

Nummer 2/2007

Frauen Wege



Wenn NICHTS mehr geht ...



B
U
R
N
O
U
T



Ins Gleichgewicht kommen...

Eine Frau versucht, mit sich und ihrer Umwelt ins Gleichgewicht zu kommen, sucht ihre Mitte zu finden, Balance zu



halten. Sie beginnt ihren Lebensraum zu gestalten, den Spielraum, den sie hat, auszuschöpfen, ihren Bereich mit Leben zu füllen, Schwerpunkte zu set-

zen, ihrer eigenen Spur zu trauen. Dabei nimmt sie ihre Grenzen wahr und versucht sie -je nach Notwendigkeit- zu akzeptieren oder zu überwinden.

Mit diesen Worten beschreibt die Grafikerin Iris Hahn die linke Gestalt in unserem Frauenwerkslogo. Mit sanften Linien hat sie diese Frau gezeichnet und mir scheint, als ruhe diese Frau in sich selbst.

In sich selbst ruhen, sich durch nichts aus der inneren Balance bringen lassen -wer wünscht sich das nicht? Die Realität sieht aber meistens anders aus.

Ich sehe Frauen, die von einer inneren Unruhe getrieben scheinen und ich spüre, wie sie an der Grenze ihrer Kräfte entlang leben. Ich sehe auch andere, die scheinbar nichts aus der Ruhe bringt. Dabei frage ich mich, wie es in ihnen wirklich aussieht. Nur selten gelingt es, alles hinter den Fassaden zu erkennen. Darum müssen wir uns oft mit dem äußeren Eindruck zufrieden geben.

Ich schaue mir die Frau aus dem Logo noch einmal an. Was mich beeindruckt, ist die ruhende Bewegung - da ist kein Stillstand, aber auch keine Hektik.

Wie kann es gelingen, den hohen Anforderungen unserer Zeit gerecht zu werden - in einer Geschwindigkeit, die zu mir und der Aufgabe passt? Wer gibt mir Hilfestellung, wenn ich den richtigen Rhythmus verloren habe?

Aus meiner Erfahrung lerne ich, dass es gut ist, in einem Netzwerk eingebunden zu sein, in dem Freundinnen und Freunde in Achtsamkeit füreinander sorgen. Im Netz guter Beziehungen fühle ich mich aufgehoben, da kann ich ich sein, werde aufgefangen, ermutigt und getröstet. Ich habe erfahren, dass es mit gut tut, solche Begegnungen als besondere Rituale zu leben und in ihnen Momente der Entschleunigung, Entdichtung und Entkrampfung zu erleben.

Ich wünsche Ihnen Zeiten, in denen Sie aus der Spirale der ständigen Anforderungen Ihre innere Ruhe finden können.



Heike-Ruth Klaiber
Vorsitzende des Frauenwerks



Inhalt

Es ist genug! Andacht <i>Elke Dinkela</i>	4
Wenn die Seele streikt - Burn-out ... zwischen Arbeit und Leben <i>Ruth Dalheimer</i>	6
„Wer immer nur gibt...“ <i>Dr. Beate M. Weingardt</i>	11
Burnout im Ehrenamt <i>Gabriele Lasch</i>	14
„Weihnachten findet in diesem Jahr in Ihrer Gemeinde ohne Sie statt!“ Erfahrungsbericht <i>Birgit Fahnert</i>	17
„SOS - ich kann nicht mehr!“ Spots <i>Marliese Gräse</i>	18
Stolperstein	20
Ein Mensch in der Krise Entwurf für die Praxis <i>Gertraude Schumacher</i>	21
Literaturtipps <i>Marliese Gräse</i>	24
Dürfen wir bekannt machen: <i>Christine Piston</i>	26
<i>Brigitte Gerse</i>	27
<i>Britt Müller</i>	31
Aktuelles aus dem Frauenwerk	28
Jahresthema 2007	30
Nachruf Hildegard Grams	32
Veranstaltungen/Impressum	34

Herzlich willkommen

Nun liegen sie vor mir, die fast fertigen neuen *FrauenWege*! Es ist wie so oft: eine besondere Aufgabe liegt an, in der Familie, bei der Arbeit häufen sich die Termine. Und schneller als ich denke, bin ich im Streß und Termindruck. Hier noch etwas kurz erledigen, da noch eine Aufgabe termingerecht fertig machen - und dann kommt noch eine lästige Erkältung dazu. Vielleicht, so überlege ich, hätte mir dieses Heft, das nun vor mir liegt, vorher gut getan...

Wenn Sie dies an manchen Tagen, in der einen oder anderen Situation so ähnlich erleben und gleiche Erfahrungen machen, dann kommen diese *FrauenWege* gerade richtig.

Ich lade Sie ein, sich mit dem Thema ‚Burn-out‘ zu beschäftigen. Setzen Sie sich auseinander mit Ursachen, Wirkungen und den Strategien für einen guten Umgang mit Zeit, Aufgaben und Bedürfnissen.

Eine belebende Lektüre und Impulse für ein intensives Leben, ohne dabei auszubrennen, wünscht Ihnen im Namen des Redaktionsteams



Eva Sautter



Es ist genug!

Allein wanderte er einen Tag lang weiter bis tief in die Wüste hinein. Zuletzt ließ er sich unter einen Ginsterstrauch fallen und wünschte sich tot zu sein. „Herr, ich kann nicht mehr!“, stöhnte er. „Lass mich sterben! Irgendwann wird es mich sowieso treffen, wie meine Vorfahren. Warum jetzt nicht?“

1. Könige 19,4

Am Anfang eines Weges erfüllt uns, neben einigem Bangen, viel Vertrauen und Zuversicht. Neues Land! Eine schöne Herausforderung! Vieles klappt hervorragend, fast alle sind zufrieden. Die Ideen sprudeln. Die Kräfte scheinen unerschöpflich. Irgendwann treten Schwierigkeiten auf. Es läuft nicht mehr so glatt. Verletzungen und Enttäuschungen verunsichern und bremsen die Begeisterung und Freude. Schleichend schwindet die Kraft. Das Empfinden, alleine auf einsamen, nicht haltbaren Posten zu stehen, breitet sich aus und raubt die letzten Reserven. Kennen Sie das auch?

Mich erinnert das an die Erzählung von dem Propheten Elia. Im 1. Könige Kapitel 17 beginnt dieser Bericht.

Elia bekommt einen Auftrag von Gott. Er soll im Namen Gottes dem König und dem Volk beweisen, dass Gott der al-

leinige Herrscher und der Schöpfer alles Seienden ist. Elia macht sich auf den Weg und erlebt Erstaunliches. Gott ist mit ihm. Der dramatische Höhepunkt ist die Herausforderung an die Baalspriester, Baal zu bitten, dass er Feuer vom Himmel fallen lässt, um die Opfergabe der Priester anzunehmen. Es gelingt ihnen nicht. Elia verspottet sie. Seine Bitte zu seinem Gott bleibt nicht unerhört. Elia triumphiert und tötet die Baalspriester. Seine Erwartung von der Umkehr des Königs und des Volkes zu Gott erfüllt sich aber nicht. Im Gegenteil. Sein Leben ist nun bedroht. Er muss sich in Sicherheit bringen. Das ist zuviel für ihn. Er flüchtet in die Wüste und fällt jammernd in sich zusammen. „Es ist genug, Herr!“ klagt er. Er will sterben. Nichts geht mehr und das Erstaunliche ist, dass auch nichts mehr gehen muss. Gott lässt ihn erst einmal ausschlafen. Ein Engel bringt ihm die nötige Nahrung. So gestärkt macht er sich auf den Weg zu Gott. Ein langer, einsamer Weg ist es. Ein Weg durch die Wüste, seine Wüste. Er besteigt den Gottesberg und klagt Gott sein Leid. Gott hört ihn an und zeigt sich ihm. Für Elia ist die Überraschung perfekt. Er erwartet Gewaltiges: Sturm, Donner, Feuer... aber Gott ist in den leisen Tönen, die er vorher gar nicht mehr hören konnte.

Jetzt erst bekommt er einen neuen Auftrag. Er geht in den Alltag zurück. Er bekommt eine neue Sicht: Er ist nicht alleine. Es sind viele mit ihm, die Baal nicht anbeten. Er bekommt einen Mitstreiter an seine Seite, den Elisa, der auch sein



Nachfolger wird und er salbt den künftigen König. Die Auseinandersetzungen mit Ahab und Isebel bleiben dennoch.

eine lange Zeit. Weit weg von seinem Auftrag. Weit weg von der belastenden Situation. Weinen, trauern, klagen hat hier



Für Elia ist es ein langer und einsamer Weg. Durch die Wüste - seine Wüste.

Trotz des augenscheinlichen Misserfolges bleibt die Gewissheit, dass Gott mit ihm ist und dass Gott sein Volk nicht aufgibt. Elia hat nicht vergeblich gelebt und gearbeitet!

Mich berührt und ermutigt die Art, wie Gott dem verzweifelten, erschöpften, entmutigten und verbitterten Elia begegnet. Kein Vorwurf. Elia bekommt, was er dringend benötigt: Ruhe, einfach nur Ruhe, Nahrung und Zeit. Durch die Engel gestärkt macht Elia sich auf den Weg zu Gott und auch dieser Weg dauert

einen Raum und trifft auf offene Ohren. Erst als die Kräfte wieder aufgebaut und Sichtweisen korrigiert sind, geht es zurück in den Alltag.

So ist Gott, auch heute noch.

Elke Dinkela
Hamm
Pastorin





Wenn die Seele streikt...

Burn-out... zwischen Arbeit und Leben

„Ich hatte nur noch den Wunsch, mir die Decke über den Kopf zu ziehen und den anderen zu sagen: Was wollt ihr denn noch von mir! Seht ihr denn nicht, dass ich nicht mehr kann?“

„Aber was habe ich gemacht“, fuhr die Klientin fort, „ich habe mich aus dem Bett gequält und so weiter gemacht wie bisher.“ Zu mir selbst habe ich gesagt: „Stell dich nicht so an, die anderen schaffen es doch auch, mit dem Ergebnis, dass ich inzwischen meine Kinder bei der kleinsten Kleinigkeit anbrülle, nur noch mit Schlafmitteln schlafe und mich völlig zurückziehe.“

Diese Beschreibung einer Klientin aus meiner Beratungspraxis ist keine Ausnahme. Viele Beispiele könnte ich noch aufzählen und bei mir beginnen, denn nicht immer berücksichtige ich den Spruch an meinem Schreibtisch: „Time-out statt Burn-out“.

Viele Menschen in unserer Zeit haben sich an einen Zustand des Burn-outs gewöhnt. Erschöpfung, Müdigkeit, Anspannung und Termindruck gehören inzwischen zum Normalzustand. Die Rahmenbedingungen für ein Leben in



Körperliche, geistige und emotionale Erschöpfung macht sich breit.

Balance sind durch die Vielschichtigkeit unseres Lebens schwieriger geworden und der Mensch läuft Gefahr, sich selbst dabei zu verlieren.



Sehe und höre ich mich in Gemeinden oder christlichen Werken um,nehme ich erschrocken wahr, wie gestresst und ausgelaugt auch hier Haupt- und Ehrenamtliche sind.

Was verbirgt sich hinter dem Begriff des "Burn-out" ?

Das Symptombild des "Burn-out" auf deutsch "ausgebranntsein" oder auch "Infarkt der Seele" genannt, ist vielschichtig. Es handelt sich dabei um einen Zustand körperlicher, geistiger und emo-

tionaler Erschöpfung und Leere. Von Burn-out wird dann gesprochen, wenn verschiedene Symptome aus den drei oben genannten Bereichen über einen längeren Zeitraum hinweg auftreten.

Burn-out kann jeden betreffen und bedeutet für die Betroffenen eine massive Beeinträchtigung ihrer Lebens- und Arbeitsqualitäten.

Es verläuft nach Burisch (1) in verschiedenen Phasen, jedoch ohne chronologische Abfolge:

1. Warnsymptome der Anfangsphase:

Enthusiasmus und hohes Engagement bestimmen zu Anfang die Arbeit, was zunehmend zu Erschöpfung führt. Warnsignale des Körpers und der Seele werden ignoriert.

2. Verstärkter Einsatz:

Unfähigkeit zu delegieren. Vernachlässigung eigener Bedürfnisse. Selbstzweifel.

3. Rückzug und reduziertes Engagement:

Desillusionierung, Verlust von Einfühlungsvermögen, Distanzierung, Rückzug von Freunden und Kollegen.

4. Emotionale Reaktionen:

Abstumpfung, Ruhelosigkeit, Reizbarkeit, Ungeduld, Zynismus

5. Verflachung des emotionalen, sozialen und geistigen Lebens:

Isolation, Gleichgültigkeit, Desinteresse

6. Psychosomatische Reaktionen :

Infektanfälligkeit, Schlafstörungen, Rückenbeschwerden, Magen-Darm-Probleme, Kopfschmerzen, Suchtmittelmissbrauch.

7. Depression und Verzweiflung:

Hoffnungslosigkeit, Sinnlosigkeit. Suizid- Gefahr.

Professionelle Hilfe ist unbedingt erforderlich.



Entscheidend für den fortlaufenden Prozess ist der mit den Phasen verbundene starke Verleugnungs- und Verdrängungsmechanismus.

Die Symptome werden in ihrer Erscheinung und ihrem Schweregrad nicht gesehen oder bagatellisiert und Handlungsalternativen werden ausgeblendet.

Alle Verleugnungsmechanismen führen jedoch unter dem Strich zu keinen sinnvollen Veränderungen und Lösungen.

Burn-out - eine Typfrage ?

Es gibt Menschen, die für ein Burn-out in besonderer Weise anfällig sind. Sie stellen hohe Ansprüche an sich selbst, haben einen Hang zur Perfektion und machen sich in ihrer Arbeit unabkömmlich.



*Hoimar von Ditfurth (Naturwissenschaftler):
„Stress ist die einzig ausgewiesene
Möglichkeit, den Zeiger unserer Lebensuhr zu
verlangsamen.“*

Ein weiterer Aspekt ist eine starke Abhängigkeit von der Anerkennung anderer. Dies führt dazu, dass es schwer fällt, Grenzen zu ziehen und nein zu sagen.

Time-out
statt
Burn-out!

Überhöhte Anpassung und Überverantwortlichkeit führen zu einer Abwehr von negativ besetzten Gefühlen wie Ärger und Wut, zu einer Missachtung eigener Bedürfnisse und zu einem hohen Maß an Selbstzweifel.

Hier sehe ich nach wie vor Frauen als besonders gefährdet. Haben sie doch früh gelernt, mehr für die Bedürfnisse anderer zu sorgen, als für die eigenen. Sie fühlen sich lebendig, wenn sie geben und verschaffen sich dadurch eine Form der Bedeutung und des Einflusses. Weiter fällt es Frauen häufig schwer Aufgaben zu delegieren bzw. abzulehnen.

Hier sehe ich eine große Gefahr in unseren christlichen Gemeinden. Versteckt hinter einer Fassade des Dienens und der Aufopferung werden menschlich berechnete Bedürfnisse nach Anerkennung, Macht, Erfolg und direkter Nähe verleugnet. Diese Bedürfnisse gehören jedoch zu unserem Mensch-Sein und sollten daher anerkannt und integriert werden.

Strategien, um sich zu schützen

Um eine kritische Bestandaufnahme kommt kein von Burn-out betroffener oder bedrohter Mensch herum. Es gilt einzelne Bereiche ganz neu ins Auge zu fassen.



Achten sie auf
ihre Bedürfnisse
und lernen sie zu
entspannen

Ihr Körper und ihre
Seele werden so
lange Symptome pro-
duzieren, wie sie sie
nicht ernst nehmen.
Hinterfragen sie ihre
Schlaf-Ess- und Bewe-
gungsgewohnheiten
und überprüfen sie,
welchen Bereichen
sie mehr Achtsamkeit
und Zeit widmen soll-
ten.



*Die Wiederentdeckung der Sinneseindrücke und die Freude darüber
sind ein zentrales Therapieziel.*

Haben sie verlernt auf
ihre Körpersignale zu achten, nehmen sie
ihre fünf Sinne zur Hilfe. Lassen sie sich
im Alltagsgetriebe kurz mit einem ihrer
Sinne (schmecken, sehen, hören, fühlen,
riechen etc.) auf eine Wahrnehmung ein.
Üben sie sich darin und sie werden ihren
Körper mit seinen Bedürfnissen wieder
spüren. Damit wirken sie dem ständigen
"außerhalb sich selbst seins" entgegen.
Die Wiederentdeckung der Sinnesein-
drücke und die Freude darüber ist für je-
manden der ausgebrannt ist, ein zentra-
les Therapieziel.

Achten sie auch auf ihre emotionalen
Bedürfnisse wie Anerkennung, Nähe und
Trost und verstecken sie sie nicht hinter
einer Fassade der Überlegenheit und
Bedürfnislosigkeit.

Lernen sie das Wichtige vom
Eiligen zu unterscheiden

Nüchtern und kritisch zu ordnen und
zu unterscheiden was ansteht, ist eine
Kunst. Nicht das, was sich aufdrängt,
uns sozusagen bedrängt ist automatisch
unsere Aufgabe. Neue Prioritäten sind
auch damit verbunden, dass Grenzen
neu gezogen, Distanz eingenommen
und Menschen evtl. enttäuscht werden.
Auf tretende Schuldgefühle bieten dabei
die Chance sie zu hinterfragen und zu
bearbeiten. Konkret könnte dies dann
bedeuten, pünktlich Feierabend zu ma-
chen, nicht mehr alles zu übernehmen,
Dinge und Aufgaben zu delegieren und
sich selbst Lücken zu erlauben.

Ich empfinde es als eine Form der De-
mut, sich in dieser Weise bescheiden
zu lernen und die Illusion der eigenen
Grenzenlosigkeit und Grandiosität auf-
zugeben.



Pflegen sie ihre Beziehungen und Hobbies

Die beste Möglichkeit, sich vor dem Ausbrennen zu schützen, ist ein eingebunden sein in nahe und intime Beziehungen. In diesen Beziehungen finden sie Trost, Zuwendung, Ermutigung, aber auch Korrektur und die Möglichkeit zur kritischen Distanz.

In Beziehungen dieser Art wird miteinander gelacht und geweint, ohne dass Menschen weniger angenehme Anteile ihrer Person verstecken oder verleugnen müssten. Scheuen sie sich nicht, wenn nötig, ihre Umwelt konkret um Unterstützung und Hilfe zu bitten. Pflegen sie Unternehmungen, die einfach nur Spaß machen und keinem Leistungsdruck unterliegen.

Entwickeln sie Selbstbelohnungssysteme

Beginnen sie ihre Arbeit wert zu schätzen und sich für erbrachte Leistungen zu loben. Dies macht sie unabhängig vom Lob anderer und setzt den eigenen machtvoll kritischen Stimmen etwas fürsorglich Schützendes entgegen. Schenken sie sich von Zeit zu Zeit eine Stunde, die nur ihnen gehört.

Verankern sie sich in der Gegenwart Gottes

Es gehört zu der Eigenart des Menschen, dass er immer wieder mehr aus sich machen will, als er ist. Dabei vertraut er mehr auf seine Leistungen, angeeignete Tugenden und seine Frömmigkeit.

Auf dem Hintergrund jedoch, was und wer wir als die von Gott geliebten Menschen sind, können wir ein Maß ent-



Mach mal Pause! Schenke dir von Zeit zu Zeit eine Stunde, die nur dir gehört!

wickeln, das unsere Leistungsansprüche unserem Leistungsvermögen angleicht. Beginnen sie die Aufforderung Bernard v. Clairvaux (2) in ihrem Leben zu berücksichtigen. Dort heißt es:

“Gönne dich dir selbst. Ich sage nicht, tu das immer, ich sage, tu das immer wieder einmal. Sei wie für alle anderen, auch für dich selbst da,” und finden sie so zu einem gesunden Maß zwischen Arbeit und Leben und zu ihren inneren Quellen zurück.

1 M. Burisch: Das Burnout-Syndrom,
Springer-Verlag

2 B. Schellenberger: “Rückkehr zu Gott”, S. 76

Ruth Dalheimer
Altensteig-Spielberg
Ausbildung in
Transaktionsanalyse/Beratung
Meditationsbegleiterin





“Wer immer nur gibt... gibt irgendwann auf”

“Ja! Ich weiß, woher ich stamme! Ungesättigt gleich der Flamme glühe und verzehr ich mich...” - so beginnt ein Gedicht, dessen berühmter Verfasser wenige Jahre später seelisch und geistig vollkommen zusammenbrach und sich davon nie mehr erholte.



Wer oder was ausgebrannt ist, hat in der Regel vorher lange gebrannt - zu lange. So lange, dass am Ende alle, einfach alle Reserven verbraucht sind. Von der hinunterge-

brannten Kerze bleibt nur etwas zerflossenes Wachs übrig und das ist in Ordnung so, denn ihr Daseinszweck war es, verbrannt zu werden, um Licht oder Wärme zu geben. Doch das gilt nicht für uns Menschen! Es ist ein Sinn unseres Lebens, anderen von dem zu geben, was wir haben und vermögen - doch ohne uns selbst dabei aufzugeben. Denn was bleibt von uns übrig, wenn wir für uns selbst so wenig “übrig haben”, dass wir eines Tages einfach “am Ende sind” mit unseren Kräften, Ressourcen und Reserven? Darum gilt: Die große Herausforderung unseres Lebens besteht darin, immer wieder ein Gleichgewicht herzustellen zwischen der Waagschale “Liebe deinen Nächsten” und der

Waagschale “...wie dich selbst!” Denn: wenn diese Waage langfristig aus dem Gleichgewicht gerät, geraten auch *wir selbst* aus dem Gleichgewicht - und die Beziehungen, in denen wir leben. Denn kein Mensch und keine Beziehung vertragen es auf die Dauer, dass einer nur nimmt und der andere nur gibt.

Dies setzt allerdings voraus, dass wir - uns klarmachen: ich kann auf die Dauer nichts geben, was ich nicht selbst von irgendwoher bekomme. Deshalb hat kein Mensch das Recht, meine Zeit und Kraft rund um die Uhr zu beanspruchen!

- uns eingestehen: in mir entsteht (wenn ich nur gebe) langsam, aber sicher ein Mangel, und den kann ich nicht einfach hinnehmen, sondern muss Abhilfe schaffen. Es ist meine Aufgabe, dies zu tun - und ich kann diese Aufgabe nicht einfach an andere weitergeben.

- uns selbst wachsam prüfen: welche Signale gibt mir mein Körper, mein Gefühl, mein Denken, bezüglich meinen “Druckstellen” und meinem Energiespeicher?

Doch genau an diesen drei Einsichten hapert es oft.

Damit meine ich konkret:

* Viele Menschen haben eine Neigung zur Selbstüberforderung einprogrammiert. Fast mit Stolz sagten schon zahlreiche Frauen zu mir: “Wissen Sie, ich bin Perfektionistin.” Und meine Antwort:



Es ist wichtig, das Gleichgewicht herzustellen zwischen den beiden Waagschalen: „Liebe deinen Nächsten“ und „...wie dich selbst!“

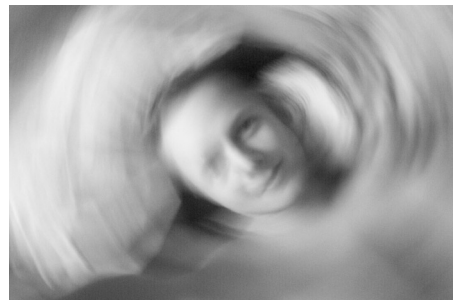
“So sind Sie aber nicht auf die Welt gekommen, ist Ihnen das klar?” Kein Kind ist von Natur aus perfektionistisch. Im Gegenteil: Kinder gestehen sich Fehler großzügig zu, nur wir Erwachsenen treiben es ihnen aus. Entweder haben also unsere Eltern uns vorgelebt, dass man mit sich nie zufrieden sein darf, außer man ist perfekt (was man natürlich nie schafft), oder unsere Umwelt hat uns eingetrichtert, dass nur derjenige wertvoll ist, dem alles perfekt gelingt, was er sich vornimmt oder was andere von ihm erwarten. Und das ist für uns Frauen heute eine ganze Menge, sofern wir beruflich und familiär engagiert sind.

* Viele Frauen neigen dazu, für ihre Leiden oder Mangelzustände andere in ihrem Umfeld verantwortlich zu machen - Eltern, Partner, Kinder, Vorgesetzte usw.: “Du bist schuld, dass ich nie Zeit für mich finde.” - “Wenn ihr mir nicht so viel Stress gemacht hättet, wäre ich nicht krank geworden!” Solche Anklagen sind

absolut unfair, denn letzten Endes steht dahinter die Vorstellung, dass *andere* für unser Wohlergehen zuständig sind. Das stimmt aber nicht: wir selbst entscheiden, wie wir uns beanspruchen, ausbeuten oder mit uns umgehen lassen! So lange wir diese Verantwortung an andere delegieren, wird sich nie etwas ändern an unserem Zustand - abgesehen davon, dass wir zunehmend in Groll und Selbstmitleid versinken.

* Wir stehen heute immer mehr in der Gefahr, auf die Signale unseres Körpers und unserer Seele nicht oder nicht genügend zu achten. Stattdessen gehen wir mit uns selbst wie mit einer Maschine um, die gefälligst reibungslos zu funktionieren hat. Wird man krank, so geht man eben zum Arzt und lässt das Kaputte “reparieren”. Das geht auf die Dauer nicht gut!

Um diese drei Fallen und das damit verbundene Ausgebranntsein zu vermeiden, möchte ich Sie bitten, in Zukunft Ihre Achtsamkeit immer wieder auf folgendes zu lenken:



Welche Signale gibt mir mein Körper, mein Gefühl, mein Denken?



* Achten Sie auf die Botschaften Ihres Körpers. Er ist ein fairer Partner und meldet uns sein Befinden ehrlich zurück - aber er beginnt behutsam - und zeigt uns erst die "rote Karte" Krankheit, wenn wir auf leisere Töne nicht reagieren. Achten Sie auch auf Ihre Gefühle - sie sind Bewertungen unseres Erlebens, die wir nicht auf die leichte Schulter nehmen sollten. Wer sich von Enttäuschung zu Frustration schleppt, von Wut zu stiller Verzweiflung, und wer zunehmende Lustlosigkeit und Traurigkeit in sich spürt, sollte innehalten und etwas verändern - unbedingt!

* Wir müssen lernen, zu uns selbst zu stehen: zu unseren Bedürfnissen, aber auch zu unseren Gaben. Zu unseren Leidenschaften, aber auch zu unseren Grenzen. Es bringt nichts, wenn wir von anderen erwarten, dass sie in unser Leben eingreifen und für uns die Entscheidungen treffen: nur wir selbst können, mit Gottes Hilfe und der Unterstützung guter Freunde, die Weichen so stellen, dass unser Lebenszug nicht in einem Sackbahnhof endet.

* Nicht zuletzt halte ich es für eine spannende Aufgabe, sich selbst anzunehmen - mit all der Unvollkommenheit, die zu uns gehört. "Zu sich stehen - aber nicht bei sich stehen bleiben," so könnte man das Geheimnis eines Lebens umschreiben, in dem die Bejahung der eigenen Person nicht in Selbstsucht und Selbstunterforderung mündet, sondern in dem erklärten Ziel, die eigene Belastbarkeit zu steigern - doch ohne unter den Lasten zusammenzubrechen. Dass uns hierbei der Glaube und die



Wir müssen unsere Weichen so stellen, dass unser Lebenszug nicht in einem Sackbahnhof endet.

Verbindung mit Gott eine unentbehrliche Hilfe sein kann, liegt auf der Hand. Denn immer wieder werden wir in der Schule Gottes die herrliche Erfahrung machen, die uns befreien und verwandeln kann: "Er führte mich ins Weite, er riss mich heraus - denn er hatte Freude an mir!"

Dr. Beate M. Weingardt
Tübingen
Theologin und
Diplompsychologin





Ich wünsche Dir Gelassenheit:

*Glaub nicht, daß nur Du, nur Du ganz allein
alles selbst machen mußt. Laß Dich ruhig
einmal ein auf's Seinlassen, nur,
laß Dich ruhig einmal los!
Schalt ab und geh auf im Seinlassen bloß!
Laß Dir Zeit, warte ab, laß ab von der Hast.
Wer nur rennt, wer nur hetzt, hat das Schönste verpaßt.
Leg dich einfach ins Gras und träum' vor dich hin
und freu' Dich am Heute, am Leben, am Sinn!
Unbekannt*

Burnout - auch in Ehrenamt und Kirche

Nicht jede, die mal traurig ist, hat eine Depression. Nicht jeder, der sich "heute so ausgebrannt" fühlt, hat gleich ein Burnout-Syndrom. Ich muss zugeben, mir eingestehen, dass ich manchmal zu nichts Lust und Kraft habe, obwohl ich weder krank bin, noch irgend ein schlimmes Ereignis geschehen ist. An manchen Tagen macht mir nichts Freude, gehen mir alle Ideen aus, ist mir alles zu viel. Ich be-reue, irgendeine Aufgabe übernommen zu haben, möchte nichts sehen und hören. Kennen Sie auch solche Tage? Ich habe



„Du machst das schon, wer sonst?“

bisher die Erfahrung gemacht, dass so etwas vorbei geht, dass einige Zeit später "die Welt wieder in Ordnung" ist. Ich meine, um einem Burnout vorzubeugen, ist es wichtig, seine Verbote wahrzunehmen, sich selbst einzugestehen, dass man kein Apparat ist, der immer funktioniert. Dann darf ich an der einen oder anderen Stelle eben etwas lassen - und muss dabei kein schlechtes Gewissen haben. Ich darf meine Not vor Gott bringen. Die Beter der Psalmen sind darin Vorbild. "Meine Hilfe kommt von dem Herrn, der



Himmel und Erde gemacht hat.“ Das gilt für äußere und innere Not.

Was heißt „Burnout in Ehrenamt und Kirche“? Ich bin der Meinung, dass die Bedingungen, unter denen ich in Gemeinde und Kirche mitarbeite, von mir wesentlich beeinflusst werden können (müssen). Mein Engagement ist zunächst freiwillig und ich kann es jederzeit beenden. In der Praxis sieht das allerdings oft anders aus. Ein hoher Erwartungsdruck lastet auf mir. „Du machst das schon, wer soll es denn sonst machen, du kannst uns doch nicht im Stich lassen“ - viele solcher Botschaften kennen wir. Noch mehr Druck macht oft der eigene Anspruch: „Wenn ich das nicht mache, wird es nichts!“ „Wenn ICH mitarbeite, wächst die Gemeinde, ...“ Irgendwann kommt auch Enttäuschung - keiner sieht, was ich alles tue, es ist selbstverständlich, und es kommt kein Dankeschön. Ich und mein Engagement werden einfach nicht anerkannt.

Wie also gehen wir in Gemeinde und Kirche miteinander um? Entscheidend ist auch hier (wie im Erwerbsleben) das richtige Betriebsklima. Und theoretisch sollte uns das nicht schwer fallen - es ist der geschwisterliche Umgang miteinander.

Ich möchte auf zwei wichtige Aspekte für die Mitarbeit innerhalb der Kirche und Gemeinde aufmerksam machen:

* Geschwister, die beruflich stark gefordert sind, brauchen unser Verständnis. Wenn an der momentanen Realität

nichts zu ändern ist (z.B. Pendler, zu hohe Arbeitszeit), dann akzeptieren wir, dass die wenige Freizeit zuerst mal der Familie gehört, dass eben für die Gemeinde wenig Zeit bleibt. Sie sind uns willkommen, auch wenn sie nur alle 6 Wochen zum Gottesdienst kom-



Gerade im Ehrenamt und in der Gemeinde ist es wichtig, intensiv miteinander im Gespräch zu sein.

men können! Sie brauchen unser Gebet, nicht unsere Vorwürfe und einen hohen Erwartungsdruck auch noch von uns.

* Für die Aufgabenverteilung in der Gemeinde gilt: Aufgaben für den Einzelnen orientieren sich an der



Notwendigkeit, aber auch an den Grenzen, die jede einzelne seelisch, geistig und körperlich hat. Dabei ist nicht zu übersehen, dass manche Mitarbeitende auch Ressourcen haben, von denen sie noch nichts wissen - hier braucht es eher Ermunterung, etwas zu wagen! Eine Atmosphäre der gegenseitigen Wertschätzung, Ermutigung und des unaufdringlichen Nachfragens sollte selbstverständlich sein.

Wohl hat die Kirche den Auftrag, "Menschen zu Jüngerinnen und Jüngern Jesu zu machen" (Kirchenordnung), aber ins

Leben gerufen haben wir die Kirche nicht, das hat der Herr selbst getan. Ihre weitere Existenz wird nicht allein von uns abhängen. Das in aller Demut zu akzeptieren, gibt uns die nötige Gelassenheit für freudige Mitarbeit.

Gabriele Lasch
Bad Klosterlausnitz
Distriktslaienführerin
in der OJK



Herr, du weißt, wieviel mich bedrückt.

*Herr, du weißt, wieviel mich bedrückt.
Ich trage mit mir ein Bündel ausgeborgter Sorgen:
Irrtümer ganzer Generationen, die mich beengen;
Dummheiten, die andere bei mir abgeladen haben;
Bosheiten, die ein Mal zu erleben gereicht hätten.
Nimm mir diese Lasten ab, daß ich frei werde.
Herr, bringe mich auf neue und bessere Gedanken.
Denn wenn ich resigniert Schlimmes befürchte,
deprimiert meine Lieblingsängste auskostete
und mich für den ärmsten aller Menschen halte,
unterhältst du mich mit Vogelgesang,
verpackst mir das Geschenk des neuen Tages
mit einem herrlich glänzenden Sonnenaufgang
und bietest mir an, mit Freude neu zu beginnen.
Laß mich das Gute, Schöne und Erfreuliche sehen,
das du mir jeden Tag neu schenkst,
daß ich mich des Lebens mehr freuen kann.
Unbekannt*



“Weihnachten findet in diesem Jahr in Ihrer Gemeinde ohne Sie statt”

Es ist 1.32 Uhr und ich liege wach in meinem Bett. Ich weiß schon, dass ich dieses rumliegen bald nicht mehr aushalten und aufstehen werde - wie jede Nacht.

Die Schlafstörungen sind mir geblieben von einer Krankheit, die recht unschön auf dem Krankenschein mit “Erschöpfungsdepression” beschrieben und zu neudeutsch einfach “Burn-out” heißt. Vor zwei Jahren sah ich mich plötzlich mit dieser Diagnose konfrontiert. Eigentlich war ich sehr froh, endlich nicht mehr arbeiten zu müssen, denn ich konnte schon lange nicht mehr. Kinder, Haushalt, Beruf - alles war ein einziger Krampf. Trotz körperlicher Schmerzen stellte mein Hausarzt fest, das ich kerngesund war. Das war super, aber ich fühlte nichts davon. In mir gab es nur grenzenlose Leere. Jeder neue Arbeitstag war ein Angang. Die Kinder nervten mich ohne Ende. Eines Abends brüllte ich meine Familie auf offener Straße wegen einer Nichtigkeit an. Da wusste ich: “Birgit, Du brauchst Hilfe!” Ich hatte Glück, denn per mail wandte ich mich an eine freikirchliche Beratungsstelle und schon bald meldete sich jemand bei mir. Ich bekam nicht nur einen Termin bei einer Therapeutin, sondern auch die Adresse eines christlichen Arztes, der auf diesem Gebiet erfahren war. So kam es: er zog mich augenblicklich aus dem Verkehr - Ende November. Sein lapidarer Kommentar auf meine Einwände war nur: “Vergessen Sie es, Weihnachten findet in diesem Jahr

in Ihrer Gemeinde ohne Sie statt.” Ich war befreit. Ich musste mich nicht mehr verbiegen und zwingen. Andererseits fiel es mir schwer zu akzeptieren, dass ich wirklich krank war und genesen musste. Ein gebrochenes Bein wäre mir lieber gewesen. Da weiß jeder Bescheid, da müssen keine großen Erklärungen gefunden werden, warum ich nicht ans Telefon gehe. Da ist es ganz klar, dass frau im Haus bleibt und sich nicht unter Menschen mischt, denn ich fühlte mich am Besten mit mir alleine.

Das Schlimmste in dieser Zeit war für mich die Frage: “Warum schaffen andere Mütter Beruf und Kinder und ich nicht?” - Ich war eben erschöpft und depressiv. Durch viel Liebe und Verständnis meines Mannes, durch viel Zuspruch und Gebete von Menschen aus den Gemeinden, mit Therapie und Psychopharmaka, durch dreimonatige Arbeitsabstinenz und eine Woche Aufenthalt in einem Kloster geht es mir heute wieder gut. Ich habe durch die Krankheit einiges über meine Bedürfnisse und meine Grenzen gelernt. Die Aufgabe, weiterhin darauf zu achten, wird mich ein Leben lang begleiten.

Birgit Fahnert
Henstedt-Ulzburg
Pastorin





“SOS - ich kann nicht mehr”

Spots von Teilnehmerinnen des Seminars für Mitarbeiterinnen der SJK im Frühjahr 2006

Die Teilnehmerinnen erhielten einen Fragebogen, der drei Fragen enthielt und wurden gebeten, die Fragen nach ihrem eigenen, ganz persönlichen Verständnis zu beantworten.

Hier eine Auswahl der Antworten:

Wie sind meine eigenen Erfahrungen mit Burnout?

** Ich sehe "Berge" vor mir, bin ungeduldig und reizbar, fange schnell an zu heulen, schlafe schlecht, habe Kreuzschmerzen und würde mich am liebsten verkriechen und alles hinschmeißen.*

** Ich komme öfter an meine Grenzen - im Büro, zu Hause, durch meine Gesundheit. Dann bin ich antriebslos, innerlich total aufgewühlt, alles ist zuviel.*

** Mir kommen ständig die Tränen, bin empfindlich, unkonzentriert und nervös. Sage spontan Termine ab.*

** Ich fühle mich hilflos, bin schneller gereizt und anderen gegenüber oft ungerecht.*

** Fast aus heiterem Himmel treten Kopfschmerzen, Verspannungen, Schlafstörungen, Hautprobleme auf.*

** Als voll Berufstätige und Hausfrau gehen die Aufgaben manchmal über meine Kräfte. Dazu Dauerstress und Belastung durch berufliche Überforderung.*



„Ich sehe Berge vor mir! Alles ist zu viel. Ich brauche Hilfe...“

Wie versuche ich, den persönlichen Burnout zu vermeiden?

** Nur an das Nächste denken und das tun, dann weitersehen. Dinge gedanklich ordnen und überlegen, was ich abgeben, delegieren kann. Dinge sein lassen. Ziele und Anforderungen niedriger setzen.*

** Bewusst Pausen einlegen und mir etwas Gutes tun: Musik hören, eine Freundin anrufen, ein Bad nehmen, Sport treiben oder Meditationsübungen.*

** Ich versuche, mir Prioritäten zu setzen. Nicht zu viel in meinen Alltag packen. Überlegen, was wichtig ist. Rechtzeitig Ruhezeiten einplanen. Mich immer wieder daran erinnern (lassen), dass ich nicht perfekt sein muss.*



* Durch Neinsagen. Einplanen von Pausen, Gebet. Gespräche mit Profis und Freundinnen.

* *Nicht erst bei den für mich typischen Symptomen die Notbremse ziehen. Immer wieder schöne Erlebnisse einbauen. Entspannungsübungen anwenden.*

* Mich und meine Aufgaben nicht immer so furchtbar ernst und wichtig nehmen. Nicht immer alles selbst machen wollen.

Ich zeige Verständnis und Wertschätzung und versuche, die Person anzuregen, dass sie etwas für sich selbst tut, etwas, das ihr gut tut.

* *Wenn ich “Ausgebranntsein” wahrnehme, versuche ich vorsichtig ins Gespräch zu kommen und meine eigene Erfahrung mit Burnout weiterzugeben, Erfahrungen, wie ich selber wieder auf die Höhe kam.*

* Ich versuche, praktische Hilfe anzubieten und zu entlasten, überlege, ob ich

*Auswege:
Freunde, die
mich tragen und
Anteil nehmen,
professionelle
Hilfe und
praktische
Unterstützung*



Wie begegne ich “Ausgebrannten” im Bekanntenkreis?

* Zuhören, mich interessieren (durch Nachfrage und Anteilnahme). Überlegen, ob ich der Betroffenen etwas abnehmen kann. Versuche, sie zu etwas Schönerem einzuladen.

* *Zu professioneller Hilfe raten. Hilfestellung geben, wo man sich hinwenden könnte.*

Perspektiven anbieten kann.

* *Ich nehme mir bewusst Zeit für Gespräche (zeitlich begrenzt) und nicht mit “Rat zu schlagen”.*

* Ich spreche Dinge an, um gemeinsam Lösungen zu suchen und die Lebensumstände miteinander anzuschauen.

* *Wenn es möglich ist, nehme ich die Ausgebrannte mit in eine Auszeit.*

zusammengetragen von Marliese Gräsle



Stolperstein

Mein Terminkalender ist voll. Ich habe viele Termine: Morgens, mittags und - meist abends. Ich habe gelernt, meinen Terminkalender zu führen und meine Zeit einzuteilen. Ich kann Prioritäten setzen: A, B, C und weiß, dass ich Zeit für die Vorbereitung und Nachbereitung einplanen muss.

Ebenso gilt es, den Hinweis "Zeit für Kreativität und Unvorhergesehenes einzuplanen" zu befolgen.

Vieles kann ich auch delegieren! Das gehört dazu. Sonst habe ich noch mehr in meinem Terminkalender stehen. Aber, so ganz unter uns gesagt, wenn dies immer so einfach wäre! Wie oft schon habe ich die Erfahrung gemacht, dass es gleich besser ist, wenn ich es selbst erledige!

Ja, ich kann gut mit meiner Zeit umgehen. Mein Terminkalender ist halt randvoll, und wenn Sie heute einen Termin von mir wollen, dann lassen Sie uns schauen: so in drei Monaten habe ich noch etwas Luft. Reicht Ihnen so eine Stunde? Ich könnte Sie da mal dazwischen schieben, ist Ihnen das recht?

Wochen später:

Ja, hallo - ich muß Ihnen leider den Termin absagen. Mein Arzt hat mir ...

Deine Krise wird dich zu Grunde führen

zur Quelle des Lebens.

Lass deine Tränen fließen, schrei mit deiner ganzen Lebenskraft.

Einzigartig bist du, anerkannt in deinem Scheitern.

Traue deinem Rhythmus

folge deinen Traumbildern

nimm dir Zeit

soviel zu brauchst.

So wirst du zum Segen werden,

weil sich in dir neues befreiteres Leben anbahnt

er-löst von Einengung und Angst.

Nimm dich an mit deinen Grenzen und Begabungen.

Sein Segen sei dir, trotz aller Verunsicherung

all täglich neu geschenkt.

Pierre Stutz

Rechte bei: www.pierrestutz.ch



Ein Mensch in der Krise

Entwurf für die Praxis - Bibelarbeit zu Elia

1. Könige 19, 1-18

Ein Mensch in der Krise - so zeigt sich uns die Geschichte von Elia. Und gleichzeitig macht sie deutlich, was aus der Krise wieder herausführen kann.

Einstieg

Je ein Bild von **Wüste** und **Berg** (evtl. Kalenderblatt) in die Mitte legen. Die Teilnehmenden äußern Assoziationen dazu. Eine Person schreibt diese auf ein Blatt Papier, das zum jeweiligen Bild gelegt wird.

Austausch: Wüsten- und Bergerfahrungen in der Bibel, in meinem Leben.

Arbeit mit dem Text

Lesen Sie den Bibeltext mit verteilten Rollen (ErzählerIn, Bote Isebels, Elia, Engel, Gott). Wenn Sie mutig sind, spielen Sie die Geschichte doch einfach nach. Kurzer Austausch: was spricht mich spontan *heute* an?

Elia hat sich körperlich und seelisch verausgabt beim Kampf gegen die Baalspriester.

Gerade hat er es noch mit 450 von ihnen aufgenommen - und nun treibt ihn die Morddrohung einer einzelnen Frau in die Flucht. Sein unbändiges Gottvertrauen, das soeben noch Feuer vom Himmel herabbeschworen hat, scheint wie weggewischt.

Da ist nur noch die Erschöpfung, die Überforderung und der Wunsch, nicht

mehr dem Leben ausgesetzt zu sein. Elia flieht, wandert in die Wüste, wünscht sich, tot zu sein und schläft vor Erschöpfung ein.

Welche Phasen des Burnout können wir bei Elia erkennen?(siehe Seite 6 - Artikel Ruth Dalheimer)

Zum Nachdenken in der Stille:

Kenne ich solche Situationen der Erschöpfung, des Nicht-mehr-Könnens und Nicht-mehr-Wollens?

Wie gehe ich mit ihnen um?

Erzählen Sie einander von Ihren Reaktionsmöglichkeiten und ob Sie mit ihnen zufrieden bzw. ob sie hilfreich sind.

Eine Berührung weckt Elia aus seinem tiefen Schlaf. Die Bibel in gerechter Sprache spricht von einer "Botschaft, die ihn berührt"; die Lutherbibel schickt einen "Engel des Herrn" zu ihm, der ihn anrührt oder gar "wachrüttelt" (Hoffnung für alle). Die Botschaft ist bei allen die selbe: "Steh auf und iss". Und das Essen und Trinken steht griffbereit da und lädt Elia ein, sich zu stärken. Ein zweites Mal geschieht das so; diesmal wird Elia aufgefordert, sich für den Weg, der vor ihm liegt, zu stärken.



Zum Nachdenken in der Stille:

Wer oder was erreicht mich in meiner Erschöpfung? Was sind meine Bedürfnisse? Evtl. Papier und Stifte zur Verfügung stellen, damit Notizen gemacht werden können.

Zur Stärkung wird ein Fladenbrot gereicht und jede bricht der Nachbarin ein Stück ab, bevor sie es weitergibt. Dazu wird Saft oder Wasser zum Trinken bereitgestellt.

Noch mehr Distanz bringt Elia zwischen sich und die ihn bedrückende und

gefährdende Situation. 40 Tage und Nächte wandert er, bis zum Berg Horeb. Die Zahl 40 bezeichnet oft eine spezielle Vorbereitungszeit für Menschen (Mose, Bewohner von Ninive, Jesus...). Sie steht für eine Anbahnungs- oder Läuterungszeit, bis ein konkretes göttliches Wirken auftritt. Sie dient aber auch als Merkmal für eine von Gott gewährte Gnade. Bei Elia kann man beides darin sehen: Die Vorbereitungszeit bis zur Begegnung mit Gott und die Gnade, Gott begegnen zu dürfen.

Auf die Anrede Gottes hin zieht Elia Bilanz: Ich habe alles versucht - und ich bin gescheitert. Dennoch - oder gerade deshalb verspricht Gott, sich Elia zu zeigen. Ganz anders, als dieser ihn vielleicht erwartet hatte, zeigt sich Gott im Geräusch eines leisen Wehens. Sanft umhüllend, vorsichtig, lebenserhaltend; in Beziehung tretend, nicht vernichtend.

Spüren Sie das leise Wehen: immer zwei Personen gehen zusammen. Die eine stellt sich hin, schließt die Augen. Die andere geht um sie herum, wedelt mit den Händen, pustet mit dem Mund und verursacht so leichtes Wehen (das übrigens auch durch die Kleidung hindurch gespürt wird!). Danach Wechsel, damit auch die andere das Wehen spüren darf.

Welche Empfindungen werden geweckt?



Da ist nur noch Erschöpfung und Überforderung und der Wunsch, nicht mehr diesem Leben ausgesetzt zu sein.



Gott eröffnet Elia einen Weg und weitet seinen Blickwinkel für die Zukunft.

Sendung

„Elia, geh’ wieder deinen Weg“, so lautet Gottes Auftrag an ihn. Und er lässt ihn wissen, dass er nicht alles alleine machen muss. Dass andere bereit sind, Aufgaben zu übernehmen. Dass es außer ihm noch 7000 gibt, die nicht vor den Baalen eingeknickt sind. Gott öffnet Elia die Augen und weitet den Blickwinkel für die Zukunft.

Die Teilnehmenden werden eingeladen, aufzustehen. Die Leitung beginnt, nebenstehenden Text vorzulesen. Jeweils bei der Stelle „Geh’ deines Weges“ sind sie eingeladen, ein paar Schritte zu tun; bei der Fortsetzung des Satzes halten sie inne und nehmen ihn in sich auf.

Vor dem letzten Satz werden alle gebeten, im Kreis zusammenzukommen und sich an den Händen zu fassen.

Segen

Geh’ deines Weges (Pause)
durch die Wüsten und durch die Hochzeiten deines Lebens.

Geh’ deines Weges (Pause)
und stärke dich mit dem, was dir gut tut:
Brot, Rosen, Gemeinschaft mit anderen,
mit Gott.

Geh’ deines Weges (Pause)
und lass dich berühren von Gottes Botinnen und Boten, die mit dir unterwegs sind.

Geh’ deinen Weg (Pause)
und halte fest an der Hoffnung, dass sich durch Gottes leises Wehen neue Türen, neue Wege auftun.
(Zum Kreis zusammenkommen, an den Händen fassen)

Geh deinen Weg
und lass die Freude an Gott deine Stärke sein.

Gemeinsam kann der Liedruf „Ausgang und Eingang“ gesungen werden.

Gertraude Schumacher
Referentin
im Frauenwerk





Literaturtipps: Burnout

Aufatmen und neue Kraft schöpfen. 12 Schritte aus Krisen und Erschöpfung.

Hans G. Behringer, Kösel-Verlag, 15,95 Euro
Der Autor schreibt: "Eines Tages entdeckte ich all die psychologisch-therapeutischen Gesichtspunkte, medizinisch und pädagogisch wertvollen Maßnahmen und ganz lebenspraktischen Hinweise zur Bewältigung des Burnout in einer uralten Geschichte, verfasst vielleicht vor 2800 Jahren: in der Geschichte vom Propheten Elia aus der Bibel. Sie kann für uns heute zu einem Modell werden für die Stufen oder Etappen durch eine schwere Lebenskrise oder Erschöpfungsdepression hindurch zu neuer Stärke, neuem Mut und neuer Lebenskraft."

Wer immer nur gibt... Die eigene Balance finden.

Beate M. Weingardt, Brunnen-Verlag, 5,95 Euro.
Das Buch ist leicht zu lesen und setzt daher bei Betroffenen und auch bei sich mit der Vorbeugung Beschäftigenden hilfreiche Akzente. Die Autorin führt in alle Aspekte der Materie ein und setzt sich mit dem Thema Burnout aus christlicher Sicht auseinander. (Siehe Artikel der Autorin "Wer immer nur gibt" in diesem FrauenWege-Heft Seite 11!)

Weitere Titel im Internet unter
www.emkfrauenwerk.de.

Sämtliche Bücher können Sie über den Büchertisch Ihrer Gemeinde oder direkt bei Blessings4you beziehen.

Ausgebrannt.

Wege aus der Burnout-Krise.

Eckart Müller-Timmermann.
Herder Spektrum, 8,90 Euro.
Der Autor erläutert Warnsignale, gibt Tipps zur Vorbeugung, weist Wege aus der Krise und macht Mut, diese Schritte zu gehen.

Zeitkrankheit Burnout.

Martin Grabe. Francke-Verlag, 6,95 Euro.
Der Autor, Psychiater, Psychotherapeut und Chefarzt in der Klinik Hohe Mark gibt lebenswichtige Informationen für Betroffene und Menschen, die sinnvolle Vorsorge für sich und andere betreiben wollen.

Burnout bei Frauen. Über das Gefühl des Ausgebranntseins.

Herbert Freudenberg, Gail North. Fischer, 9,95 Euro.
Speziell auf die Situation von Frauen zugeschnitten, beschreibt das Buch den Prozess des Burnout und hilft, Strategien zur Problembewältigung zu entwickeln.

Am Ende der Kraft beginnt ein neuer Weg. Eine Frau erlebt den Burnout.

Kerstin Hesselors Persson. Brockhaus (gebraucht bei Amazon).
Die Autorin ist Pfarrerin und Kirchenrätin der Schwedischen Kirche. In dem Buch verarbeitet sie eigene Erfahrungen und gibt weiter, was ihr geholfen hat, aus der Dunkelheit des Burnouts wieder ins normale Leben zu kommen. Betroffene haben auch die im Buch enthaltenen Gedichte als ansprechend empfunden.



Burnout erkennen, überwinden, vermeiden.

Gabriele Kypta, Carl-Auer-Lebenslust, 14,95 Euro.

Dieses Buch ist kein wissenschaftliches Fachbuch, sondern eine praxisnahe Auseinandersetzung mit dem Thema Erschöpfung und Ausgebranntsein. Die Autorin ermuntert, Fragen nach den eigenen Grenzen und der Endlichkeit der eigenen Ressourcen zu stellen, gibt wertvolle Impulse zum Verständnis und zur Bewältigung des Burnout. Einzelne Kapitel beschäftigen sich speziell mit den unterschiedlichen Ausprägungen der krankmachenden Faktoren bei Männern und Frauen.

Das Anti-Burnout Erfolgsprogramm. Gesundheit, Glück und Glaube.

Helmut Kolitzus, dtv, 9,50 Euro.

Der Autor, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapeut, hilft bei der eigenen Standortbestimmung, regt an, über die eigene Wertehierarchie nachzudenken und beschreibt anschaulich konkrete Strategien zur Vermeidung und Bewältigung des Burnout.

Ausgebrannt für Jesus? Was Christen auslaugt - und was sie aufbaut

Arne Völkel, Brockhaus, 12,90 Euro.

Arne Völkel ist Pastor der Freien evangelischen Gemeinden; seine persönlichen Erfahrungen, einen drohenden Burnout abzuwenden, fließen ebenso in das Buch ein wie seine Warnung vor einer überfor-



dernden Frömmigkeit und Hinweise für die Zusammenarbeit in der Gemeinde.

Burnout besiegen.

Das 30-Tage-Programm.

Carien Karsten, Herder, 14,90 Euro.

Das Buch zeigt die vielen Gesichter des Burnout auf und geht auf die unterschiedlichen Ursachen und Symptome ein. Die Autorin ermuntert zu ganzheitlichen, vorbeugenden und effektiven Schritten, um dem Leben mit neuer Begeisterung eine hilfreiche Richtung zu geben.

Die Burnout Epidemie. Oder brennt die Leistungsgesellschaft aus?

Andreas Hillert, Michael Marwitz.

C. H. Beck, 19,90 Euro.

Die Autoren versuchen die Komplexität des Phänomens Burnout nachvollziehbar zu machen. Sie gehen der "Entdeckung" des Burnout-Syndroms nach und widmen einige Kapitel der Behandlung und Prävention. Auch Betroffene kommen im Buch zu Wort.

"Sei gut mit deiner Seele"

Pierre Stutz, Herderspektrumbuch, (160 Seiten), 6 Euro

Es wurde besonders für Menschen in Umbruchzeiten geschrieben.

zusammengestellt von

Marliese Gräse

Leingarten





Dürfen wir bekannt machen -

Ich bin 47 Jahre alt und lebe in Friedrichsdorf im Taunus. Seit vielen Jahren arbeite ich in Frankfurt als Fremdsprachensekretärin in einer Bank. Vorher war ich für kurze Zeit als Lehrerin an einer Gesamtschule in Offenbach tätig. Wie mein Nachname ahnen lässt, waren meine Vorfahren Hugenotten und so bin ich in der französisch-reformierten Kirche in Friedrichsdorfaufgewachsen. Seit 1997 gehöre ich zur EmK. In der Gemeinde engagiere ich mich im Frauenkreis und in der Weltgebetstagsarbeit. Seit 1998 bin ich im Arbeitsausschuss des Frauenwerks. Daneben arbeite ich in der Fachgruppe Theologie mit.



Christine Piston

1. Wie sieht Ihre Arbeit als Distriktsbeauftragte konkret aus? Was reizt Sie an dieser Aufgabe?

betreut, hilft mir, die Anliegen und Wünsche der Frauen vor Ort nicht aus den Augen zu verlieren.

Christine Piston:

Als Distriktsbeauftragte des Heidelberger Distriktes gehöre ich zum Arbeitsausschuss der SJK, der sich zweimal im Jahr zu einer eintägigen Sitzung trifft. Ich nehme an der Laiendistriktsversammlung und an der Jährlichen Konferenz teil und gebe wichtige Informationen und Beschlüsse an den Arbeitsausschuss weiter. In der Laiendistriktsversammlung berichte ich über die Arbeit des Frauenwerks. Außerdem arbeite ich mit bei der Vorbereitung und Durchführung des jährlichen Seminars für Mitarbeiterinnen und interessierte Frauen. Ich finde es sehr bereichernd, mit den Frauen aus den Bezirken und Gemeinden einige Tage gemeinsam zu erleben. Die gute Zusammenarbeit mit Brigitte Gerse, die die Frauen in den Regionen unseres Distriktes

Brigitte Gerse:

Im Heidelberger Distrikt mit seinen vier Regionen und 34 Bezirken versuche ich Kontakt zwischen den Frauen innerhalb der Regionen herzustellen. Mich reizt die Begegnung und der Austausch mit den Frauen der Basis, ihr vielfältiges Engagement kennen zu lernen, aber auch unterstützend ihre Arbeit zu begleiten und Vernetzung zu versuchen. Unterstützt werde ich von Christine Piston mit der ich eng zusammenarbeite, derzeit auch in der Vorbereitung des Seminars für Mitarbeiterinnen.



- die Distriktbeauftragten: Heidelberger Distrikt



Ich bin 1956 in Stuttgart geboren und aufgewachsen, verheiratet und habe zwei Kinder. Ausgebildet als Verwaltungsbeamtin war ich bis zur Geburt meiner Tochter 1982 beim Sozialamt in Stuttgart beschäftigt. Nach einigen Jahren Erziehungsurlaub bin ich seit vielen Jahren in Teilzeit im Einzelhandel tätig. Ursprünglich aus der katholischen Kirche kommend engagiere ich mich schon lange in unserer Bezirkgemeinde in Pforzheim: Gemeindeleitung, Frauenarbeit, Weltgebetstag, Lektorendienst, Chor. Seit 1998 bin ich Mitarbeiterin im Arbeitsausschuss der SJK des Frauenwerks.

Brigitte Gerse

2. Was bedeutet für Sie persönlich die Aussage des Frauenwerk-Leitbildes "Wir wollen Frauen ermutigen, ihre eigene Identität zu leben"? Wie setzen Sie diese in ihrer Arbeit im Frauenwerk um?

Christine Piston:

Im jährlichen Seminar des Frauenwerks können die Frauen Neues in einem geschützten Raum ausprobieren, sie erfahren Ermutigung durch Gespräche mit anderen Frauen und gehen gestärkt in ihren Alltag zurück. Solche Kraftquellen anzubieten - dazu möchte ich etwas beitragen.

Brigitte Gerse:

Indem ich versuche Raum anzubieten für Begegnungen, Austausch und Miteinander. Ich wünsche mir, dass so der Blick geweitet wird für die verschiedensten Formen und Möglichkeiten von Frauenarbeit, dass jede findet was sie sucht und braucht.

3. Sie können sich begeistern für...?

Christine Piston:

Ich kann mich für die Bibel in gerechter Sprache begeistern, weil sie neue Blickwinkel eröffnet und mich herausfordert, genau zu lesen. Mich beeindruckt das Bemühen der Übersetzerinnen und Übersetzer um Gerechtigkeit im Hinblick auf den christlich-jüdischen Dialog, um Gerechtigkeit gegenüber den Geschlechtern und um soziale Gerechtigkeit.

Brigitte Gerse:

... moderne Chormusik und Tanz. Ich singe in unserem Projektchor mit und tanze derzeit in einer orientalischen Tanzschule. Außerdem mag ich Gottesdienste, die mich berühren durch vielfältige Elemente und eine lebensnahe Predigt.



Bericht von der Vorstandssitzung des Frauenwerks vom 9. bis 10.02.2007 in Kassel

Mit großem Dank für vielfältiges Engagement nahm der Vorstand in seiner Sitzung die Berichte von den Beauftragten des Frauenwerks entgegen. Sie gaben Einblick in viele Aktivitäten in Kirche und Gesellschaft, bei denen verantwortliche Frauen das Leben mitgestalten. Auch zwei neue Beauftragungen wurden ausgesprochen. So werden im "Christinnenrat" *Gertraude Schumacher* und im "Deutschen Frauenrat" *Kerstin Roscher* unsere neuen Vertreterinnen sein.

Außerdem hatte der Vorstand eine Reihe von Veranstaltungen und Aktivitäten zu planen, den Haushaltsplan zu verabschieden, sowie Finanz- und Strukturfragen weiter zu entwickeln.

Ein Gottesdienstentwurf zum Jahresthema 2007 des Frauenwerkes wurde von der Diakonissen - Schwesternschaft Wuppertal veröffentlicht und kann, wie alle anderen Informationen, von der Homepage des Frauenwerks abgerufen werden. (www.emkfrauenwerk.de)

Claudia Schulz

„Mit Weisheit, Witz und Widerstand“

Über die Geschichte der Diakonie und diakonisches Handeln von Frauen in der EmK können Sie nachlesen im Buch des Frauenwerks *Mit Weisheit, Witz und Widerstand*. Bestellen können Sie das Buch in der Geschäftsstelle des Frauenwerks (Anschrift siehe Impressum).

Arbeitsmaterialien

Die Arbeitsmappe zum Jahresthema *Mit Leib und Seele Gott erleben* sowie die *Nachweismappe zum Ehrenamt* sind gegen einen Unkostenbeitrag in der Geschäftsstelle erhältlich.

Neuer Abopreis für FrauenWege

Ab der Juli-Ausgabe 2007 bittet das Frauenwerk aufgrund der allgemeinen Preissteigerung um einen Kostenbeitrag von 1,50 Euro pro Heft. Auch mit dem angehobenen Beitrag wird nur ein Teil der entstehenden Kosten gedeckt. Das Jahresabonnement erhöht sich damit nach elf Jahren von 4 Euro auf 6 Euro.

Danke!

Obwohl wir auch im vergangenen Jahr einen Rückgang der Spenden beobachten mussten, sind wir sehr dankbar, dass die finanziellen Mittel ausreichen, um die anstehenden Aufgaben, vor allem die Schulungsangebote für Mitarbeiterinnen, durchzuführen.

Herzlich danken wir allen Gemeinden, Spenderinnen und Spendern für ihre Gaben und bitten auch weiterhin um Ihre Unterstützung für unsere Arbeit durch Gebet und Wertschätzung, aber auch durch Ihre Spenden.

Bitte geben Sie bei Einzahlungen auf das Konto des Frauenwerks Ihren Namen und Anschrift bzw Ihre Gemeinde an, damit wir uns bei Ihnen bedanken können.

KontoNr. 416 215, BLZ 600 606 06, Evangelische Kreditgenossenschaft eG, Stuttgart



Kollektenprojekte 2007

Neben der finanziellen Unterstützung für die Arbeit des Frauenwerks bitten wir um Förderung folgender Projekte:

Asylsuchende Migrantinnen in München



In der englischsprachigen EmK Gemeinde der Peace Church und der Friedenskirche in München setzen sich Menschen für asylsuchende Frauen ein.

Die meisten der Frauen kommen aus Afrika und werden anhand

ihrer Nationalität bestimmten Bundesländern zugewiesen. Diese Regelung führt dazu, dass hochschwangere Frauen wenige Tage oder Wochen vor der Entbindung von Bremen und anderen deutschen Städten nach München geschickt werden. Ganz alleine, ohne jedes Gepäck, nur mit den Kleidern, die sie auf dem Leib haben, kommen sie in München an.

Die asylsuchenden werdenden und frischgebackenen Mütter brauchen alles. Freundinnen, Mütter, Schwestern, Ärztinnen, Hebammen, Erstausrüstung für die Kinder und Begleitung auf endlosen



Wegen durch Behörden und Ämter. Aber es fehlt an allen Ecken und Enden am nötigen Geld.

Deshalb bitten wir dringend um finanzielle Unterstützung. (Die ausführliche Projektbeschreibung finden Sie unter www.emkfrauenwerk.de)

Frauenzentrum des russischen Frauenwerks in Woronesh

Auf dem Gelände des Ferienzentrums in Woronesh der EmK plant das russische Frauenwerk ein Frauen-Zentrum. Russland ist ein traditionell patriarchalisches Land und leider ist Gewalt in der Familie ein alltägliches Problem. Manche Frauen können der Gewalt in der Familie nicht entfliehen, weil es für sie woanders keine Wohnmöglichkeit gibt. Die Idee des russischen Frauenwerks besteht darin, ein Hilfszentrum für diese Frauen zu gründen und ihnen Zuflucht zu gewähren. Als deutsches Frauenwerk wollen wir unsere Schwestern in Russland neben der Beratung und Begleitung in ihrem Vorhaben auch durch finanzielle Mittel unterstützen und erbitten Ihre Spenden für ein Startkapital zur Renovierung bereits bestehender Gebäude auf dem Gelände in Woronesh.

Bitte überweisen Sie Ihre Spende mit dem Stichwort **Migrantinnen** bzw. **Frauenzentrum Woronesh** auf das Konto des Frauenwerks:
KontoNr. 416 215, BLZ 600 606 06, Evangelische Kreditgenossenschaft eG, Stuttgart



Jahresthema des Frauenwerks 2007

“Mit Leib und Seele Gott erleben” - Aktionstage für Frauen

Nach dem Motto *Beten und Arbeiten* möchten wir Frauen in der Lebensmitte die Gelegenheit bieten, ihren Alltag hinter sich zu lassen und neue Erfahrungen mit sich selbst, anderen Menschen und mit Gott zu machen.

Wir wollen uns Zeit nehmen zur Stille und zum Nachdenken, zum Austausch und Gebet. Der zweite Schwerpunkt dieser Tage liegt im “Tun”. Wir werden in den jeweiligen Einrichtungen unseren Möglichkeiten entsprechend für ein paar Stunden am Tag mitarbeiten.

Für das Jahr 2007 bieten wir Ihnen zwei ganz unterschiedliche Möglichkeiten an:

* Für Naturliebhaberinnen - Mitarbeit bei der Pflege der Außenanlagen und Wanderwege in Schwarzenhof,

Termin: 3. - 6. Juni 2007,

Leitung: Gertraude Schumacher

* Für Frauen, die gerne einmal mit alten Menschen in Kontakt kommen möchten, Mitarbeit in der Betreuung von SeniorInnen im Bethesda Seniorenzentrum Wuppertal,

Termin: 16. - 19. September 2007,

Leitung: Eva Sautter

Kosten:

Für die Teilnehmerinnen:

20.- Euro/Tag (An- und Abreisetag zählen zusammen als ein Tag)

Fahrtkosten zum Veranstaltungsort

Die jeweiligen Einrichtungen unterstützen das Angebot durch verminderte Tagessätze und die Anleitung der Teilnehmerinnen.

Das Frauenwerk übernimmt den Differenzbetrag zu den tatsächlichen Kosten für Unterkunft und Verpflegung.

Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte je nach Angebot an Eva Sautter,

Tel.: 0231 / 523950

Gertraude Schumacher,

Tel.: 0711 / 8600670

Oder fordern Sie den ausführlicheren Flyer in der Geschäftsstelle des Frauenwerks an.

Anmeldung an:

Frauenwerk EmK,

Gertraude Schumacher,

Giebelstr. 16, 70499 Stuttgart,

Tel.: 0711 / 8600670,

e-mail: frauenwerk@emk.de



Dürfen wir bekannt machen -

Seit letztem Jahr ergänzt Britt Müller das Redaktionsteam von *FrauenWege*. Wir freuen uns sehr über diese Zusammenarbeit und stellen sie vor:

Ich bin 34 Jahre alt, verheiratet und Mutter von einer Tochter (10) und zwei Söhnen (4 und 8 Jahre). Geboren und aufgewachsen bin ich in Dresden. Ich erlernte dort einen Beruf in der Datenverarbeitung, der aber gleich nach der Wende abgeschafft wurde. Viel lieber arbeitete ich auch in einem christlichen Kinderkrankenhaus in Freiberg, wo ich einige Jahre zuvor zum Glauben gekommen war. Von dort führte mich eine neue Ausbildung zur Zahnarthelferin ins Erzgebirge, wo ich 1994 auch heiratete. Bevor die Kinder geboren wurden, war ich in einer kieferorthopädischen Praxis tätig. Mein Mann gehört zur methodistischen Gemeinde Beierfeld, in der ich seitdem ein Zuhause gefunden habe. In dieser Gemeinde bin ich Chorleiterin und gebe in den Klassen 2-5 kirchlichen Unterricht.



Britt Müller

Was reizt dich an dieser ehrenamtlichen Tätigkeit?

Ich wollte gern etwas für das Frauenwerk tun, da kam die Anfrage, ob ich das Layout für *FrauenWege* machen würde. Das war eine große Herausforderung, denn ich habe so etwas vorher nie gemacht. Da ich aber diese Arbeit gut mit der Familie und meinen anderen Aufgaben vereinbaren konnte, wollte ich es einfach probieren. Das Arbeiten mit dem Computer macht mir viel Spaß, ich kann mir meine Zeit einteilen und ich kann von zu Hause arbeiten. Ich habe in diesem ersten Jahr unwahrscheinlich viele Erfahrungen machen können und so viele neue Leute kennen gelernt. Ich kann nur dazu lernen. Es ist zu dem, was

ich sonst so mache, etwas völlig anderes, das hat mich wohl auch motiviert.

Für was interessierst du dich besonders?

Ich interessiere mich hauptsächlich für Musik, spiele Klavier und singe gern. Die Arbeit in der Gemeinde macht mir sehr viel Spaß, vor allem das Singen und Musizieren mit den Kindern.

Was tut dir gut?

Gemeinschaft mit guten Freunden, Zeit zum Reden und Zuhören, Autofahren, durch den Wald spazieren, die Seele baumeln lassen bei entspannender Musik und vor allem: eine ganze Tüte Knusperflocken für mich allein!

Dank- und Gedächtniswort für

Hildegard Grams

28. November 1920 -

5. Februar 2007

Hildegard Grams, geboren in Schneidemühl, verstarb im 87. Lebensjahr in Nienburg an der Weser.

Hildegard war eine starke, reich begabte, ich wage zu sagen "angstlose" Frau.

Es war nicht selten, dass Frauen und Männer "Missis Grams" grüßten, wenn sie in Amritsar, der Hauptstadt der Punjab oder in den Dörfern rings um Batala, unterwegs war. Von der Indischen Methodistischen Kirche war Hildegard Grams die Leitung der Schule und des Hostels (Internat) in Batala übertragen worden. Doch sie wirkte weit über Batala hinaus, besuchte regelmäßig die im Umkreis liegenden Dörfer, führte Kinderbibelwochen durch, sie predigte auf Dächern (dort war mehr Platz, denn auf den Wegen war es für Kinder, Erwachsene, normale und Heilige Kühe zu eng) und bildete heimische "Bibelfrauen" aus, deren Arbeit sie leitete.

Hildegard Grams war 48 Jahre im Missionsdienst in Indien, ihr Leben war geprägt von tiefem Vertrauen in Gottes Zusagen und Verheißungen. So berichtete sie von den ersten Tagen, als sie in Bombay auf dem Balkon ihrer Pension stand, die Menschen beobachtete und



sich fragte: "Was soll ich hier, ich kann das nicht".

Und dann, so sagte sie, "nahm ich die Tageslosung in die Hand und las: Der Herr aber stand bei mir, auf dass durch mich die Veränderung reichlich geschehe und alle Heiden sie hören (2.Tim.4,16). - Das war die Antwort auf meine Fragen."

Der Ruf in die Mission zu gehen wurde in Hildegard in ihrer Berliner Zeit laut. Sie begegnete der China-Missionarin Maria Uhlmann und Luise Scholz, der Leiterin des Frauendienstes der Bischöflichen Methodistenkirche Deutschlands, mit der sie viele Gespräche führen konnte. Schließlich kam es zum Studium am Theologischen Seminar in Frankfurt/Main, wo sie sich, als einzige Frau unter 56 Brüdern, für den Missionsdienst vorbereitete. In der "Abordnungsfeier" am 25.1.1953 wurde Hildegard Grams von Sup. Ernst Scholz beauftragt und mit dem Wort "Ich beauftrage Sie, Schwester Grams, das Evangelium unseres Herrn Jesus Christus hinauszutragen in alle Welt,



im Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes“ in den Missionsdienst gesegnet.

Während ihres Heimataufenthalts 1959 wurde Hildegard Grams bei der Tagung der Norddeutschen Konferenz in der Christuskirche in Berlin-Schöneberg von Bischof Dr. Friedrich Wunderlich als erste Frau der Bischöflichen Methodistenkirche in Deutschland ordiniert.

Der Frauendienst übernahm bis 1968 die Verantwortung und Begleitung für die Arbeit und das Gehalt von Hildegard Grams. Danach lag die Zuständigkeit bei der neugeschaffenen Missionsbehörde, doch blieb der Frauendienst weiterhin eng einbezogen und finanzierte z.B. die Arbeit der indischen Bibelfrauen.

In Deutschland besuchte Hildegard viele Gemeinden und berichtete mit Leidenschaft von der Arbeit in Indien - die Freude für die ihr anvertraute Aufgabe war ihr abzuspüren. Es entstanden viele persönliche Kontakte, ganze Gruppen von Frauen übernahmen Patenschaften für indische Kinder, in vielen Gemeinden wurden Pakete für Indien gepackt. Geld wurde gesammelt, um nötige Bauvorhaben in Batala zu verwirklichen. Selbst für eine Glocke, die in der Karlsruher Glockengießerei gegossen wurde, wurde Geld gespendet.

Hildegard Grams wusste sich begleitet und getragen von vielen Gebeten in Deutschland.

Am 6. April 2001 kehrte sie nach 48 Jahren Dienst in „ihrer Heimat Indien“ zurück nach Deutschland. Bei ihrem

letzten Besuch in Batala 2004 konnte Hildegard erfahren, wie ihre große Arbeit nun von Alka Hamid weitergeführt wird.

Bereits 1982 war Hildegard Grams für ihre Arbeit das Bundesverdienstkreuz verliehen worden.

Im Januar 2007 berichtete Missionssekretär Thomas Kemper Hildegard von seiner Reise nach Batala. Ihre Grundidee, dass in Batala eine Erziehungs- und Bildungseinrichtung vom Kindergarten über alle Stufen bis hin zur Ausbildung des Lehrerberufes entstehen solle, ist nun durch die staatliche Anerkennung der Lehrer-Ausbildung bestätigt worden.

Hildegard hörte mit Dankbarkeit von der guten Weiterführung in Batala und freute sich über die vielen Wünsche und Grüße „ihrer Kinder“ - die sich so wünschten, dass Hildegard noch einmal zu Besuch kommt. Es kam nicht mehr dazu.

Am 1. Dezember 2005 konnte ich Hildegard bei einer feierlichen Stunde das 1. Exemplar des Buches - *Ein Leben für Indien* - überreichen und ihr den Dank, im Namen vieler Frauen unserer Kirche, aussprechen.

Wir wissen um viel Segen, der durch Hildegards Wirken und Arbeiten gelegt ist und nehmen Abschied. Wir sind Gott dankbar für das Leben von Hildegard Grams, das so viele Segensspuren an mancherlei Orten und in vielen Menschenherzen hinterlässt.

Hannelore Christner
Vorsitzende des Frauenwerks
der EmK 1996-2002



Seminare und Veranstaltungen

Herzliche Einladung!

Veranstaltungen des Frauenwerks

21. April 2007

Wie spiegelt sich mein Glaube wider?

Seminartag

Ort: EmK Bookholzberg
Referentin: Pastorin Christel Grüneke
Zeit: 10.00 bis 16.00 Uhr
Info: Monika Pohl,
Tel. 0491 / 9607723

28. April 2007

Gebietsfrauentreffen Hamburg

Referentin: Pastorin Regine Stoltze
Info: Catherine Schwabe,
Tel. 040 / 983868

28. April 2007

„Rosen in der Wüste“ -

Frauentag der Region Sieg/Dill/Lahn

Ort: EmK Kirchhain-Niederwald
Referentin: Brigitte Gerse, Christine Piston
Zeit: 14.30 bis 17.00 Uhr
Info: Ursula Geil,
Tel. 06422 / 3921

4. - 6. Mai 2007

Balancieren - Gleichgewichtsübungen für Paare -

Seminar für Menschen, die ihre Partnerschaft lebendig gestalten möchten

Veranstalter: Bildungswerk SJK/ Frauenwerk
Ort: BBZ Stuttgart-Giebel
Leitung: Dr. Lothar Elsner,
Chr. Reinert, G. Schumacher,
Info: Tel. 0711 / 86006-90

5. Mai 2007

„Da fällt dir doch nichts mehr ein!“ Ohnmachtgefühle und Kränkungen überwinden -

Frauentag Region Hessen

Ort: EmK Mainz, Friedenskirche
Anton-Hehn-Str. 30
Referentin: Ursula Koszodowski
Zeit: 14.30 bis 17.00 Uhr
Kosten: 5 Euro
Info: Anke Heinz,
Tel. 069 / 309763

2. Juni 2007

„berufen - begabt - bejaht“

Konferenzfrauengottesdienst der OJK

Ort: EmK Zwickau
Predigt: Katrin Bonitz
Info: Claudia Schulz,
Tel. 03774 / 63760

3. - 6. Juni 2007

„Mit Leib und Seele Gott erleben“

Aktionstage für Frauen

Pflege der Außenanlagen und Wanderwege
um die Begegnungs- und Bildungsstätte
Schwarzenshof, Zeit zur Stille, zum
Nachdenken, Austausch und Gebet
Ort: Schwarzenshof
Leitung: Gertraude Schumacher
Info: Gertraude Schumacher,
Tel. 0711 / 8600670

20. Juni 2007

„Voll Vertrauen -

mit Leib und Seele glauben“ -

Konferenzfrauentag der SJK

Ort: Kath. Gemeindezentrum
Öhringen
Referentin: Pastorin Cornelia Trick
Info: Ulrike Gebauer,
Tel.: 07144 / 327396



Weitere empfehlenswerte Veranstaltungen

27. - 29. April 2007

Märchen -

Bilder menschlicher Grunderfahrungen

Ort: Hotel Teuchelwald

Freudenstadt

Leitung: Isolde Sanden

Info: Hotel Teuchelwald

Tel. 07441/532120

16. Juni - 1. Juli 2007

„L(i)ebenswertig leben“

Ökumenischer Kirchentag in der Region Schwarzwald-Baar

Ort: Villingen-Schwenningen

Leitung: Arbeitskreis christlicher Kirchen

Info: Kerstin Fritzschn,

07721 / 507789

9. Juni 2007

Ökumenischer Frauengottesdienst zum Evangelischen Kirchentag 2007 in Köln

Zeit: 19.30 Uhr Gottesdienst

„Scharf gestellt“

21.00 Uhr Frauenfest

21. Oktober 2007

„...davon kann ich nur träumen“- Frauenfreizeit

Ort: Bad Bergzabern,

Leitung: G. Michelmann, A. Peterseim

Kosten: 250-280 Euro

Info: Annelore Peterseim,

Tel. 06332 / 44305

Impressum

„FrauenWege“ 2/2007, Vierteljahres-Zeitschrift des Frauenwerks der Evangelisch-methodistischen Kirche. Kostenbeitrag je Nummer 1 Euro. Erhältlich bei den Frauenkreisleiterinnen sowie bei den Pastorinnen und Pastoren in den Gemeinden der EmK oder zzgl. Porto bei der Geschäftsstelle. Bitte melden Sie alle Abo-Änderungen an die Geschäftsstelle des Frauenwerks (Adresse siehe unten) bis zum 1. Juni - die bis dahin gemeldeten Abo-Zahlen gelten für die nächsten vier Ausgaben.

Herausgegeben vom Vorstand - Arbeitsgruppe für Veröffentlichungen: Marliese Gräse, Heike-Ruth Klaiber, Dorothee Mammel, Eva Sautter, Gertraude Schumacher, Britt Müller.

Redaktion (Text und Bild): Team der Arbeitsgruppe für Veröffentlichungen, Layout: Britt Müller

Anschrift der Redaktion für diese Ausgabe: Geschäftsstelle des Frauenwerks

Anschrift der Geschäftsstelle: Frauenwerk der EmK, Geschäftsstelle, Giebelstraße 16, 70499 Stuttgart, Tel.: 0711/86006-71, Fax: 0711/86006-75, E-Mail: frauenwerk@emk.de, Internet: www.emkfrauenwerk.de

Thema des letzten Heftes: Generationen • 1/2007

Thema des nächsten Heftes: Heimat • 3/2007, Redaktionsschluss 1. Mai 2007

Bildnachweis: Titelbild: www.photocase.com ©- prokop; S. 5-23 und 36: www.photocase.com;

Alle anderen Fotos, sofern nichts anderes angegeben, privat oder Archive.

Konto: Evangelische Kreditgenossenschaft (EKK) Stuttgart, Konto 041 62 15,
BLZ 600 606 06, Frauenwerk der Evangelisch-methodistischen Kirche

Der greise Johannes spielte eines Tages mit seinem zahmen Rebhuhn. Da kam ein Jäger zu ihm, der sich über solch niedrigen Zeitvertreib des angesehenen Mannes wunderte. "Wieso gibst du dich mit einem so geringfü-



gigen Mittel der Ergötzung ab?", fragte er. Johannes entgegnete: "Warum trägst du deinen Bogen nicht immer gespannt in deiner Hand?" "Das darf man nicht", erwiderte der Jäger, "denn sonst verlöre er an Spannkraft. Wenn ich dann einen Pfeil abschießen möchte, hat er keine Kraft mehr." Der selige Johannes antwortete: "Junger Mann, du sollst dich auch an der kleinen und kurzen Erholung und Entspannung meines Gemütes nicht stoßen. Denn wenn dieses sich nicht zuweilen eine solche Entspannung gönnt

und seine strenge Anspannung etwas lockert, dann wird es durch die unablässige Anstrengung matt und kann der Kraft des Geistes nicht mehr Folge leisten, wo es die Notwendigkeit erfordert.

Johannes Cassian