

Nummer 2/2009

Frauen Wege

FRAUENWERK



EVANGELISCH-METHODISTISCHE KIRCHE



Sport & Lebensfreude



Herzliche Grüße!

Seit einiger Zeit habe ich mir angewöhnt, nur mit besonderer Vorsicht das Zimmer unseres Sohnes zu betreten. Es ist für mich als Mutter klar, dass ich bei einem heranwachsenden Jugendlichen vor dem Eintreten anklopfe. Das hat auch einen praktischen Effekt - aufgrund des unterschiedlichen Verständnisses von Chaos und Ordnung gebe ich besonders acht, dass ich nicht auf irgendwelche Dinge trete. Was mich dann aber besonders aufmerken lässt, sind die Gelegenheiten, wenn er vor dem Computer sitzt und mit seinen Freunden spricht. Seit er an seinem Computer eine kleine Kamera installiert hat, kann er per Bildübertragung mit seinen Freunden in Kontakt treten. Sie sehen ihn, wie er vor dem Bildschirm sitzt und was um ihn herum geschieht.

Im Frauenwerk ist es nicht immer einfach, die Kontakte auch über weite Entfernungen lebendig zu halten. Zwar schätze ich die Möglichkeit, über E-Mail möglichst schnell Informationen auszutauschen, Fragen abzuklären oder einen Gruß „nur mal so“ zu schicken. Doch manchmal wünsche ich mir für das Frauenwerk auch so etwas wie eine Kamera, die hilft, das Persönliche nicht zu verlieren.

Denn die persönlichen Begegnungen sind wichtig. Wir brauchen das, einander zu sehen, einander wahrzunehmen - sozusagen zwischen den Zeilen zu lesen. Wenn ich Frauen treffe, die mir berichten, was sie in den Seminaren und Schulungen des Frauenwerks erlebt ha-



ben, erzählen sie meist von den ganz persönlichen Begegnungen. Das sind Begegnungen, die in besonderer Weise berührt haben, weil sie Empfindungen hervorrufen, zum Nachdenken bringen und nachhaltig im Gedächtnis bleiben. Und es ist schön, wenn solche Erlebnisse miteinander geteilt werden können.

Manchmal braucht es nur ein Stichwort und schon stellt sich das Gemeinsame ein.

So wie neulich, als ich eine E-Mail bekam - „liebe Grüße aus dem verschneiten Erzgebirge“ - da wurden Bilder in mir wach. Ein Besuch im Winter, viel Schnee und draußen eisige Kälte, aber eine warme Stube und gute, wohlthuende Gespräche.

Die sachliche Information der E-Mail begann lebendig zu werden und ich spürte ein Lächeln auf meinem Gesicht.

Ein solches Lächeln wünsche ich auch Ihnen und grüße herzlich aus Kirchheim, wo der Frühling hoffentlich bald beginnt.

Ihre

Heike-Ruth Klaiber
Vorsitzende
des Frauenwerks





Inhalt

Es ist die Treue, das Ziel zu halten <i>Angelika Neugebauer</i>	4
Sport - was heißt das eigentlich <i>Gisela Prietz</i>	6
Entzünden Sie Ihre Begeisterung <i>Ute Martin-Knerr</i>	7
No Sports oder Sport ist Mord? <i>Achim Seiter</i>	10
Bewegung - Hilfe zum Leben <i>Gisela Prietz</i>	14
Sport - das richtige Maß finden <i>Christiane Thiel</i>	17
Sport - Teil meines Lebens, Interview <i>Sabine Duppel</i>	19
Stolperstein	21
Entwurf für die Praxis <i>Monika Leyendecker und Claudia Riegnitzer-Glatz</i>	22
Literaturtipps <i>Marliese Gräse</i>	25
„Wo mein Herz schlägt“ „Nordic Talking“ in Stuttgart Fahrradtour in Ostfriesland	26 27
Jahresthema 2009/2010 Aktuelles aus dem Frauenwerk	28 30
Verabschiedung und Vorstellung Nachruf Maria Härle	32 33
Veranstaltungen/Impressum	34

Herzlich willkommen

Unser aktuelles Titelthema erlebe ich gerade jetzt ganz persönlich und hautnah. Während es seit Tagen unaufhörlich schneit, zieht es mich und meine Kinder hinaus zum Skifahren. Wir spüren, wie dieser Sport, wie die Bewegung im Freien unsere Lebensfreude weckt und Lust auf mehr macht. Es ist unglaublich, wie viel Spaß wir in den letzten Tagen dadurch hatten und wie uns eine unbeschreibliche Faszination täglich auf den Skihang zieht. Da ist einerseits das erfolgreiche Ausüben erlernter Fähigkeiten, andererseits die wohltuende körperliche Betätigung und das Glück, dass wir uns in dieser herrlichen Natur bewegen können. Die Augen meiner Kinder strahlen, und meine wahrscheinlich ebenso, wenn wir mit Riesentempo den Berg hinabweldeln. Ein Glück, taut es bald wieder, wir kommen sonst zu nichts anderem!

Unsere neue Ausgabe von *FrauenWege* soll sowohl die vielen positiven Seiten des Sports wie auch die negativen beleuchten. Unsere Autor/innen berichten sehr lebendig, wo und wie sie vom Sport berührt wurden, und sie berichten von ihren Erfahrungen und ihren Bedenken. Ein sportlich-motivierender Frauenkreis-Entwurf rundet dieses Heft ab. Lassen Sie sich mit hinein nehmen in die bewegenden Artikel rund um das Thema Sport.

Ich grüße Sie herzlich mit Worten aus meinem früheren Schulsport: "Sport frei!"

Im Namen des Redaktionsteams

Britt Müller





Es ist die Treue, das Ziel zu halten!

Wisst ihr nicht, dass die, die in der Kampfbahn laufen, die laufen alle, aber einer empfängt den Siegespreis? Lauft so, dass ihr ihn erlangt. Jeder aber, der kämpft, enthält sich aller Dinge, jene nun, damit sie einen vergänglichen Kranz empfangen, wir aber einen unvergänglichen. Ich laufe nicht ins Ungewisse; ich kämpfe mit der Faust, nicht wie einer, der in die Luft schlägt, sondern ich bezwinde meinen Leib und zähme ihn, damit ich nicht anderen predige und selbst verwerflich werde.

1. Korinther 9, 24 - 27

Diese Worte sind befremdlich. Seit wann sollen wir Christen uns dem Motto "höher, weiter, schneller" unterordnen? Und die Sportarten: der Läufer rennt, um allen anderen durch seine Schnelligkeit zu entkommen, und der Boxer prügelt so lange auf seinen Gegner ein, bis der umfällt. Das sollen Beispiele für unser christliches Leben sein? Was wollte Paulus uns hier vermitteln?

Paulus brennt in seinem Herzen für Jesus Christus und kann nicht anders, als allen die Botschaft weiterzusagen. Er versucht mit allen Mitteln darzulegen, was ihn bewegt. So hat er eindringlich sein eigenes

Empfinden und die Ansprüche an sich selbst beschrieben. Mit dem Sport hat er in einem Beispiel geredet, das seinen Zuhörern gut geläufig war. Viel Volks versammelte sich zu den verschiedensten Spielen um die Arena und schaute den Ausscheidungen zu. Die Spieler mussten sich verpflichten, mindestens zehn Monate lang ihren Körper vorzubereiten und ihre Muskeln zu stählen. Der Verzicht auf Völlerei bei Speisen und Getränken und Askese im Liebesleben gehörten dazu.

Können wir uns vorstellen, dass wir uns in unserem Glauben auch so vorbehaltlos einsetzen? Bin ich zielstrebig, ausdauernd, beharrlich, konsequent? Oder lasse ich mich von Unwichtigem ablenken?

Paulus will uns nicht zu Konkurrenz mit anderen und zu sturem Vorwärtshetzen verleiten. Nicht das lässt ihn das Bild vom Sportler benutzen. Es ist die Treue, das Ziel zu halten! Verliert der Läufer sein Ziel aus den Augen, so fängt er an zu trödeln, und sein ganzer Lauf war umsonst! Hat der Boxer keine Ausdauer, verfehlt sein Schlag das Ziel!

Paulus fordert von uns keine Verbissenheit, keinen einsamen Sieger und alle anderen zählen nicht. Er fordert von sich und von uns die Zuversicht, dass die Hoffnung auf das Kommen Gottes in unser kleines unbedeutendes Leben hinein lebendig ist und immer wach gehalten wird. Wir, das sind nicht nur die Ersten, die Strahlenden, die Glücklichen, die Sieger. Das sind auch die Erfolglosen, die Schwachen, die Unauffälligen. Das



sind alle, die mit ihren Fehlern, ihren kleinen Macken und großen Verfehlungen von Gott gehalten und geliebt werden. Gott ist das Ziel unseres Christseins.

Und Paulus mahnt uns, alle Kräfte unseres Leibes und unseres Geistes darauf zu verwenden. Dazu sollen wir selbst entscheiden, was in unserem Alltag wert ist, getan zu werden oder was wir uns sparen sollten, weil es nur unsere Zeit und unsere Energie stiehlt. Wir sollen das Wichtige vom Unwichtigen trennen können. Unsere innere Haltung soll sich in unserer äußeren Wirkung zeigen. Reden und Tun, Denken und Handeln sollen für alle

erkennbar übereinstimmen. Das war Paulus' größter Wunsch, und das sollte auch unser größter Wunsch sein. Sind wir nun alles Einzelkämpfer? Nein! Hätte Paulus gesehen, wie der Verfolger ausharrt, bis der gestürzte Favorit wieder am Rennen teilnehmen kann - er hätte seine helle Freude daran gehabt. Denn vor Gott sind wir keine Sieger, wenn wir allein durchs Ziel gehen wollen. Wir sollen Hand in Hand mit unseren Schwestern und Brüdern gehen. Rücksicht und Nachsicht, Stütze und Halt für andere bringen uns dem Ziel näher als das rücksichtslose Vorwärtsdrängen.



Gott stützt uns dabei und führt uns im Lauf unsres Lebens. Er tröstet uns, wenn wir zurückgeschlagen werden und zu stürzen drohen, und er nimmt uns als erfolgreiche Gewinner auf, selbst wenn wir die schwächsten und letzten wären.

Angelika Neugebauer
Lage
Laienpredigerin





Sport - was heißt das eigentlich

Der Begriff taucht erst zu Beginn des 20. Jahrhunderts auf und kommt aus dem Lateinischen. Er bedeutet so viel wie "sich vergnügen". Der Gedanke des Sporttreibens ist etwas älter und stammt aus der Zeit um Turnvater Jahn (Mitte 19. Jahrhundert). Politische Gruppierungen waren untersagt, nicht aber das Treffen zu Leibesübungen. So verband man das eine mit dem andern. In früheren Jahrhunderten war "Sport" kein Thema. Körperliche Fitness war überlebenswichtig - zum Sammeln, Jagen und zum Fortbestand des Menschen. Die einfachen Menschen hatten mehr als genug Bewegung, um ihren Lebensunterhalt zu bewerkstelligen (= Sammeln und Jagen). Die "oberen Herren" (für Frauen war Sport bis zu Beginn

des 20. Jahrhunderts tabu) trainierten ihren Körper zwar eisern für Waffengänge, Turniere und Jagd. Aber auch das diente vor allem zum Schutz und Erhalt ihres Lebens und dem ihrer Untertanen. Wenn sie ihre Fitness bei Festen und Turnieren öffentlich zur Schau stellten, sollte das ihre Fähigkeit unterstreichen, ihren Schutzbefohlenen Schutz und Fortbestand zu garantieren (= Imponiergehabe).

Gehen wir zurück ins alte Griechenland, der Wiege der olympischen Spiele, so finden wir hier einen kulturellen Hintergrund für sportliche Aktivitäten: Die Spiele fanden zu Ehren der Gottheiten statt. Bei den meisten Urvölkern finden wir auch heute noch Tänze und Wettkämpfe zu Ehren der Götter.

Bleibt die Frage, wo heute die Gewichtung des Sports liegt: In der Bewegung an sich? Im "Imponiergehabe"? Sport ist in! Man will gesehen werden - mit den neuesten Sportgeräten, dem neuen passenden Outfit, wie man sich schindet. Oder am Sammeln von Rekorden? Immer mehr, immer schneller, immer verrückter und gefährlicher? Geglückte Leistung im Sport macht unbestritten glücklich. Leider führt sie oft zu einseitigem Bewegungsverhalten.

"Sport ist Mord" hieß es früher. Heute sind Leistungssportler oft schon im besten Alter körperliche Wracks. Auch der Kultgedanke liegt nicht fern. Je mehr wir etwas tun, was uns Spaß macht und uns zunehmend Anerkennung bringt, desto wichtiger stellt sich die

Frage nach dem Stellenwert in unserem Leben. Ist der Sport Beruf, mit dem ich Geld verdiene oder füllt er meine Freizeit so weit aus, dass darunter andere wichtige Dinge in meinem Leben zu kurz kommen?

Es ist interessant, dass der Sport heute noch so manche seiner Wurzeln beinhaltet - so, wie der moderne Mensch seine Gene in Bezug auf Verteidigen, Sammeln, Jagen, Imponieren, Art erhalten und kulturelle Handlungen zu Ehren einer Gottheit ja auch nicht verleugnen kann.



Gisela Prietz

(weiterer Artikel S.14)



Entzünden Sie Ihre Begeisterung, die in Ihnen steckt!

Wir saßen am zweiten Januar gemütlich bei meiner Mutter zusammen und unterhielten uns über die sogenannten Vorsätze, die man sich für das neue Jahr macht. Dabei erwähnte meine Frau Mama, sie hätte sich auch etwas vorgenommen, aber schon zweimal wäre "es" nicht passiert. Tja, dreimal dürfen Sie raten, um was es sich wohl handelt. Nein, diesmal geht es nicht ums Abnehmen, sondern um Sport, und das auf geringem Niveau. Sie wollte es nämlich schaffen, täglich 30 Minuten spazieren zu gehen, nur eben leider ist "es noch nicht passiert" - so drückte sie sich aus -, als ob so etwas ohne eigenes Zutun vom Himmel fallen würde. Lustige Annahme, oder!? Oh, es liegt mir fern, darüber zu lächeln, denn wie oft wollte ich bei mir selbst mehr sportliche Aktivitäten einplanen und wie viele Ausreden habe ich gebraucht, nicht joggen gehen zu können, müssen, wollen!

Eigentlich bin ich ein recht sportlicher Mensch, habe als Kind und Jugendliche vielerlei Sportarten ausgeübt. Dann kamen Studium, Beruf, Kinder kriegen und irgendwie passte da der Sportverein zeitlich nicht mehr hinein. Außerdem hätte



ich mich dann ja auch außerhalb meines Heimatorts um eine neue Gelegenheit kümmern müssen - viel zu umständlich.

Der Gedanke wird zur Tat
Mittlerweile ist man dann so Mitte 30 geworden und um einen herum hört man

*Sport stärkt Arme, Rumpf und Beine, kürzt die öde Zeit,
und er schützt uns durch Vereine vor der Einsamkeit.*

Joachim Ringelnatz (1883 - 1934)



immer mehr von Rückenschmerzen, Gewichtsproblemen oder Kreislaufbeschwerden. Irgendwie hat es mich dann an meinem 37. Geburtstag gepackt. Zusammen mit einem guten Freund aus der Gemeinde wollte ich meinem unportlichen, keineswegs gleichzusetzten mit nicht aktivem Alltag (vor allem Gemeindealltag!!), ein Ende setzen. Wir meldeten uns für einen drei Monate später stattfindenden Halbmarathon an. In den folgenden Wochen und Monaten drehte sich wirklich sehr viel um diesen Komplex "Laufen": Wie, wann, wo, in welchem Outfit. Pulsuhren wurden gekauft, Bücher durchforstet und gefachsimpelt. Der Funke der Begeisterung hatte uns ergriffen und wir waren Feuer und Flamme. Selbst das Laufen, man sollte es nicht glauben, klappte recht gut und Erfolg in punkto Ausdauer stellte sich ein.

Im Vordergrund die Freude

Man darf nun fragen - und oft frage ich mich das wirklich selbst - was da wirklich zum Erfolg führte. Auf jeden Fall war ein gewisser Leidensdruck da. Ich fühlte mich einfach nicht gut und wollte unbedingt in meinem "Körperalltag" etwas ändern. So entstand diese hohe Motivation. Hinzu kam die Solidarität eines Gleichgesinnten. Jemanden zu haben, der mitzieht, nicht davonzieht, tempo- und ausdauermäßig, der ermuntert und einfach mitläuft, ist fast unverzichtbar. Übrigens, ein guter Gesprächspartner beim Laufen ist Gold wert, lenkt vom "kein Bock mehr zum Durchhalten" einfach ab. Wie viele Gespräche sind da während unzähliger Laufstunden geführt worden?!

Und dann kommt es natürlich gerade auch am Anfang auf die äußeren Gegebenheiten an: Schönes Wetter, Wald



Begeisterung verwandelt das Gewöhnliche in etwas Außergewöhnliches.



um die Ecke, Ehepartner, die einen zumindest psychotherapeutisch unterstützen und das alles ganz cool finden. Langer Rede kurzer Sinn: Ich habe die Begeisterung für den Sport entdeckt. Aber glauben Sie nicht, es gäbe da keinen inneren Schweinehund, der oft überlistet werden muss! Allerdings haben die Erfahrungen, nach einem anstrengenden Lauf glücklich zu sein, auch nicht dazu geführt, "süchtig" nach Bewegung zu werden. Der Spruch von so manchen Supersportlern "Ich muss unbedingt noch raus und laufen" machte sich in meinem Hirn nie breit, geschweige denn, dass meine Beine vor Kribbeln nicht mehr wüssten, wohin. Ehrlich gesagt, wäre und ist mir so ein Verhalten schon fast suspekt. Alles hat seine Grenzen! Der Spaßfaktor, besser die Freude, muss im Vordergrund stehen. Wir hatten ein Ziel, schafften bei einem späteren Stadtlauf letztendlich sogar 30 Kilometer, und unsere traditionelle Teilnahme am "Lauf für

das Leben" in Pforzheim war eine wunderschöne Abrundung unserer Sportbegeisterung.

"Sie werden törichte Dinge tun, aber tun Sie sie mit Begeisterung!"

Dieses Zitat hat mich angesprochen und ich glaube, es steckt viel Lebensförderndes darin. Begeisterung ist nicht nur etwas für Kinder oder verrückte Erwachsene, Freaks, Ausgeflippte und Abgehobene!

Diese große Sportbegeisterung (es ist sicher nicht ganz normal, von 0 auf 25 km oder bei manchen anderen Zeitgenossen gar auf 42 km zu kommen!!!) ist zwar momentan bei mir in den Hintergrund getreten. Dennoch hat diese Erfahrung mein Leben bereichert. Begeisterung ist eine ausgleichende Kraft, sie lässt die Lebensäfte fließen, sie ist ansteckend. Ein einziger enthusiastischer Mensch kann eine ganze Gruppe von Leuten mitreißen, die vorher nur untätig herumhingen.

*Begeisterung
ist eine
ausgleichende Kraft,
sie lässt die
Lebensäfte fließen,
sie ist ansteckend.*

Jede von uns besitzt im Innern eine tiefe Quelle der Begeisterung. Vielleicht müssen wir einfach ein wenig graben. Begeistert sein ist sicher kein Dauerzustand, das wäre viel zu anstrengend. Aber eine "Grundbegeisterung" muss unbedingt da sein mit dem

einen oder anderen Highlight, den herausragenden Erlebnissen, die mein Herz berühren, meinen Verstand herausfordern und meinen Körper lebendig machen. Begeisterung verwandelt das Gewöhnliche in etwas Außergewöhnliches.



Warum suchen wir verzweifelt nach neuen Gottesdienstmodellen, Formen anderer Gemeindearbeit, feiern Feste und veranstalten Events? Wir brauchen diese zusätzlich zu den "normalen" Gottesdiensten und Gemeindetreffs, um entweder selbst unsere Begeisterung auszuleben oder um andere zu begeistern. Vielleicht könnten wir uns die eine oder andere Nebenerscheinung mancher Sportbegeisterung für unser Gemeindeleben zu Eigen machen. Aber auf jeden Fall sollten wir Aktivitäten pflegen, die unsere Begeisterung, auf welchem Gebiet auch immer, nähren.

Nun schließe ich in guter Weise, wie Wieland Backes dies bei seinem Nachtcafé zu tun pflegt, mit einem Zitat, vielleicht einem kleinen Fingerzeig:

"Wer sich für nichts mehr begeistern kann, verschrumpelt innerlich."



Ute Martin-Knerr

Weissach

Lehrerin

No Sports oder Sport ist Mord*?

Gestatten - mein Name ist Achim Seiter. Am 07.11.2009 werde ich (hoffentlich) meinen zehnten Ironman finishen. Ironman? Der Begriff für Langdistanztriathlon. Erklärung notwendig? Nach 3,8 km Schwimmen folgen 180 km auf dem Rad, abschließend dann ein Marathonlauf (42,2 km). Das Ganze am Stück ohne Unterbrechung - ich hoffe unter zwölf Stunden (die Weltbestzeit liegt unter acht Stunden)! Es wird mein letzter Ironman sein - sage ich heute. Um dort starten zu können, hatte ich ungefähr zwei Stunden Zeit für die Online-Anmeldung. Danach waren die 2000 Startplätze vergeben. Eigentlich kann ich sagen - ich hatte Glück...

Und ausgerechnet ich soll über das "Negative am Sport" schreiben. Ausgerechnet ich, der zwischenzeitlich unter anderem auch vom Sport lebt. Ich warne Sie - es kann nur ein Versuch sein.

Wer körperlich in der Lage ist, Sport zu treiben, aber zu faul ist, seinen "Hintern"

zu bewegen (möchte niemanden beleidigen oder angreifen...), wer mit vollem Mund "Sport ist Mord" ruft und dessen einzige Bewegung der Gang zum Kühlschrankschrank ist, der bringt uns in dieser Thematik aber auch nicht weiter.

Man möchte ja...

Prinzipiell ist klar, es ist gut, sich körperlich fit zu halten. Die Geister scheiden sich bei den Begriffen *Gesundheitssport*, *Leistungs-* und *Spitzensport*.

Den Spitzensport klammere ich aus. Es sind wenige Auserwählte in einer Sportart, die das Zeug, den Willen und das Talent mitbringen, Spitzenleistungen zu erbringen - mit allen positiven und negativen Randerscheinungen.

Der *Gesundheitssportler* fängt irgendwann aus eigenem Antrieb, auf Einladung von Freunden oder einem ärztlichen Tipp folgend an, sich zu bewegen. Es macht Spaß. Man fühlt sich besser und fitter. Man steckt sich Ziele. Einen



Volkslauf über 10 km, einen zweiten, einen dritten, einen Halbmarathon, vielleicht mit dem Fernziel Marathon. Wenn das ganze noch im Zusammenhang mit zeitlichen Zielen, zum Beispiel 10 km unter einer Stunde, einhergeht, dann ist schon der kleine Virus Leistungssport in Sicht. Auf niederer Flamme zwar, aber man möchte ja...Man trainiert mehr, läuft schneller und länger, widmet immer mehr Zeit für die Umsetzung seiner sportlichen Ziele. Das ist *Leistungssport*! Das ist nichts Negatives, macht auch Spaß. Das ist keine Sucht, keine Ersatzreligion - das ist Lebensqualität und Lebensfreude pur.

Gott hat uns Menschen in seiner Schöp-

*Fließendes Wasser fault nicht,
die Türangeln rosten nicht,
das kommt von der Bewegung.*

Lü Bu We (ca. 300 v. Chr.)

fung ein sehr kostbares Geschenk, einen Leib, gegeben, mit dem wir verantwortlich umgehen sollten.

Und eine Möglichkeit, mit diesem Geschenk verantwortlich umzugehen, ist, einen sachgerechten guten Sport zu betreiben. Um den Körper zu pflegen, um fit zu bleiben, um sich ausgleichend zu betätigen, so dass man sich an Leib und Seele etwas Gutes tut.



Woran mein Herz hängt

Natürlich kann das Sport-Treiben auch ins Extreme umschlagen, dann tue ich mir nichts Gutes mehr, dann hängt mein Herz zu sehr am Sport. Um herauszufinden, ob das so ist, könnte man sich folgende Fragen stellen:

Dreht sich bei mir alles nur noch um Sport?

Kann ich mein eigenes Verhalten kontrollieren?

Was regelt meinen Tagesablauf?

Herausragende Ereignisse erfordern ungewöhnliche Leistungen.



Wie lange wäre ein Sportverzicht für mich möglich?

Was sagt meine Familie?

Was sagen meine Freunde?

Treibt mich die Gewichtswaage raus auf die Straße?

Wie lauten *Ihre* Antworten?

Ich persönlich treibe meinen Sport nach dem Lustprinzip. Ich versuche, den inneren Abstand zu halten. Wohl gemerkt: Viel Training ist lange noch keine Abhängigkeit!

Aber alles, das exzessiv betrieben wird, ist krank! Sei es im Sport, bei der Arbeit oder beim Sammeln von Briefmarken. Im Gegensatz zu den stoffgebundenen Abhängigkeiten (Alkohol, Drogen) ist/

wäre Sportsucht ja sogar gesellschaftsfähig. Es ist schick, Sport zu treiben.

Deshalb die Frage: Woran hängt mein Herz?

Sport als Ersatzreligion?

Beim Marathonlauf sind alle gleich. Hier gibt es keine Ungerechtigkeiten des sozialen Status, der Rasse oder der Familie. Wer gut trainiert ist, hat Vorteile: Ein durchtrainierter Körper ist erstrebenswert. Sport dient der Volksgesundheit, der Moral und Disziplin, der Erziehung und Charakterbildung, dem Sozialverhalten, kann allerdings auch dem Nationalstolz und Kommerz dienen und damit ideologiefähig und vereinnehmbar für alle (un)möglichen

Wissenswertes:

In der Antike fanden die Olympischen Spiele zur Ehre der Götter statt, Kriege wurden eingestellt. Die Athleten galten als unantastbar. Für Pierre de Coubertin, den Begründer der Neuzeit-Olympiade, der sich berufen fühlte, das "sportliche Evangelium zu predigen", haben die Olympischen Spiele einen "sakralen Charakter".

Turnvater Jahn ("frisch, fromm, fröhlich, frei") war ursprünglich sehr deutsch-national auf Grund der Befreiungsbewegung gegen Napoleon, konnte sich auch gegen Metternich durchsetzen und verhalf seiner Ideologie zum Guten, indem Turnen zum Pflichtfach an Schulen wurde.

Der **CVJM** (Christlicher Verein junger Menschen) hat Basketball (1891) und Volleyball (1895, beide in Massachusetts) regelrecht erfunden. Der missionarische Beweggrund war, die Kinder von der Straße zu bringen.

Immer mehr **Spenden-Läufe** "erlaufen" Geld für Projekte in aller Welt. Diese Art der "Missionsarbeit", nicht nur was die finanzielle Seite angeht, sondern auch die Öffentlichkeitsarbeit einer Gemeinde, ist up to date. Die neue Form der Missionsbasare...



Ein besonderer Moment, am Ziel anzukommen: Völlig erschöpft, aber glücklich!

Aufgaben und Interessenten werden. Die wesentliche Differenz zwischen Religion und Sport besteht wohl darin, dass sich im Sport der Mensch selbst feiert. Eine Religion ohne Gott aber führt zur Vergötterung der Menschen und ihrer Leistung.

Somit lässt sich die moderne Sportbewegung bestenfalls als "partielle Religion" verstehen (für Stoßgebete darf Gott gerade noch herhalten...).

*Ich freue mich auf den 07.11.2009
- Panama City, Florida, USA:*

Die Nervosität steigt. Das Gebet vor dem Start (in den USA so üblich wie die Nationalhymne) werde ich "aufsaugen". Gänsehaut... Wenn es gut läuft - werde ich ankommen. Dafür trainiere ich.

* "No Sports" oder "Sport ist Mord": Winston Churchill zugeschriebenes Zitat. Hans-Dieter Krebs von der Universität Trier schreibt dazu:

"'No Sports' bleibt ein zumeist aus Unkenntnis missbrauchtes Zitat. Der ironische Unterton, der Widerspruch der sportlichen Lebensgeschichte Churchills und die aus Erfahrung geprägte Sentenz 'Keine Stunde, die man mit Sport verbringt, ist verloren', machen im Gegenteil Churchill zu einem überzeugenden Anwalt für 'Yes Sports'" (Quelle: Wikipedia)

Achim Seiter
Stuttgart

Referent für Sport & Spiel
KJW-Süd





Bewegung - Hilfe zum Leben!

*Gesundheit erleben die Menschen von den Göttern,
dass es aber in ihrer Hand liegt, sie zu erhalten,
daran denken sie nicht.*

Demokrit

Demokrit sprach diesen Satz. Es scheint, wir Menschen sind nicht weiser geworden. Das Zeitalter des Computers hat uns zu einem Volk von Sitzern gemacht. Wir spüren zwar an Leib und Seele, wie lebenswichtig ausgleichender Sport - oder einfach mehr Bewegung - für uns wäre. Äußere Umstände und Zwänge aber lassen uns diese Erkenntnis verdrängen oder wir fallen ins Gegenteil und treiben Sport ohne Maß und nicht auf unsere Bedürfnisse abgestimmt. Besonders dramatisch ist die Bewegungsarmut der meisten Kinder! Wo können sie noch vor der Haustüre springen und toben?

Bewegung tut not!

Bewegung bringt lebenswichtige Dinge in Gang:

- * Sie unterstützt unseren *Kreislauf* und somit den Stoffwechsel (Zufuhr lebenswichtiger Stoffe bis in die kleinsten Körperstrukturen und Abtransport von "Stoffwechsel-Abfallprodukten").
- * *Gelenke* bestehen aus zwei oder mehr "Gelenkpartnern". Damit sich diese bei der Bewegung nicht kaputt reiben, sind sie mit einer Knorpelschicht bedeckt. Der Grundstock für gesunde Gelenke (Knorpel) wird nur bis zur Pubertät gelegt. Bis zur Pubertät kann die Knorpelschicht immer wieder erneuert werden, da sie bis dahin mit

Blutgefäßen versorgt ist. Nach der Pubertät wird der Knorpel nur noch erhalten, und zwar durch Stoffe (zum Beispiel Mineralien), die ihm durch die Gelenkflüssigkeit zugeführt werden. Diese Flüssigkeit entsteht in der Gelenkkapsel - aber eben nur bei Bewegung, also nach Bedarf. Da Gelenke zudem von viel Bindegewebe umgeben sind (Sehnen, Kapsel, Bänder) und dieses leider bei Nichtgebrauch schrumpft, ist Bewegung doppelt wichtig.

- * Sämtliche *Muskeln*, die an der Bewegung beteiligt sind, werden gekräftigt. Vor allem der Herzmuskel.
- * Durch die verbesserte Atmung werden auch die *inneren Organe* besser mit Sauerstoff versorgt. Das ist vor allem für unser Gehirn wichtig.
- * Viel Bewegung lässt unseren Körper *Endorphine (Glückshormone)* ausschütten. (Wichtig bei Behandlungen von Depressionen.)
- * Bewegung baut *Unsicherheiten und Ängste*, zum Beispiel vor Stürzen, ab. Sie trainiert Gleichgewichtsorgane und Koordinationsfähigkeit.

Bewegung ist lebenswichtig

Zusammenfassend kann gesagt werden: Sport - genauer: Bewegung - ist lebenswichtig. Sie gleicht unsere Defizite aus, und zwar körperliche und/oder see-



lische. Bewegung will uns ins Gleichgewicht bringen. Das heißt auch: Übertreibung und Einseitigkeit tun nicht gut!

Bewegungsdefizite

Was aber, wenn die Defizite zu groß sind oder die Fähigkeit zur Bewegung zu klein? Dann ist Disziplin, ist bestmögliche Anstrengung angesagt. Und dazu braucht es oft Unterstützung vom Arzt, vom Physiotherapeuten, von Angehörigen oder vom Umfeld wie Kindergarten, Schule, Betreuungsdienste usw. Es braucht Geduld und Einfühlungsvermögen für alle Beteiligten. Für Menschen im weiteren Umfeld braucht es weniger Mitleid, dafür offene Augen, wo und

wie Menschen mit chronischen Bewegungseinschränkungen geholfen werden kann. Und das heißt in erster Linie, sie in ihrer Eigenaktivität zu unterstützen und zu ermutigen.

Bewegungsdefizite können jeden von uns treffen. Sie können bereits mit dem *Eintritt ins Leben* geschehen (zum Beispiel Hirnschäden infolge Sauerstoffmangels) und halten oft ein beschwerliches Leben lang an. Dieses erträglich zu gestalten, bedingt konsequentes Training. Für die Betroffenen und ihre Angehörigen bedeutet das meist jahrelang Disziplin, Abhängigkeit, viel Zeitaufwand, Isolation nach außen.

Traumen (zum Beispiel Schlaganfall, körperliche oder seelische Verletzungen) können uns abrupt bewegungsunfähig machen. Herausgerissen aus den alltäglichen Gewohnheiten, erfordert das Umstellen auf eine zeitweise oder dauerhafte Behinderung viel Mut, Akzeptanz und den Willen, das Beste aus der neuen Situation zu machen. Das geht nur mit Verständnis und Unterstützung der Angehörigen. Und ohne gezieltes (neues) Bewegen lernen geht es kaum ab.





Chronische Erkrankungen wie Rheuma, Multiple Sklerose, Asthma, Osteoporose und Arthrosen geben uns zwar die Chance, uns auf die Erkrankung und ihre Folgen einzustellen, vorbeugend etwas zu tun. Aber ihre Prognosen sind meist nicht wirklich positiv. Die Einsicht, dass nur mit dauernder Bewegungstherapie der Krankheitsprozess verlangsamt und erträglich gemacht werden kann, ist gleichzeitig tröstlich wie belastend.

Erworbene Defizite und Einschränkungen betreffen heutzutage nahezu jede/n. Unser Bewegungsapparat ist nicht für Bewegungsarmut und Einseitigkeit geschaffen. Wirbelschäden haben meist auch Folgen für innere Organe. Gelenksdefekte können zwar besser operiert werden als früher, ein gesundes Gelenk können sie nie ersetzen. Die Orthopäden sind überlaufen, die Krankenkassen bringen die Behandlungs- und Rehakosten nicht mehr auf. Die Auswirkungen auf die Volkswirtschaft durch Krankheit, Umschulung oder Frühverrentung sind enorm.

Verantwortung für unseren Körper
Wir können uns nicht in eine gesunde Welt retten. Aber die Verantwortung für unseren Körper können wir tragen. Gott hat uns einen so wunderbar funktionierenden Körper geschenkt. Und einen

*Körperliche
Bewegung
will uns ins
Gleichgewicht
bringen.*

enorm regenerierfähigen dazu. Dass er sich erst bei einem Defizit von weit über 50 % mit Schmerzen meldet, nehmen wir oft nicht nur hin, sondern ignorieren es auch noch.



Nehmen wir die Signale als hilfreiche Mahnung! Beantworten wir sie mit Bewegung! Nicht irgendwie, sondern auf unsere individuellen Bedürfnisse und Beschwerden ausgerichtet. Arzt und Physiotherapeuten beraten uns, was für uns wichtig und richtig ist, was uns schadet und warum das so ist. Dann können wir auch mit Spaß an einer Sportgruppe teilnehmen.



Gisela Prietz
Backnang

Krankengymnastin



Sport - das richtige Maß finden

“Schweinehündinnen” überwinden

Bevor ich ein Maß für mich finde, muss ich den Willen aufbringen, der das dicke Faultier in mir bezwingt und nicht länger Ausflüchte findet, obwohl ich doch genau weiß, dass die Laufschuhe unbedingt in Bewegung gesetzt werden müssten. Das ist das Schwerste. Finde ich. Nur selten muss ich mich bremsen, weil ich etwa in Gefahr stehe, es mit dem Sport zu überreiben...

Wie fängt alles an? Mit dem Probieren und der Entdeckung, dass langsames Traben durch eine schöne Gegend Spaß macht. Es ist nicht so furchtbar wie damals im Sportunterricht, denn niemand erwartet mich mit der Stoppuhr und niemand gibt mir auf meine Leistung eine Note. Nur ich gebe mir eine innerliche EINS. Wie schön es wieder war und wie gut es tut! Ja, es macht Spaß. Und die frische Luft in den Lungen gibt dem ganzen Tag einen anderen Geschmack. Ich möchte unbedingt dafür werben, morgens zu laufen, denn dann habe ich den ersten Sieg gegen jene innere Hündin schon errungen. (Wenn ich erst abends laufe, muss ich

den ganzen Tag einen Kampf ausfechten, und die müden Beine lassen mich wie auf Gummi herumgehen.) Morgens genieße ich das Gefühl: Heute habe ich schon einen Sieg errungen und den kann mir niemand nehmen. Da geht mir

die schlechte Laune der Kollegin gleich weniger gegen den Strich.

Wenn ich also angefangen habe, dann trabe ich am Morgen zwanzig Minuten durch die Gegend, mach' mich nicht tot,



Die Laufschuhe wollen in Bewegung gesetzt werden.

schwitze aber ordentlich. Danach brauche ich eine Dusche. Dann kann der Tag weiter gehen.

Wie bringe ich das mit Kinderalltag und Familienstress unter einen Hut? Durch klare Ansagen und sehr frühes Laufen. Im Sommer ist das eine Wohltat; im Winter, wenn es erst spät hell wird,

kommt das Argument des Faultieres: “Es ist viel zu dunkel draußen, nicht, dass dir etwas passiert!” Und schon bleibe ich zu Hause und habe eine Niederlage zu verwinden. Dann muss ich doch am Nachmittag laufen, darf aber auch nicht zu lange warten, sonst ist es schon wieder dunkel, bevor ich los

Vorsicht - Faultierargumente!

kommt das Argument des Faultieres: “Es ist viel zu dunkel drau-



Zusammen gegen die innere Trägheit ankämpfen.

komme. Ein Teufelskreis für "Schweinehündinnen"!

Was mache ich dann? Ich möchte zwar keine Lanze für Hallensport brechen. (Dort ist mir die Luft zu schlecht.) Aber es lohnt sich sicher trotzdem, mit einer Freundin Federball spielen zu gehen und sich vom schicken Titel "Badminton" nicht abschrecken zu lassen. Das macht Spaß, bringt aus der Puste und ist nicht schwer. Die Angeber auf dem Nebefeld muss frau übersehen lernen. Deren Bälle pfeifen durch die Luft und beim Schlagen spritzt der Schweiß bis zu mir aufs Feld. Das ist megaeklig. Aber so ist es eben in Sporthallen, die öffentlich zugänglich sind und in denen man, meist für allerhand Geld, Felder für verschiedene Sportarten mieten kann.

Und Vereine als Alternative? Diese fordern oft mehr als nur sportliches Interesse - meist ist zusätzlich viel Geselligkeit gefragt. Wenn ich einfach nur dreimal in der Woche ordentlich in Gang kommen will,

ist mir persönlich das zu viel.

Was ist das Fazit? Ich brauche Lebenspartner/innen, die mit mir zusammen gegen die innere Trägheit ankämpfen, meinen erkämpften Sportraum im wöchentlichen Alltag akzeptieren und wert schätzen und mich vielleicht sogar "treten", dass ich auch endlich loslege.

Und ich sollte wirklich die einfachste Lösung suchen, und die ist gemütliches Traben durch die unmittelbare Nachbarschaft. Sport ist das auf jeden Fall und mit relativ wenig Aufwand gut zu machen.

Christiane Thiel
Leipzig
Pfarrerin





Sport - Teil meines Lebens

Interview

mit Sabine Duppel

Welchen Sport treiben Sie, wie oft und seit wann?

Ich mache mehrere Arten von Sport sehr gerne. Zwei Mal in der Woche gehe ich joggen und ein Mal pro Woche zum Aerobic. Dazu habe ich das Glück, dass ich mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren kann. Im Urlaub gehen mein Mann und ich gerne Wandern oder wir spielen auch mal Tennis.

Sport, mal mehr mal weniger, mache ich eigentlich schon seit dem Teenageralter. In meiner Jugendkreiszeit gab es immer wieder Handball- und Volleyballturniere, bei denen sich die verschiedenen Jugendkreise trafen. Dadurch kam ich zum Handball. Es machte so viel Spaß, dass ich anfang, im Verein Handball zu spielen. Mein Mann wanderte sehr gerne und so entdeckte ich, dass Wandern eine tolle Sache ist.

Was gibt Ihnen der Sport persönlich?

Für mich bedeutet Sport ein Stück Lebensqualität. Auf jeden Fall fühle ich mich besser, wenn ich mich regelmäßig bewege. Durch den Sport an der frischen Luft bin ich zum Beispiel nicht so anfällig für Erkältungskrankheiten. Beim Joggen kann ich sehr gut abschalten, mich auch mal abreagieren, Spannungen abbauen. Auch freue ich mich an einer Leistung, die ich erbracht habe.

Auch der passive Sport spielt in meinem Leben eine Rolle, das heißt, ich besuche



Sabine Duppel, Leinfelden-Echterdingen
Diplom-Verwaltungswirtin

sehr gerne Sportveranstaltungen, hauptsächlich die Hand- und Fußballspiele unserer Töchter.

„Sport ist Teil meines Lebens“ - wie definieren Sie diese Aussage für sich?

Richtig, er ist Teil meines Lebens. Nicht mehr und nicht weniger. Gewiss ein wichtiger Teil, aber nicht der Wichtigste. Neben Sport gibt es anderes Wichtiges wie Familie, Gemeinde, Ehrenämter, usw. Gott hat auf jeden Fall die höchste Priorität in meinem Leben.

Das bedeutet zum Beispiel: Die Fußballspiele unserer älteren Tochter sind am Sonntagmorgen um 10:30 Uhr.



Mir ist es zwar wichtig, mich für die Interessen unserer Töchter zu interessieren, also auch auf den Fußballplatz zu gehen. Aber bei diesem Termin ist klar, auch für Saskia, dass ich nicht zu den Auswärtsspielen mitgehen und bei Heimspielen erst zur zweiten Halbzeit nach dem Gottesdienst kommen werde, das aber dann regelmäßig.

Was würde das für Sie bedeuten, wenn Sie plötzlich aus körperlichen Gründen keinen Sport mehr machen könnten?

Das wäre natürlich schlimm, denn ein Leben ohne körperliche Aktivitäten kann ich mir nicht vorstellen.



Spontan fallen mir dazu die Paraolympics 2008 ein. Hier sah man, welche Leistungen trotz schwerer körperlicher Einschränkungen möglich sind.

Der Leistungssport ist ja für die meisten von uns kein Thema, aber auch im Breitensport sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Ich denke, dass man sehr lange Sport machen kann, ange-

passt an Lebenssituation und Alter.

Ein paar Beispiele:

Beim Joggen ist mir öfter ein älteres Paar begegnet, sie saß im Rollstuhl. Er joggte/ walkte und sie begleitete ihn mit ihrem Rollstuhl.

Die Eltern einer Bekannten (ca. 75 - 80 Jahre alt) walken regelmäßig.

Mein 85-jähriger Schwiegervater hat sich ein Sportprogramm zusammengestellt, das er regelmäßig betreibt (unter anderem Radfahren auf dem Hometrainer, Hanteltraining, Spazierengehen).

Ich denke, hier ist es wichtig, flexibel zu sein und nicht bei dem stehen zu bleiben, das nicht mehr geht, sondern zu überlegen, "was geht noch?"

So hoffe ich, dass ich mich noch sehr lange sportlich so betätigen kann und werde.

Was meinen Sie, worin liegt für viele Menschen die große Faszination und die Begeisterung für aktiven und auch passiven Sport?

Beim Mannschaftssport und Leistungssport ist es, denke ich,

der Wettbewerb: Jede/r möchte gewinnen. Beim Breitensport und wenn man den Sport nur für sich persönlich macht (zum Beispiel Joggen) setzt man sich ein Ziel und hat ein Erfolgserlebnis, wenn man das Ziel erreicht.

In vielen Fällen aber macht es einfach nur Spaß, sich zu bewegen, und man fühlt sich einfach besser.



Stolperstein

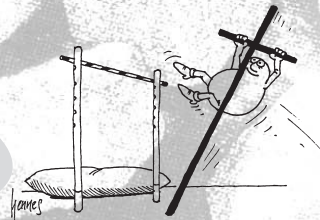


Beim Thema Sport krieg ich so einen Hals! Da gerate ich in Wallungen, ehrlich. Soll ich mich denn auch in so 'nen Jogginganzug zwängen, in dem man jedes Fettpölsterchen sieht? Das geht nun wirklich zu weit. Ich trage doch lieber ein weites Oberteil, das alles verdeckt, was da nicht hingehören soll. Ein schlechtes Gewissen habe ich dabei noch nie gehabt. Da geht es nach der Devise: Besser man hat, als man hätte, man weiß ja nie, wozu man es noch brauchen kann. Stell dir vor, sagte eine Freundin, wir könnten paar Tage nichts essen! Die spinnt doch wohl! Ach, was soll ich mir da Gedanken machen. Alles Käse,

die ganze Abnehmerei! Nimmt einem noch die letzte Lebensfreude! Jetzt setzen wir uns erstmal zu einem Schwatz bei Kaffee und Sahnetorte gemütlich hin und nachher reicht die Zeit vielleicht noch für einen kleinen Spaziergang. Und ins Fitness-Studio gehe ich vielleicht mal nach der nächsten Gehaltserhöhung!

Ja, was sehe ich denn da: Unsere superschlanke Nachbarin im Jogginganzug, Stirnband und Fahrrad. Sie dreht mal wieder eine Fitnessrunde. Als ob die das nötig hätte! Das ist doch eine Aufschneiderin! Nichts essen und dann auch noch Sport treiben! Kein Wunder, bei jedem Windzug hat die 'ne Erkältung. Ob das dann wirklich so gesund ist mit dem Sport? Da kann ich mir das auch gleich sparen und lebe weiter ganz nach dem Motto: "Treib Sport oder du bleibst gesund!"

Wenn einer, der mit Mühe kaum gekrochen ist auf einen Baum, schon meint, dass er ein Vogel wär, so irrt sich der.
Wilhelm Busch



Was du in jedem Fitness-Studio fürs Leben lernen kannst: wie man mit List Last zur Lust macht...
©Karl-Heinz Karius

Sport: Ein vernünftiger Versuch des modernen Zivilisationsmenschen, sich Strapazen künstlich zu verschaffen.
Peter Bamm



Sport

Entwurf für die Praxis



Einstiegsfrage:

Gibt es zwischen Leistungssport und Bewegungsmuffelei für mich eine gesunde Mitte?

Bewegungsspiel:

Faules Ei

Reim: "Dreh dich nicht um, der Fuchs geht um. Wer sich umdreht oder lacht, kriegt den Buckel voll gemacht!"

Anleitung: Alle stehen im Kreis, Gesicht zur Mitte. Eine hat ein Taschentuch in der Hand, und während der Reim gesungen wird, geht sie außen um den Kreis ("der Fuchs") und lässt das Tuch fallen. Das Tuch liegt hinter einer Stehenden auf dem Boden. Wenn diese es merkt, muss sie das Tuch aufheben und "den Fuchs" fangen, der um den Kreis rennt und versucht, den leer gewordenen Stehplatz einzunehmen. Gelingt ihm das nicht, sondern wird er von der Verfolgerin

eingeholt, kommt er in die Mitte als faules Ei. Schafft die Verfolgte es, den leeren Platz zu erreichen, so muss die Verfolgerin weitermachen, den "Fuchs" spielen. Die Verliererin jeder Runde muss in die Mitte als faules Ei und löst damit das letzte faule Ei ab.

Bestandsaufnahme:

In die Mitte Karten mit Gedanken oder Sprüchen auslegen, zum Beispiel

Sport ist Mord

Meinen inneren Schweinehund überwinden

Sich schinden und schwitzen

Sport - Spiel - Spaß

Beim Sport spüre ich mich

Beim Laufen wird mein Kopf frei

Sport ist ein soziales Ereignis

Der kleine Sport im Alltag

Laufen im Wald ist mein Gottesdienst

Jede wählt eine Karte aus und stellt sich und ihre Beziehung zum Sport damit vor.

Gemeinsames Lied:

Ich sitze oder stehe,
Leben und Loben Nr. 779

Gespräch:

Sprechen Sie gemeinsam über den Artikel von Ute Martin-Knerr:

"Entzünden Sie Ihre Begeisterung, die in Ihnen steckt!"

Wo finde ich mich wieder? Was ist in meinem Alter, in meiner Lebenssituation





und mit meiner Gesundheit möglich?
Wie nahe bin ich an meinen
Möglichkeiten, oder was könnte mir
helfen, meinen Zielen näher zu
kommen?

Entspannung:

(Die geführte Meditation langsam
sprechen und Pausen einlegen.)



Sich vom Atem bewegen lassen

Meditation: Bitte nehmen Sie eine
bequeme Sitzposition ein. Vielleicht
möchten Sie die Augen schließen, sonst
bitte ich Sie, die Augen auf einem Punkt
im Raum ruhen zu lassen.
Lenken Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf
den eigenen Atem.

Beobachten Sie, wie der Atem kommt
und geht, ohne ihn zu verändern.
Den Atem einfach kommen und gehen
lassen.

Sich vom Atem bewegen lassen, weit
werden mit dem Einatmen und im
Ausatmen zurückschwingen in die ei-
gene Grundform.

Atem, dieses besondere Geschenk, ver-
sorgt unmerklich alle Zellen
Ihres Körpers.

Kostbares Leben.

Atem ist Leben in Bewegung;
Stillstand wäre Tod.

Lebensatem - Atem verbind-
et uns mit dem Leben, mit
dem Grund allen Lebens
schlechthin,
Atemrhythmus ist Lebens-
rhythmus.

Er bringt neue Lebensenergie
und nimmt Verbrauchtes und
Übriges mit.

Entdecken Sie eine aktive
und eine passive Seite Ihres
Atems?

Hat Ihr Atemrhythmus eine
Pause?

Kennt Ihr Lebensrhythmus
aktive und passive Zeiten,
Bewegung und Ruhe?

Was zeigt Ihnen Ihr Atem-
rhythmus und gibt es ein
gutes Maß?

Nun nehmen Sie einen tiefen
Atemzug und öffnen die

Augen. Räkeln Sie sich ein wenig, um
wieder wach hier im Raum und im Kreis
zu sein.

Eventuell kurzer Austausch über die
Frage: Konnte ich mich einlassen und
was ist mir gekommen?



Tanzformation im „Pilgerschritt“

Abschluss:

Tanz im „Pilgerschritt“ zum Beispiel nach der Musik „Befehl du deine Wege“, Hufeisen, CD Abendstern oder nach anderer Musik im Vierer-Takt.

Der Tanz ist ein miteinander auf dem Weg sein, meist vorwärts, aber manchmal geht es auch einen Schritt zurück.

Im Kreis die Hände gefasst oder rechte Hand auf linke Schulter der Vorderfrau und die linke Hand ans eigene Herz

legen. Die Hand auf der linken Schulter kann Segenshaltung zum Abschluss sein.

Nach rechts drei Schritte - mit dem rechten Fuß beginnen (Schritte rechts, links rechts) - der vierte Schritt ist eine Wiege zurück auf den linken Fuß.



Claudia Rietzinger-Glatz
Neu-Ulm/Pfuhl
Sportübungsleiterin



Monika Leyendecker
Ulm
Atemtherapeutin
und Tanzleiterin



Literaturtipps: Sport



Das Minutentraining. Fitness für den ganzen Menschen.

Gert und Marlen von Kunhardt,
Brockhaus, 9,95 Euro.

Aufschlussreich und gut zu lesen, mit guten Anleitungen und vielen Illustrationen. Humorvoll geschrieben für alle, die zwar etwas für ihren Körper tun wollen, aber wenig Zeit dazu finden.

Keine Zeit und trotzdem fit - Minutentraining für Vielbeschäftigte.

Gert und Marlen von Kunhardt,
Campus, 14,90 Euro.

Mit diesem Buch wollen die sportbegeisterten Autoren uns mit Denkanstößen dazu bewegen, sportliche Aktivitäten in unser vielbeschäftigtes Leben zu integrieren.

Sport - jetzt fang ich wieder an. Endlich so fit, wie Sie immer sein wollten. Die besten Tipps für einen gelungenen Einstieg. Sich besser fühlen Tag für Tag.

Kristiane Müller-Urban und Martina Riese-Steul, Haug Sachbuch,
Amazon-Angebote.

Die Autorinnen wollen Frauen motivieren, der täglichen Trägheit und dem Stress zu entkommen. Mit Hinweisen auf verschiedene Sportarten und eine passende Ernährung regen sie an, ein neues Leben - mit Sport - zu beginnen.

Laufen macht Laune. Das Wohlfühltraining für Frauen. Der lockere Freizeitsport. Die optimale Wettkampfvorbereitung.

Sonja Oberem, Mosaik/Goldmann,
7,95 Euro.

Klappentext: Das Wichtigste ist der Spaß am Sport, und die meisten Sportarten sind weniger kompliziert, als viele selbst ernannte Experten glauben machen. Jede Frau kann die Freude am Laufen für sich entdecken, auch ohne Stoppuhr oder Pulsmesser. Sonja Oberem ist Marathonläuferin - sie muss es wissen!

Fitness-Guide für Frauen.

Heide Drude, Markus Voll,
KVM-Verlag, 14,95 Euro.

Workout-Programm für Frauen, die ihr körperliches Leistungsvermögen steigern möchten. Das Buch ist unterteilt in einen Theorieteil, einen Praxisteil und Trainingspläne. Fotos über die Ausführung der Trainingsaufgaben, Angaben über die betroffenen Muskelpartien und Tipps zur korrekten Durchführung runden die Anregungen ab.

Fit for work für Frauen: Körpergefühl und Fitness als Erfolgsfaktoren.

Nadine Rebel, Redline Wirtschaft,
7,90 Euro.

Die Autorin will deutlich machen, dass Körpergefühl und Fitness dazu dienen können, auch beruflich Erfolg zu haben. Sie liefert dazu praxisbezogene und umsetzungsorientierte Tipps, weil sie davon ausgeht, dass zwischen Berufserfolg und Wohlfühlen im eigenen Körper ein unmittelbarer Zusammenhang besteht.

zusammengestellt von

Marliese Gräse

Leingarten





„Nordic Talking“ in Stuttgart - SJK

Dürfen wir

„Treiben Sie mehr Sport“ teilte mir mein Hausarzt mit. „Sie müssen öfters joggen oder walken gehen“ war ein weiterer Satz.

Doch wie bitte sollte das gehen? Wo sollte ich die Zeit dafür hernehmen? Meine Tage sind bis zum Überlaufen angefüllt mit Halbtagsjob, einer pflegebedürftigen Schwiegermutter, einem 5-köpfigen großen Haushalt, Aufgaben in unserer Gemeinde und darüber hinaus im Frauenwerk.

Aber so konnte es auch nicht weitergehen mit dem starken Herzklopfen und den nächtlichen Störungen.

Ich fragte eine Frau aus der Gemeinde, von der ich wusste, dass sie immer wieder walken geht, ob wir dies nicht gemeinsam einmal in der Woche machen könnten. Sie war sofort damit einverstanden!

Bereits nach kurzer Zeit nahm ich wahr, dass mir diese sportliche Aktivität gesundheitlich gut tat. Auch wurde unsere Beziehung durch das regelmäßige Zusammensein vertraulicher. Während des Walkens wird allerhand erzählt, gefragt, über Probleme berichtet oder auch manches ausgeknobelt. So viel Zeit zum miteinander Reden hatten wir uns als vielbeschäftigte Frauen bisher nicht genommen, wenn wir beim Kirchenkaffee nach dem Gottesdienst zusammen kamen, uns im Hauskreis oder auch privat als Ehepaare trafen.

Viele Monate sind seither vergangen, wir sind immer noch wöchentlich eine Stunde unterwegs. Inzwischen kam noch eine weitere, gemeindefremde Frau dazu. Sie hat Rückenprobleme und muss sich viel bewegen. So sind wir ein gutes Dreiergespann und unsere Beziehung zueinander hat sich sehr positiv verändert. Immer wieder denke ich, dass es gut ist, nur zu dritt zu sein. Ein Feld- oder auch ein Waldweg ist so breit, dass wir nebeneinander Platz haben, was für das Gespräch wichtig ist und die Terminabsprachen sind unkompliziert. Unsere Männer haben uns vor kurzem einen Namen gegeben: Nordic-Talking-Gruppe.

Ein neues Modell von Frauenarbeit? Ich denke: Ja!



Birgit Bauer, Stuttgart



vorstellen:

Fahrradtour in Ostfriesland - NJK



Es ist eine schöne Tradition, dass wir Frauen mindestens einmal im Jahr zu einer Fahrradtour starten. Ob Regen, Sturm, Gewitterschauer oder 30 Grad im Schatten - nichts hält uns auf.

Dass Ostfriesland schön ist und dass mit dem Fahrrad vieles Verborgene entdeckt werden kann, dürfen wir jedes Mal aufs Neue erfahren. Immer wieder staunen wir über verschwiegene Wege, die uns durch Wallhecken und Getreidefelder führen. Die große Weite des Hammricks öffnet unsere Herzen. Wer noch nie in Ostfriesland war, kann sich die Weite dieses herrlichen Landstriches bestimmt nicht vorstellen.

Unsere Fahrradtouren werden von zwei bis drei Frauen geplant, die auch alles Notwendige organisieren. Zwischen 40 und 60 Kilometer werden an diesem Tag gefahren. Frauen, die aufgrund ihres Alters oder aus gesundheitlichen Gründen nicht mit dem Rad fahren können, erreichen die einzelnen Stationen mit dem Auto und nehmen dann an der Gemeinschaft teil. Oft gelingt es, bei einem Gemeindemitglied eine

erste Teepause einzulegen. Vielen haben wir auf diese Weise schon viel Freude bereitet, und umgekehrt ist es spannend zu sehen, wie und wo Gemeindeglieder leben.

In den meisten Fällen steuern wir ein größeres Ziel an: Eine historische "Schulstunde" im Schulmuseum, Besichtigung ei-

ner Werft, Führung durch das Emspfeerwerk, Minigolf oder Besuch eines Bibelgartens. Seit einigen Jahren beenden wir unsere Radtour mit einem gemeinsamen Essen. Manchmal grillt einer unserer Männer Köstliches auf dem Grill oder wir suchen ein besonderes Lokal auf. Es ist schön, einen so ereignisreichen Tag auf diese Weise zu beschließen.

Vor vielen Jahren hat eine unserer Frauen eine kleine Fahne mit dem Aufdruck "EMK Frauenkreis" genäht. Seither wird diese Fahne für unsere Auspflüge immer am Rad, das vorne weg fährt, befestigt. Oft werden wir darauf angesprochen und interessante Gespräche ergeben sich.

Wir freuen uns, dass sich zu unseren Unternehmungen auch immer wieder Frauen motivieren lassen, die ihre Prioritäten ansonsten nicht in der Frauenarbeit sehen. Durch diesen Tag der Gemeinschaft entsteht eine starke Verbundenheit, die uns durch das Jahr trägt, für eine große Offenheit sorgt und im Gemeindeleben Kreise zieht.

Monika Pohl, Leer

Jahresthema des Frauenwerks 2009/2010

„Wo mein Herz schlägt“

Öffentlichkeitsarbeit

Über Generationen hinweg engagieren sich Frauen und setzen sich ein in den unterschiedlichsten Bereichen in unserer Gesellschaft und in unserer Kirche. Sie interessieren sich für andere Menschen und treten für ihre Belange ein. Sie leiten Frauenkreise und begleiten und unterstützen Menschen auf ihren je ganz eigenen Wegen. Viele Veranstaltungen in unseren Gemeinden wären ohne engagierte Frauen nicht denkbar, die in der Vorbereitung, Durchführung und nicht zuletzt beim Aufräumen ihre Aufgabe sahen - und diese auch übernommen haben.

Sie lassen ihr Herz sprechen, sind begeistert - und setzen sich ein. Dabei werden sie von Gottes Liebe inspiriert und „getrieben“. Dies ist ihre Motivation und ihr Ansporn.

„Wo mein Herz schlägt“ - das Engagement zieht Kreise. Es zieht Kreise, Menschen werden angesteckt, sich selbst zu engagieren. Es zieht Kreise, wenn über gelungene Veranstaltungen und Aktionen berichtet wird, wenn Menschen von ihrer Herzenssache berichten, Erfahrungen teilen und damit andere begeistern.

„Wo mein Herz schlägt“ - die Begeisterung für die Arbeit im Frauenwerk, das Engagement für Frauen, darf im Hellen geschehen. Frauen, die davon

begeistert sind, die selbst durch ihre Mitarbeit gewachsen und gereift sind, die durch ihr Engagement persönliche Schritte gegangen sind und Wachstum erlebt haben, wollen und dürfen die Öffentlichkeit an ihren Erfahrungen teilhaben lassen.



Mit dem Jahresthema des Frauenwerks wollen wir Sie einladen, voller Begeisterung und Engagement zu leben. Mit Gott unterwegs zu sein. In Ihrem Leben, in Ihrer Gemeinde und nicht zuletzt in der Frauenarbeit vor Ort und im Frauenwerk selbst.

Mit der Arbeitshilfe 2009/2010 wollen wir Ihnen Mut machen, aktiv zu werden und sich zu engagieren. Andachten, Gottesdienstentwürfe und viele weitere Anregungen helfen beim Umsetzen in die Praxis.



Auszug aus der Arbeitshilfe

Wir erhoffen von Ihnen Berichte über Veranstaltungen - aber wie macht frau das? Nachfolgend finden Sie einige Hinweise, die das Verfassen erleichtern sollen.

Hinweise für Autorinnen

Tipps zum Formulieren

* Überlegen Sie, auf welche Inhalte Sie eingehen wollen. Während einer Veranstaltung geschieht viel mehr, als nachher abgedruckt werden kann. Sie müssen sich beschränken, auch wenn's schwer fällt.

* Sie können getrost weglassen, was üblich oder bekannt ist (zum Beispiel "in der Pause gab es Kaffee" oder: "die Frauen begrüßten einander freudig").

* Gehen Sie nicht chronologisch vor, sondern berichten Sie von dem, was besonders wichtig oder interessant war.

* Versuchen Sie, die Atmosphäre der Veranstaltung wiederzugeben: Was war zu hören, fühlen, riechen, sehen, erleben?

* Greifen Sie etwas auf, was für die Leser/innen neu ist. Gab es eine neue Methode der Bibelarbeit? Einen neuen Workshop? Eine neue Aktion innerhalb der Veranstaltung?

* Berichten Sie von Personen. Wer war die Referentin? Wie hat sie es geschafft, das Thema umzusetzen?

* Gibt es Nachwirkungen von der Veranstaltung? Haben sich die Frauen etwas Bestimmtes vorgenommen, zum Beispiel ein Aktionspapier, eine Unterschriftenliste, Arbeitsmaterial?

* Zitieren Sie: einen Kernsatz aus dem Referat, eine Stimme aus dem Publikum,

die Erfahrung einer Teilnehmerin, das Übereinstimmende aus der Feed-back-Runde - direkte Rede macht einen Bericht lebendig.

* Schreiben Sie einfach. Kurze, einfache Sätze aus bekannten und anschaulichen Wörtern. Schwierige Wörter oder Fachbegriffe müssen erklärt werden.

* Machen Sie die Probe. Lassen Sie Ihren Text von einer Person lesen, die möglichst keine Vorinformationen hat und bitten Sie um kritische Rückmeldungen.

Bitte lassen Sie sich nicht frustrieren, wenn Ihr Artikel gekürzt wird. Es liegt nicht daran, dass Ihr Bericht uninteressant wäre, sondern daran, dass auf einer Druckseite nur begrenzt Platz zur Verfügung steht und es noch vieles andere zu veröffentlichen gilt.

Berichte in *FrauenWege* erreichen die Frauen in unseren Gemeinden. Die Leserinnen freuen sich, von Veranstaltungen zu hören, bei denen sie selbst dabei waren, wo sie die Referentin kennen oder sich schon einmal mit dem Thema beschäftigt haben...

Gerne drucken wir auch ein lebendiges Foto ab. Senden Sie uns Ihre Berichte bitte per Email als Word-Datei.

Auszug Seite 77+78, Arbeitshilfe





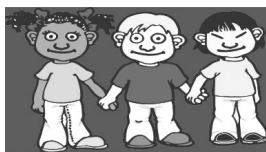
Dank

Herzlich danken wir allen Spenderinnen und Spendern, die im vergangenen Jahr die Arbeit des Frauenwerks unterstützt haben. Wir sind auf Ihre finanzielle Unterstützung angewiesen und dankbar, dass wir im vergangenen Jahr einen ausgeglichenen Haushaltsabschluss vermerken konnten.

Das Frauenwerk sieht seine Verantwortung auch darin, konkrete Projekte für Frauen in Deutschland und Projekte der EmK-Weltmission zu unterstützen. So konnten 2008 für den **Kindertreff Delbrücke** in Berlin-Neukölln 5801 Euro weitergeleitet und für die Arbeit mit **Migrantinnen der Gemeinde München Peace-Church** 2717 Euro überwiesen werden. Auch dafür danken wir sehr herzlich.

2009 unterstützt das Frauenwerk das Projekt der EmK-Weltmission **„Ausbildung statt Prostitution. Konomusu - ein berufsausbildendes Trainingsprogramm“**. Während der Zeit des 11-jährigen Bürgerkrieges in Sierra Leone wurden viele junge Frauen rekrutiert, um an Kampfhandlungen teilzunehmen und als Sex-Sklavinnen missbraucht zu werden. Sie leiden auch nach dem Krieg an den Folgen, traumatisiert und ohne Schul- und Berufsausbildung sind sie vielfach auf sich gestellt und gehen in die Prostitution, um überhaupt überleben zu können. Mit dem Trainingsprogramm Konomusu soll diesen jungen Frauen eine Zukunft gegeben werden, indem sie lernen, Stoffe nach einer alten Tradition zu batiken, Kleidungsstücke zu nähen und Seife herzustellen, um damit ihren Lebensunterhalt zu verdienen.

Der Kindertreff Stadtmitte in Annaberg bietet mit dem Projekt **„Schulung für Mütter“** Weiterbildung für Mütter an.



Diese stammen größtenteils selbst aus schwierigen Familienver-

hältnissen und sind mit der Erziehung der Kinder überfordert. Deshalb versucht der Kindertreff, in Kontakt mit Müttern zu kommen und bietet ihnen Hilfestellung in Erziehungs- und Lebensfragen. Das ist ein langwieriger Prozess, braucht viel Geduld, Vertrauen zueinander und die nötigen Finanzen. Im Annaberger Kindertreff engagieren sich unter anderen auch Frauen aus den Gemeinden der EmK ehrenamtlich.

(Ausführliche Projektbeschreibungen erhalten Sie unter www.emkfrauenwerk.de oder bei den Kontaktfrauen des Frauenwerks.)

Wir wollen Sie ermutigen, als Einzelperson, Frauengruppe oder auch als Gemeinde mit einem finanziellen Beitrag das Frauenwerk regelmäßig zu unterstützen, damit wir auch zukünftig unsere Arbeit in gewohnter Weise gestalten und darüberhinaus Projekte fördern können.

Bitte nutzen Sie das Konto des Frauenwerks:
Konto Nr. 416 215, BLZ 520 604 10, Evangelische Kreditgenossenschaft eG, Stuttgart.

Stichworte: **Spende Frauenwerk, Projekt Sierra Leone oder Mütter Annaberg.**

Bitte geben Sie Ihren Namen und/oder Ihren Bezirk an - das erleichtert die Bedankung und Zustellung einer Spendenbescheinigung.

Für Ihre Spende danken wir von Herzen.



Neue Ordnung für das Frauenwerk

Im November hat die Zentralkonferenz unserer Kirche die neue Ordnung des Frauenwerks in Kraft gesetzt. Darin neu geregelt ist die **Zusammensetzung des Vorstands**, der mit nun elf Frauen die Arbeit des Frauenwerks verantwortet. Zum Vorstand gehören aus jeder Konferenz die Vorsitzende und eine Vertreterin des Arbeitsausschusses, die Vertreterin der Diakonissen-Schwesternschaften, die Kassenverwalterin, die Schriftführerin, die Leiterin des Redaktionsteams *FrauenWege* und die Vorsitzende des Frauenwerks.

Neu beschrieben wird auch, dass in jedem Bezirk eine Frau als **Beauftragte für Frauen** benannt wird - unabhängig davon, ob es eine Frauengruppe in der Gemeinde gibt. Diese Beauftragte vertritt die Anliegen der Frauen und hält den Kontakt zum Frauenwerk. Die Zugehörigkeit zur Bezirkskonferenz regelt der jeweilige Bezirk.

Die Mission ist als Wurzel unserer Frauenarbeit auch heute ein wichtiger Schwerpunkt. Um dies konkreter zu gestalten, ist die **Zusammenarbeit zwischen Weltmission und Frauenwerk** neu verabredet worden.

So wird das Frauenwerk zukünftig bestimmte Missionsprojekte direkt begleiten und dafür auch Spenden einwerben. Die bisherige Regelung, wonach 50% der Reineinnahmen des Frauenwerks an die Weltmission weiter gegeben werden, wird aufgehoben.

Die sogenannte **Basarregelung**, durch die das Frauenwerk einen Teil der Einnahmen von den Basaren erhielt, wird

gestrichen. Somit kann jede Gemeinde in Zukunft selbst festlegen, welchem Zweck die Basareinnahmen zugeführt werden sollen.

Freilich wünschen wir uns, dass die finanzielle Unterstützung der Gemeinden nicht abbricht und das Frauenwerk weiterhin mit Spenden unterstützt wird.

Ergänzend dazu wird in den Konferenzen **eine Sonntagskollekte für das Frauenwerk** eingeführt.

Deutscher Evangelischer Kirchentag 2009

Mensch, wo bist du? - unter diesem Motto wird mit rund 3000 Veranstaltungen vom 20. bis 24. Mai 2009 in Bremen der erste Kirchentag stattfinden.

Aus dem Bereich der EmK sind verschiedene Personen in unterschiedlichen Projektgruppen engagiert. Auf dem Markt der Möglichkeiten wird es einen EmK-Stand geben. Das Frauenwerk wirkt mit an der Gestaltung des Ökumenischen Frauengottesdienstes.

Zu diesem Gottesdienst am 21. Mai 09 um 19 Uhr in der Liebfrauenkirche in Bremen laden wir herzlich ein.



Weitere Hinweise zum Kirchentag finden Sie unter www.kirchentag.de

Heike-Ruth Klaiher

Herzlichen Dank, Susanne Meister!

Susanne Meister hat als Webmasterin die Homepage des Frauenwerks aufgebaut und betreut. Mit dem Jahreswechsel hat sie diese Aufgabe weitergegeben. Herzlich danken wir Susanne Meister für ihre "Pionierarbeit" und die zuverlässige "Pflege" der Homepage und freuen uns, dass sie weiterhin im Frauenwerk mitarbeitet.

Mit Begeisterungsfähigkeit und dem notwendigen Know How machte Susanne Meister uns damals Mut, den Schritt ins

Neuland des Internets zu wagen. Inzwischen ist diese Präsenz ein wichtiger Aspekt unserer Öffentlichkeitsarbeit und wir freuen uns, dass diese Aufgabe durch Beate Lindner kompetent weitergeführt wird, die wir als Mitarbeiterin herzlich willkommen heißen.



Unsere neue Webmasterin Beate Lindner

In diesem Jahr darf ich meinen 46. Geburtstag feiern. Ich bin seit 27 Jahren mit meinem Mann Thomas verheiratet. Wir haben zwei Söhne und eine

Offenen Abend in Jocketa trafen wir uns wieder. Welch wunderbare Führung Gottes - so viele Christen gab es unter den Lehrlingen nicht! In unserer Ehe gab es viele Höhen und Tiefen, wo wir Gottes Nähe spüren konnten. Da waren achtzehn Monate Armeezeit, Krankheit und Verlust der Eltern, aber auch drei wunderbare Kinder.

Tochter, die uns vor zweieinhalb Jahren zu stolzen Großeltern gemacht hat.

Aufgewachsen bin ich mit zwei Geschwistern in Reichenbach im Vogtland. Sehr oft war ich bei meinen Großeltern in der Bäckerei. Sie nahmen mich sonntags mit zum Gottesdienst. Später sollte ich Jesus ganz neu kennenlernen durch eine Freundin, die Tochter eines Pfarrers, die 1977 neu in unsere Klasse kam. Sie las mit mir in der Bibel, unterstützte mich bei der stillen Zeit und nahm mich zu Offenen Abenden mit. Es war auch die "Schwerter zu Pflugscharen"-Zeit, die wir beide miterlebten.

1980 begann ich eine Lehre zum Elektromaschinenbauer, wo ich zum ersten Mal meinem Mann begegnete. Bei einem

1991 wollte ich wieder arbeiten gehen. Aber der Betrieb stellte nach der Wende zunächst niemanden mehr ein. So kam ich zu meinem zweiten Beruf und wurde Werbekauffrau. Ein Multimedialelehrgang schloss sich an. Seit 2001 kümmere ich mich um die Reichenbacher Kirchenhomepage.

Beim letzten Frauenfrühstückskreis 2008 bekam ich ein Probeexemplar der *FrauenWege*, und zwar gerade die Ausgabe mit dem Aufruf "Webmasterin gesucht." Da habe ich mich spontan beworben. Ich denke aber, dass Gott mich nicht nur wegen meiner technischen Kenntnisse vor diese Aufgabe gestellt hat. Ich habe viel zu erzählen, und vielleicht gibt es ja bald mehr von mir zu lesen.



Dank- und Gedächtniswort für

Maria Härle

Kassenverwalterin in der
Süddeutschen Konferenz
von 1973 bis 1991



Maria Härle, geboren am 08.07.1920 in Pirmasens, starb am 21.10.2008 in Wüstenrot.

Ein tiefgläubiges Elternhaus, die Gemeinschaft der methodistischen Gemeinde und die Jahre der Wirtschaftskrise und des Nationalsozialismus prägten ihre Kindheit und Jugend. Als Stabshelferin in der Wehrmacht erlebte sie den Krieg. 1946 kam ihre Tochter Ingrid zur Welt. Die Zeit als allein erziehende und berufstätige Mutter hat sie gemeistert, obwohl die gesellschaftlichen Bedingungen dafür mehr als schwierig waren. 1963 heiratete sie den verwitweten Pastor Otto Härle; bereits ein gutes Jahr später starb ihr Mann. Mit dem jüngsten der sechs Kinder ihres Mannes zog sie nach Ludwigshafen.

Maria Härle wurde 1973 zur Kassenverwalterin des Frauenwerkes in der Südwestdeutschen Jährlichen Konferenz gewählt. Sie war damit Mitglied des Arbeitsausschusses Südwest und des Vorstandes. Zum 01.01.1991 gab sie die Aufgabe ab.

Nahezu 18 Jahre lang hat sie die Kasse mit äußerster Gewissenhaftigkeit geführt. Sie ging sparsam um mit den anvertrauten Spendengeldern, fast leichter hätte sie ihr eigenes Geld ausgegeben, aber sie

hat nicht abgeblockt, sie wollte das Geld sinnvoll einsetzen. Deshalb war sie auch offen für die Ausweitung der Seminarangebote in unserer Konferenz, was ja mit mehr Ausgaben verbunden war und im Vorstand vertreten werden musste. Und sie freute sich, dass dieses so investierte Geld Früchte trug.

Frauendienst und Weltmission waren ihr gleich wichtig, gerade auch in der Verzahnung miteinander. Sie pflegte persönliche Kontakte zu unseren Missionsleuten und unterstützte Anneliese Weigt in der Patenschaftsarbeit.

Im Arbeitsausschuss hatten wir ein vertrauensvolles Verhältnis zueinander. Sie war realistisch und hatte zugleich ein brennendes Herz für Frauenarbeit und Weltmission. Sie stand nie "vorn", blieb lieber im Hintergrund, aber sie war unverzichtbar wertvoll für uns alle.

Auch nach ihrem Ausscheiden aus der aktiven Frauenwerksarbeit blieb sie uns durch Telefonanrufe und Post verbunden. Sie nahm Anteil an unserem und am Ergehen unserer Familien.

Die letzten acht Jahre ihres Lebens verbrachte sie aktiv und kontaktfreudig in der Wüstenroter Georg-Kropp-Seniorenanlage.

Gisela Hensler



Seminare und Veranstaltungen

Veranstaltungen des Frauenwerks

18. April 2009

“Gott lässt wachsen”

Konferenzgottesdienst der NJK

Ort: Gemeinde Berlin-Neukölln

Zeit: 17 Uhr

25. April 2009

**“Wo mein Herz schlägt - da ist Leben,
da ist Begeisterung, da ist Leidenschaft”**

Frauenfrühstück der Region Enzkreis

Ort: Vaihingen Enz

Leitung: Heike-Ruth Klaiber

Zeit: 9:30 bis 12 Uhr

Info: Traude Lieb,
Tel. 07042 827282

9. Mai 2009

“Auf den Spuren von John Wesley”

Schulung für das Weser-Ems-Gebiet

Ort: EmK Oldenburg

Referentin: Regine Stoltze

Zeit: ab 9:30 Uhr

Info: Monika Pohl,
Tel. 0491 9607723

9. Mai 2009

**“Wo mein Herz schlägt - da ist Leben,
da ist Begeisterung, da ist Leidenschaft”**

Regionaler Frauentag in Ulm

Ort: EmK Ulm - Zionskirche

Leitung: Heike-Ruth Klaiber

Zeit: 9:30 bis 16:30 Uhr

Info: Lotti Staiger,
Tel. 0731 57049

16. Mai 2009

**“Leben prägen - ein Studium
der geistlichen Lebensregeln”**

Gebietsfrauentreffen der Region

Hamburg-Nord/Eppendorf

Ort: EmK Eppendorf

Referentin: Pastorin Tanja Lübben

Kosten: 8,50 Euro

Info: Gabriele Fellenberg,
Tel. 04101 35605

16. Mai 2009

“Geprägt zur Veränderung”

Konferenzfrauengottesdienst der OJK

Ort: Emk Falkenstein

Leitung: Birgit Klement

Zeit: ab 14 Uhr

Info: Irmingard Gries,
Tel. 03741 432921

16. Mai 2009

“Liebe deine Nächste/n wie dich selbst!”

Regionaltag Rhein-Main

Ort: Gemeindezentrum Bad Kreuznach

Leitung: Birgit Ehrmann

Zeit: 14 bis 17 Uhr

Info: Ruth Rheingans,
Tel. 0671 42163

6. Juni 2009

**“Wie Familienmuster uns prägen -
in unseren Beziehungen zu uns selbst,
zu anderen Menschen und
in unserem Glauben”**

Begegnungstag der Region Sieg-Dill-Lahn

Ort: Mehrzweckhalle Weitefeld

Leitung: Birgit Ehrmann

Zeit: 14:30 bis 17 Uhr

Info: Miriam Mäule,
Tel. 02743 6231

17. Juni 2009

“Wo mein Herz schlägt”

Konferenzbegegnungstag der SJK

Ort: Christliche Gemeinde Bruchsal

Referentin: Bischöfin Rosemarie Wenner

Zeit: 13:30 bis 18 Uhr

Info: Ulrike Gebauer,
Tel. 07144 327396



Weitere empfehlenswerte Veranstaltungen

Bethesda-Gästehaus Wuppertal, Info: Tel. 0202 26551130

17. bis 19. April 2009

Biblische Figuren gestalten und mit ihnen erzählen

Leitung: Schwester Heidi Uffmann,
Schwester Elisabeth Dreckhoff

Kosten: 40 Euro

20. Juni 2009

„Was er euch sagt, das tut“ Oasentag für Frauen

Leitung: Schwester Ingrid Saur,
Schwester Elisabeth Dreckhoff

Zeit: 9:30 bis 17 Uhr

Kosten: 18 Euro



19. bis 23. Mai 2009
EUROPASEMINAR

„Be salt, be light“

**Treffen der methodistischen Frauen
in Glasgow,
Schottland**



19. bis 21. Juni 2009

„Der Sonnengesang des Franz von Assisi“ Meditativer Tanz

Ort: Schwanberg Haus St. Michael

Leitung: Monika Leyendecker

Info: Bildungswerk,
Tel. 0711 8600690

Impressum

„FrauenWege“ 2/2009, Zeitschrift des Frauenwerks der Evangelisch-methodistischen Kirche. Bezugspreis über die EmK-Gemeinde 6 Euro im Jahr (vier Ausgaben). Die Abonnements verlängern sich um ein Jahr, wenn bis zum 1. Juni keine Veränderung gemeldet wird. Direktlieferung durch die Post 15 Euro im Jahr (inklusive Porto und Versand).

Bestellungen und Änderungen an die Abo-Verwaltung: *Britt Müller, Waschleithner Str. 45, 08344 Grünhain-Beierfeld, Tel. 03774 61315, britt.mueller@emk.de*

Herausgegeben vom Vorstand - Redaktionsteam FrauenWege: Marliese Gräsele, Heike-Ruth Klaiber, Britt Müller (Layout), Angelika Neugebauer, Eva Sautter.

Anschrift der Redaktion: Britt Müller, Waschleithner Str. 45, 08344 Grünhain-Beierfeld;

Anschrift der Geschäftsstelle: Frauenwerk der EmK, Geschäftsstelle, Giebelstraße 16, 70499 Stuttgart,

E-Mail: *frauenwerk@emk.de*, Internet: *www.emkfrauenwerk.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 des letzten Heftes: Halte deine Träume fest • 1/2009

Thema des nächsten Heftes: Werte • 3/2009, Redaktionsschluss 26. April 2009

Bildnachweise: Titelbildgestaltung: „jump2_high“ *www.stimme.de* - Layout Titel - Iris Hahn; *www.fotocommunity.de*: S. 5: „Ziel erreicht“ jarts/S. 8: „Training“ Miriam Moll/S. 13: „Erschöpfung“ Torben Bengt Hense/Rückseite: „vielleicht“ Heal. S. 7 „Frau_springt“ *www.gek.de*; *www.photocase.com*: S. 9: „Bauch_Beine_Po“ Zach/S. 20: „sehr früh am Morgen...“ schoky/S. 23: „Iago maggiore due“ MPower223/S. 26 u. 27: „gruenes Herz“ trepavica. *www.pixelio.de*: S. 11: „hh_marathon“ Rochus/S. 15: „Nordic-walking“ Verena N./S. 18: „Lauf“ Klicker. S. 21: Aus: Sag es mit Cartoons, Brunnen Verlag Gießen. S. 22: „Bewegung“ Marie France Bodyline - *www.mariefrance.ch*. Fotos S. 17, 22 und Zeichnung S. 24: Monika Leyendecker. *www.piqs.de*: S. 29: „Verliebt am Arbeitsplatz!“ Knipsermann-http://creativecommons.org/licenses/by/2.0/de/deed.de. Illustrationen S. 15 u. 16: Gert von Kunhardt: „Das Minutentraining“ © 2007 SCM R. Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten. Alle anderen Fotos privat oder Archive.



*Das Wesentliche ist nicht, gesiegt,
sondern sich wacker
geschlagen zu haben.*

*Pierre Baron de Coubertin
(1863 - 1937)*