anker.

1/2024

wörnersberger anker e.v. | glauben • leben • lernen

Loslassen Abschied und Neubeginn



Anker Connect

Besuch Christl. Philippineninitiative



Mitarbeiterklausur im Frühjahr

Hüttentour



Anker Next Creative

Mitgliederversammlung



43. Jahresteam in Rumänien

Erntedank



Jahresteam 2023/2024

neues Leitungsteam

Im vergangenen Jahr haben wir Gottes Handeln auf unglaubliche Weise erlebt:

Im Lauf des Jahres mussten wir uns von 5 Mitarbeitern und Gemeinschaftsmitgliedern verabschieden, für die ein neuer Lebensabschnitt dran war. Wir erlebten das Wunder, dass Gott auf alle Stellen rechtzeitig neue Mitarbeiter berufen hat, und inzwischen sind 7 neue Mitglieder zu unserer Gemeinschaft hinzugekommen. Darüber sind wir sehr froh und dankbar, auch wenn die Stellenwechsel viel Zeit und Kraft in Anspruch nahmen.

Dankbar sind wir auch für unser neues Leitungsteam, welches im Herbst gestartet ist und inzwischen die anstehenden Aufgaben sehr gut bewältigt.

Es kamen mehr Gästegruppen und Gäste zu unseren Angeboten als im Jahr zuvor, und viele durften Gottes Gegenwart und Ermutigung erleben. In Zeiten der Veränderung und Unsicherheit wurde der Anker oft als Ort der Ruhe und Orientierung erlebt. Auch viele Einzelgäste nahmen unser Angebot zur Auszeit aus dem Alltag wahr.

Das 44. Jahresteam ist im Herbst in ein neues Lebensschuljahr gestartet. Sie sind immer noch froh und motiviert in den verschiedenen Arbeitsbereichen unterwegs und verfolgen ihre Ziele, die sie sich gesteckt haben.

Auch bei den Finanzen durften wir erneut Gottes Versorgung erleben. Ein Vermächtnis und die finanzielle sowie praktische Unterstützung von vielen Freunden haben im vergangenen Jahr wieder unseren Dienst ermöglicht. Herzlichen Dank – auch für alle Gebete, die uns im letzten herausfordernden Jahr getragen haben!

Wir freuen uns auf viele gute Begegnungen im neuen Jahr. Hier im Anker und unterwegs.

Ralf Armbruster

Ein ausführlicher Jahresbericht kann gerne angefordert werden.



Ralf Armbruster Leiter des Leitungsteams und Geschäftsführer

Liebe Ankerfreundinnen, liebe Ankerfreunde,

in manchen südostasiatischen Ländern machen Bauern ein Loch in eine Kokosnuss, höhlen sie aus und binden sie fest. Dann legen sie eine Banane hinein und warten, bis ein Affe vom Duft angelockt seine Hand hineinsteckt und zugreift. Das Loch ist so eng, dass er seine Faust nicht mehr herausziehen kann und somit gefangen ist. Er müsste nur loslassen, um frei zu sein, doch er möchte auf keinen Fall seine Banane verlieren.

Nicht nur für einen Affen ist es schwer, Liebgewonnenes loszulassen. Auch wir Menschen möchten gerne an unseren Sicherheiten und Wunschvorstellungen festhalten. Ich erinnere mich an die vielen Jahre unserer Ehe, in denen sich unser Kinderwunsch nicht erfüllte. Es war unendlich schwer und schmerzlich, diesen Wunsch immer wieder an Gott abzugeben und loszulassen, um nicht blind zu werden für die vielen anderen schönen Dinge, die er uns geschenkt hat. Vor 12 Jahren haben wir dann unseren gemeinsamen Traum verwirklicht, vollzeitlich im Reich Gottes zu arbeiten. Dazu war es auch nötig, liebgewonnene Dinge schmerzlich loszulassen, aber ohne diesen Abschied wäre ein Neubeginn nicht möglich gewesen. Ich habe in meinem Leben Gott immer mal wieder meine Wünsche und Nöte hingelegt und ihm die Erlaubnis erteilt, mich seine Wege zu führen. Im Vertrauen auf Gott Dinge abzugeben, ist eine lebenslange Aufgabe. Im Blick auf unsere Sorgen werden wir in 1. Petrus 5,7 sogar aufgefordert, sie Gott entgegenzuwerfen, und er verspricht, für uns zu sorgen. Loslassen – unglaublich schwer und befreiend zugleich!

In der Ankergemeinschaft begleitet uns seit längerer Zeit der Vers: "Siehe, ich will ein Neues schaffen, jetzt wächst es auf" (Jes. 43,19). Dazu war und ist es nötig, Vertrautes loszulassen. Wir wollen in diesen Zeiten der Veränderung offen sein für Gottes Reden und auf den von ihm vorbereiteten Wegen im Vertrauen vorwärtsgehen.

Ich wünsche Ihnen die Weisheit und den Mut zum Loslassen und die Erfahrung, dass Gott Ihre leeren Hände füllt und für Sie sorgt.

Mit herzlichen Grüßen von der Ankergemeinschaft

Ralf Armbruster

Bitte noch prüfen, ob die Termine ok sind. Ich habe einfach mal zwei eingesetzt!

14. - 18.2.2024

OASENTAGE

ANKOMMEN - AUFATMEN WEITERGEHEN

NEU • 27.4.2024

MIT ZITTERN

UND ZAGEN

DAS GEFÜHL DER ANGST

VERSTEHEN...



Corona, Inflation, Ukraine-Krieg und jetzt auch noch der Konflikt in Israel, der wieder mit Waffengewalt ausgetragen wird. Die letzten Jahre gehen unter die Haut, und allzu oft merkt man eine innere Verunsicherung, die immer größer wird und an einem nagt. Da stellt man sich die Frage: Gibt es noch eine Konstante im Leben? Etwas, das gleichbleibt und sich nicht nach kurzer Zeit in einem neuen Gewand präsentiert, um Angst und Schrecken zu verbreiten? Oder jemanden, auf den man sich zu 100% verlassen kann, ohne enttäuscht zu werden? Unter uns Menschen wohl kaum, aber in der Bibel hat sich Gott uns Menschen offenbart, und er stellt sich vor als ein Gott, der sich nicht verändert. Ein Gott, der voller Liebe ist und ein Ja zu jedem einzelnen hat. Ein Gott, der voller Treue zu seinen Menschen steht.

ER IST DER FELS

Gott wird in der Bibel als eine Person vorgestellt, die treu ist. Er ist der Fels. Seine Werke sind vollkommen; denn alle seine Wege sind recht. **Treu** ist Gott und kein Böses an ihm, gerecht und wahrhaftig ist er. 5. Mose 32, 4

Im Duden wird das Wort *treu* als "zuverlässig und in seiner Gesinnung beständig" definiert. Das deckt sich weitgehend mit dem Wort *emunah*, welches im Hebräischen verwendet wird. Interessanterweise bezieht sich dieses Wort in

der Bibel, wenn es um Gott geht, direkt auf ihn und seinen Charakter. Außerdem hat das Wort noch den Aspekt *Wahrheit*. Daraus kann man schließen, dass Gottes Treue nicht nur ein leeres Wort ist, sondern eine Wahrheit für uns, mit der wir rechnen dürfen.

Aber wie können wir das im Hier und Heute mit Gott leben? Vor wenigen Tagen hatte ich ein Gespräch mit einer Schwester im Herrn. Sie erzählte mir, dass sie Anfang Dezember eine fristlose Kündigung für ihre Wohnung erhalten habe und der Mietvertrag in knapp 30 Tagen beendet sei. Weshalb das so passiert ist, dafür konnte die Person nichts. Sie ist einfach in diese Lage mit hineingeraten. Auf meine Frage, wie es ihr damit geht, antwortete sie mir wortwörtlich: "Ich bin guter Dinge, denn Gott lässt mich nicht in Stich. Er hat



mich noch nie im Stich gelassen. Das werde ich schaffen." Das ist ein echtes Sich-Stützen auf die Treue Gottes mit der festen Erwartung, dass er eingreifen und retten wird. In der Bibel wird in 2. Könige, Kap. 6 von Elisas Diener berichtet: Als er morgens aufwachte, sah er die Stadt, in der er sich befand, von einem feindlichen Heer belagert. Voller Entsetzen ging er zu Elisa, welcher ganz ruhig war und nicht in Panik geriet. Elisa sagte seinem Diener: Fürchte dich nicht, denn auf unserer Seite ist eine grö-Bere Streitmacht. Im selben Atemzug betete Elisa zu Gott: "Herr, öffne ihm die Augen, dass er sehe". Im selben Moment konnte der Diener sehen, dass alle Aufregung unnötig gewesen war. Denn tatsächlich stand Gottes himmlische Streitmacht schützend um sie herum. Unser Vertrauen auf Gott ist wie ein Öffnen unserer geistlichen Augen in der Erwartung, dass er handelt und uns beisteht. Es kommt nicht darauf an, was in dieser Welt geschieht, sondern worauf unser Blick gerichtet ist.

Im Neuen Testament lesen wir gleich zu Beginn die Frohe Botschaft von Gott an uns Menschen. Die Botschaft, dass er die Menschen liebt und bereit ist, alles für uns zu geben. Das beweist er, indem er selbst Mensch wird und als solcher mit uns lebt, um uns zu zeigen, wie er wirklich ist. Durch sein Handeln überwindet Gott den Konflikt, in dem der Mensch mit ihm seit dem Sündenfall im Garten Eden steht. Es war das Misstrauen und das Handeln des Menschen gegen Gott, das dazu führte, dass der Mensch aus der innigen Beziehung mit Gott gerissen wurde. Seitdem gibt es dieses menschliche Bestreben,

mit Gott wieder ins Reine zu kommen - erkennbar an all den religiösen Handlungen der Menschen. Leider ohne Erfolg. Kommen wir wieder zurück zu der Guten Botschaft. Es ist Gott, der zu uns Menschen kommt, weil er uns liebt. Er lebte unter uns, um uns zu zeigen, wie er wirklich ist. Er ist derjenige, der dich und mich so sehr liebt, dass er am Kreuz stirbt und im Tod die wohl größten Worte der Liebe ausspricht: "ES IST VOLLBRACHT!". Aber was ist nun vollbracht? Die Beziehung mit Gott ist wieder möglich. Gott, der Gläubiger, hat die Rechnung (den Tod) selbst bezahlt, welche der Mensch für sein Auflehnen gegen ihn verdient hatte. Das ist Gott! Er wird nicht nur Mensch, um uns nahe zu sein. Durch sein Opfer spricht er uns frei, damit wir wieder eine innige Beziehung mit ihm haben können. Wir dürfen seine Kinder sein.

Hier schließt sich der Kreis. Denn der Gott, der sich im Alten Testament als der umwandelbare, treue und wahre Gott vorstellt, der den Menschen zur Seite steht und sie rettet, – er ist derselbe, der im Neuen Testament die Schuld, die zwischen ihm und uns stand, beglichen und uns wieder mit ihm versöhnt hat. Deshalb können wir mit offenen Augen im Glauben als seine Kinder vor ihn treten und ihm vertrauen, weil er treu ist und zu seinem Wort steht.







Wir alle haben sie: Erwartungen – an andere, an uns selbst, an Gott und an das Leben. Erwartungen sind wichtige Wegweiser, sie können uns aber auch das Leben kaputt machen. Wie habe ich gelernt, Erwartungen an andere loszulassen? Hier habe ich zusammengetragen, was mir geholfen hat.

ERWARTUNGEN AN ANDERE LOSLASSEN



Yvonne Wieland Anker-Mitarbeiterin

SICH ERWARTUNGEN BEWUSST MACHEN

Was habe ich überhaupt für Erwartungen an andere – in einer Freundschaft, in einer Beziehung, an die Familie oder an meine Kollegen? Oft sind wir uns dessen gar nicht bewusst, denn nicht selten sind unsere Erwartungen von heute solche, die früher von unseren engsten Bezugspersonen nicht erfüllt wurden. Nun werden sie auf unsere Bezugspersonen im Heute übertragen. Wir erwarten beispielsweise: Ich möchte, dass du mich glücklich machst. Ich möchte, dass du mir ein gutes Selbstwertgefühl gibst. Ich möchte, dass du mir Sicherheit und Unterstützung gibst.

Diese Botschaften werden nonverbal ausgesandt. Sie führen zu Erwartungsdruck, Enge und werden nicht selten als abstoßend empfunden. Es gibt natürlich auch legitime Erwartungen. Sie schützen meine Grenzen und machen erfüllte Beziehungen und

ein funktionierendes soziales Miteinander erst möglich. Ein Chef darf z.B. Pünktlichkeit und Zuverlässigkeit von seinem Mitarbeiter erwarten, ein Ehepartner Treue und Fürsorge, eine Freundin Vertrauen und Ehrlichkeit.

ERWARTUNGEN KOMMUNIZIEREN

Es ist wichtig, meine Erwartungen und Bedürfnisse auszudrücken, damit andere mich besser verstehen und darauf eingehen können. Oft gehen wir davon aus, dass der andere unsere unausgesprochenen Erwartungen kennt. Das erfordert aber einen langen Prozess des Kennenlernens: Was brauche ich? Was braucht der andere? Wieso kann mein Gegenüber meine Erwartung nicht erfüllen? Mit welcher seiner Erwartungen kollidierten sie (z.B. Freiheitsdrang)? Ein Gespräch, in dem wir unsere Bedürftigkeit teilen, kann so wertvoll und horizonterweiternd sein.

ERWARTUNGEN AN DER REALITÄT UND IM LICHTE GOTTES PRÜFEN

Die Trauma- und Bindungsexpertin und Bestsellerautorin Dami Charf schreibt darüber, wie Hoffnung unser Leben kaputt machen kann. Neben der existentiellen (christlichen) Hoffnung, die wie ein Licht am Ende des Tunnels ist und die Menschen überleben und schwere Dinge leichter ertragen lässt, gibt es auch eine Hoffnung, die uns lange an etwas binden kann, was uns auf Dauer innerlich sterben lässt. Wir müssen lernen, diese zwei Hoffnungen voneinander zu unterscheiden. Eine Hoffnung, die unser Leben kaputt machen kann, bezieht sich auf die Änderung einer Beziehung, Situation oder Person: Die Hoffnung, dass meine Beziehung irgendwann besser wird, dass meine Eltern liebevoll zu mir sind, dass mein Chef erkennt, dass ich eine gute Mitarbeiterin bin usw. Diese Hoffnung liegt außerhalb unseres Bereiches von Selbstwirksamkeit.

Dami Charf führt weiter aus, dass wir eine Bestandsaufnahme machen (Erwartungen bewusst machen und kommunizieren) und einen Zeitrahmen festlegen sollen, wie lange wir uns diese Situation anschauen wollen. Niemand kann das Verhalten einer anderen Person ändern. Gerade in nahen Beziehungen passiert es häufig, dass unser Gegenüber immer wieder beteuert, sich zu ändern. Das kann sich lange hinziehen und sehr schmerzhaft werden, wenn wir emotional in eine Situation involviert sind, in der Abhängigkeiten bestehen. Zunächst schauen wir nur: Tut die betreffende Person etwas, um diese Veränderung herbeizuführen? Wenn sie das nicht tut, wie soll sich dann etwas ändern?

Fakt ist, wir müssen viel tun, um uns zu verändern. Verhaltensänderungen kosten Kraft, Energie und Aufwand. Sie brauchen eine hohe intrinsische Motivation und oft auch hohen Leidensdruck. Wer nur darauf hofft, dass sich etwas aus dem Nichts heraus ändert, dessen Hoffnung wird zu 95 Prozent enttäuscht.

Lerne zu unterscheiden: Welche Erwartungen an dein Gegenüber sind zwar realistisch, fressen jedoch deine Hoffnung auf? Jeden Tag hoffst du, dass etwas besser wird, aber immer wieder wirst du enttäuscht. Zu viele Menschen bleiben in Beziehungen, die ihnen schon lange nicht mehr guttun, sei es mit den Eltern, dem Partner oder ungesunden Arbeitsplatzbeziehungen. Sie ernähren sich von ihrer Hoffnung und verlieren immer mehr Kraft, Freude und Lebenswillen.



Welche Erwartungen kommen aus deinem verletzten Inneren und überfordern dein Gegenüber? Der andere ist nicht dazu da, so zu sein, wie du ihn haben willst. Aber dieses Verletzte in dir will auch gehört und getröstet werden. Du darfst es liebevoll an die Hand nehmen und zur Reife führen.

ERWARTUNGEN LOSLASSEN

Erwartungen und Hoffnungen zu begraben, ist nicht selten mit einem längeren Trauerprozess verbunden. Oft braucht es dazu seelsorgerliche Begleitung. Ich schaue mir an: Was
hat mich in diese Abhängigkeit vom anderen
gebracht? Wieso konnte ich diese Beziehung
nicht eher verlassen? Was brauche ich jetzt
für mich? Was ist der nächste Schritt? Welche
Grenzen möchte ich setzen? Auch die Frage,
warum Gott nicht eingegriffen hat, findet hier
ihren Platz. Gerade als Christ hoffe ich oft,
dass Gott einen Menschen, eine Situation verändert. Meine Enttäuschung, dass er es nicht
oder nicht so, wie ich es erhofft habe, getan
hat, kann mich in eine Krise mit Gott stürzen.

SOUVERÄNER UND UNAB-HÄNGIGER VON MENSCHEN

Hinter jedem Schmerz ist ein Schatz verborgen: tiefere Geborgenheit in Gott, wachsendes Vertrauen in seine Vaterliebe und innere Souveränität. Wir können neu auf Gott schauen, der in der Tiefe unsere Bedürfnisse und Erwartungen stillen möchte.

Zur Vertiefung des Themas: Dami Charf: Wie Hoffnung unser Leben kaputt machen kann



VATER IM DEIN WILLE

©: Gervasio Ruiz / Pixabay

Schon in meiner Jugend hatte ich Schwierigkeiten, das "Vater unser" zu beten. Spätestens bei dem Satz "Dein Wille geschehe" wäre ich am liebsten unter der Kirchenbank verschwunden – in der Hoffnung, dass er mich nicht sieht. Ich hatte Angst, dass dieser Wille Gottes Dinge von mir fordern würde, die ich weder geben wollte noch konnte. Und ich hatte Angst vor Gottes Zorn, wenn ich mich diesem Willen widersetzen würde.

Irgendwie müssen wir uns Gott vorstellen, brauchen ein Gottesbild, das unser Denken und Handeln bestimmt. Was läge da näher als der Vergleich mit meinem irdischen Vater? Unser Denken und Handeln wird von unserer Vorstellung von Gott, unserem Gottesbild, bestimmt. Doch wie kommt dieses Gottesbild zustande? Was läge näher als anzunehmen, dass unsere Vorstellung vom "himmlischen Vater" von dem geprägt ist, was wir mit unserem irdischen Vater erlebt haben.



Ich bemerkte bald, dass mein Gottesbild einen Haken hat: Es war sehr von meinen Erfahrungen mit meinem menschlichen Vater geprägt.

Den größten Teil meiner Kindheit war er nicht da. Er war beruflich stark eingespannt und unser Familienleben mit ihm beschränkte sich auf die Sonntage. Ähnlich wie meine Beziehung zu Gott, die überwiegend sonntags in der Kirche stattfand. Hatte ich unter der Woche ein Anliegen, wurde ich meist von meiner Mutter auf den Sonntag vertröstet, oder sie bot sich an, das Gespräch an meiner statt mit meinem Vater am Abend zu führen. Ähnlich erlebte ich mein Gebet. Wie mein leiblicher Vater, so schien es mir, hatte auch Gott unter der Woche zu viel zu tun, um auf mich und meine Gebete zu hören.

Als mir ohne eigenes Verschulden Leid widerfahren ist,

stand mein Vater nicht an meiner Seite. Er hat mich weder beschützt noch ist er für mich eingestanden. Ich fand weder Trost noch Zuspruch. Ob anderes wichtiger war, er mich nicht genug geliebt hat oder ob er sich einfach nicht mit der Situation belasten wollte, habe ich nie erfahren.

Auch Gott hat das Schlimme in meinem Leben zugelassen. Hat nicht verhindert, was mir widerfahren ist. Aber trotz aller Parallelen durfte ich erkennen, dass meine Erfahrungen manchmal nichts mit dem zu tun haben, wie Gott ist. Von ihm habe ich den Trost und Schutz erfahren, den mir die Menschen nicht geben konnten.

Ich habe Gott eingeladen, in mein Leben zu kommen, und er hat mir zugesagt: "Ich will dich unterweisen und dir den Weg zeigen, den du gehen sollst; ich will dich mit meinen Augen leiten." (Psalm 32,8) Heute erlebe ich Gott in meinem Alltag. Ich darf immer wieder die Erfahrung machen, dass er DA ist. Einfach neben mir geht. Da wird aus dem Beten, das mir oft so schwierig erschien, eine lebendige Beziehung, ein "Reden" mit Gott. Da muss ich mich nicht länger vor seinem Willen fürchten und mich unter der Kirchenbank verstecken. In diesem Miteinander ist Vertrauen gewachsen und jetzt kann ich auch beten:

"Dein Wille geschehe!"



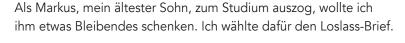
Conny Köhl Anker-Mitarbeiterin

MAMA LÄSST LOS



Markus Gebbe Student an der Freien Theologischen Hochschule in Gießen.

Markus hat diesen Artikel gemeinsam mit seiner Mutter geschrieben.

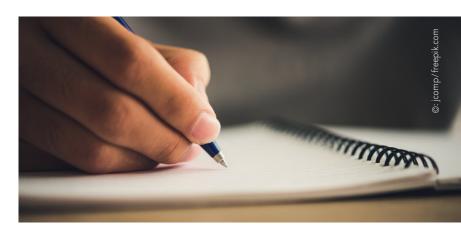


Ein halbes Jahr lang brachte ich ihm die Grundkenntnisse im Kochen, Waschen und in Finanzen ... bei. Dann hieß es loszulassen, zu vertrauen, zu glauben und zu hoffen, dass er mit Gottes Hilfe seinen Weg findet. Manchmal habe ich mich zurückgehalten, damit er in seiner Persönlichkeit und seinem Charakter wachsen konnte. Trotzdem konnte er mich um Weisheit und Rat fragen, wenn er es wollte und brauchte. Im Loslass-Brief bedankte ich mich für seine Liebe und sein Vertrauen.

Er hatte durch Papas Tod als Jugendlicher eine schwere Zeit. Nicht immer hatte ich Zeit, für ihn da zu sein. Ich bat ihn um Vergebung, wo ich gefehlt hatte und schuldig geworden war. Mir war es wichtig, seine Stärken hervorzuheben und zu betonen. Ich habe ihn ermutigt, mit Schwächen umzugehen und mit sich selbst barmherzig zu sein. Und ich habe ihm geschrieben, dass ich ihn liebe. Er bekam den Brief bei der Abfahrt, so dass er selbst entscheiden konnte, wann er ihn lesen wollte.

Loslassen lerne ich mein Leben lang. Je älter ich werde, desto unwichtiger wird mir vieles. Ich lasse los und lege es in die Hand Gottes. Wenn mich Sorgen um Markus drücken, dann bringe ich sie zum Herrn und danke ihm für seine Güte. Eins habe ich und werde ich bis zum Tod nicht lassen: für ihn beten. Das ist das Vorrecht einer Mutter. Das kann mir keiner nehmen.





EINEN BRIEF ZUM ABSCHIED

Nach meinem Abitur hatte ich mich entschlossen in Clausthal-Zellerfeld mitten im schönen Harz Energietechnologien zu studieren. Das bedeutete jede Menge Veränderungen und unter anderem einen Umzug in ein kleines möbliertes Zimmer in einem Studentenwohnheim. Da saß ich nun also, fernab von zu Hause, und versuchte die Realität zu verarbeiten, dass dieses Zimmer mein neues Zuhause war. Das erste neue Zuhause, denn während ich aufgewachsen bin, sind wir als Familie nie umgezogen.

Vor mir lag ein Brief von meiner Mutter, ein Loslass-Brief. So ganz verstand ich damals noch nicht, was dieser Brief sollte. Nachdem mein Vater gestorben war, war es zuhause nicht immer leicht gewesen und ich habe auf viele Schwierigkeiten mit innerlichem Rückzug reagiert. Die Beziehung zu meinen Geschwistern und meiner Mutter war daher nicht besonders tief.

Doch auch wenn ich die tiefe Bedeutung des Briefes nicht verstand, so markierte er doch eine einschneidende Veränderung. Schwarz auf weiß stand dort, dass ich von jetzt an selbst verantwortlich für mein Leben sei. Waschen, Einkaufen, Finanzen, Kochen, Freunde finden, all das musste ich nun selbst organisieren. Und so tat ich das. Ich fing an, mein eigenes Leben zu leben. Die ersten Monate meldete ich mich nicht wirklich bei Mutter und mittlerweile weiß ich, wie schwer es ihr gefallen sein muss, mich nicht anzurufen. Es hätte ja auch irgendetwas passiert sein können. Ab und an habe ich schon gespürt, dass Mama sich gewünscht oder sogar erwartet hätte, dass ich mich öfter mal melde. Es gab auch so manches Streitgespräch. Aber sie hatte mich losgelassen. Der Brief bestand nicht aus leeren Worten, sondern ihr Verhalten danach zeigte mir, dass ich wirklich Verantwortung für mich selbst übernehmen durfte und musste. Natürlich konnte ich sie immer anrufen und fragen, aber von sich aus hat sie darauf verzichtet, in mein Leben hineinzusprechen. Für mich war das ein Segen. Es ermöglichte mir, mich selbst zu finden, herauszufinden, wer ich war und wer ich sein wollte. Ich hatte jede Menge Charakterschulung vor mir. Einiges aus meiner Vergangenheit der letzten Jahre musste bewältigt werden.

Mir hat dieser Brief die Freiheit für einen echten Neuanfang gegeben. Ich durfte meine eigenen Fehler machen, meinen eigenen Weg finden. Schon immer hatte meine Mutter mich dazu erzogen, eigenverantwortlich zu sein. Das war eine wirklich gute Voraussetzung dafür.



Und heute haben wir ein besseres Verhältnis zu einander als damals. Denn mit der Zeit arbeiteten wir beide - jeder für sich - an unseren Persönlichkeiten und das erlaubte uns, eine neue Art von Beziehung aufzubauen. Natürlich ist meine Mutter immer noch meine Mutter und ich bin noch ihr Sohn, aber wir können eine echte Beziehung auf Augenhöhe leben und das schätze ich sehr. Und ich bin mir sicher, dass ein wichtiger Schritt dorthin dieses Loslassen meiner Mutter war. das Loslassen einer Beziehung, damit eine neue, reifere Beziehung daraus wachsen konnte. Dafür bin ich ihr sehr, sehr dankbar.



Vergeben bedeutet den anderen loszulassen, auch wenn starke Gefühle in mir toben. Doch Zorn, Hass und Wut lassen sich nur schwer beiseiteschieben. Denn wenn jemand mich verletzt, scheint es normal, ihn dafür zur Rechenschaft zu ziehen. Vergebung fordert jedoch, unser Recht auf Rache abzugeben und Jesus als Herrn und Richter anzuerkennen. Ihm allein steht es zu, Menschen zu richten, und solange ich nicht vergebe, setze ich mich und mein Urteil an Jesu Stelle.

Aber auch mit diesem Wissen ist Vergebung schwierig. Manchmal kann sich so ein Prozess in die Länge ziehen, weil wir das, was wir bei Jesus am Kreuz loslassen, nach unserem Gebet wieder mitnehmen. Doch obwohl Vergebung so herausfordernd ist, ist sie für mich alternativlos. Ich bin zutiefst davon überzeugt, dass nur Vergebung die Chance bietet, mit der Vergangenheit gut abzuschließen und einen Neuanfang zu wagen.

Und die Person, der am schwersten zu vergeben ist, bin oft ich selbst. Denn ich weiß genau, wo ich falsch gehandelt habe. Ich spüre die Schuld auf meinem Herzen, vielleicht auch weil ich das will. Sie ist wie eine Mauer, die mich davon abhält, denselben Fehler erneut zu machen. Sie ist die Sicherheitsleine, die mir Kontrolle zu geben scheint. Ich brauche sie, damit ich andere Menschen nicht wieder verletze.

So verhindere ich aus edlen und fromm scheinenden Motiven, dass ich mir selbst vergebe. Doch wenn ich mir selbst nicht vergebe, setze ich mich wieder an Jesu Stelle, nehme Gottes Platz ein und vertraue ihm nicht. Aber gerade dieses Vertrauen ist nötig, um tiefe innere Heilung zu empfangen und die Dinge auszuräumen, die zu den Fehlern geführt haben. Doch lasst uns dranbleiben, uns Gott zuwenden und von ihm Hilfe bei all unseren Vergebungsprozessen erbitten. Und wenn wir noch nicht Vergebung aussprechen können, lasst uns beten: Herr, ich will vergeben. Hilf mir, es auch zu tun.



Markus Gebbe Student an der Freien Theologischen Hochschule in Gießen.



DIE KUNST DES LOSLASSENS

Nach einem Vortrag von Britta Kettling







Jedes Jahr, wenn wir im Sommer aus Dänemark zurückkommen, bekomme ich kurzzeitig die Krise. Wir waren zwei Wochen in einem dänischen Ferienhaus, in dem kein Gegenstand unnötig ist. Alles ist überschaubar. Die Räume sind weit und hell. Wenig steht rum. Und plötzlich ist mir zuhause alles zu voll und zu überladen. Vieles erscheint mir als unnötige Last. Am liebsten würde ich viel von diesem Ballast loslassen.

Wir sind innerlich mit so vielem beschäftigt. Unser Leben ist voll, vielleicht übervoll? Und vielleicht kennst du das, dass dich das unter Druck bringt. Du bist gestresst und in Hetze. Und gleichzeitig steckt in uns Menschen die Sehnsucht nach Einfachheit, nach Leichtigkeit, nach Freiheit. "Einfach leben" – ein ganzer Lebensstil wird so genannt. Im Vorwort eines Buches über diesen Lebensstil heißt es: "Der minimalistische Lebensstil hilft uns dabei, alles Überflüssige loszulassen und die Aufmerksamkeit auf das Wesentliche zu richten: glücklich zu sein." (Lina Jachmann, Einfach leben, Seite 13) Loslassen, um glücklich zu sein!

Während unseres ganzen Lebens gilt es loszulassen. Bei jedem Übergang in einen neuen Lebensabschnitt heißt es, Vertrautes loszulassen. Wir erleben kleinere und größere Abschiede bis hin zum großen Loslassen – dem Tod. Wir müssen Dinge loslassen, wenn sie kaputt sind oder zu viel. So manche Gewohnheit lassen wir los, weil sie uns nicht mehr guttut oder nicht mehr zu uns passt. Erwartungen gilt es ebenso loszulassen wie Enttäuschungen. So manchen Lebenstraum müssen wir loslassen.

weil sich das Leben anders entwickelt hat. Das Alter bringt es mit sich, immer mehr vom bisherigen Lebensradius und auch uneingeschränkte Gesundheit loszulassen. Auch die Lebensschwere gilt es loszulassen, sonst werden wir erdrückt.

Es ist so wichtig, immer wieder unsere Schuld bei Jesus loszulassen. Und all der tägliche Ballast braucht ein Loslassen – das schwierige Telefongespräch, das Wortgefecht mit einem Kollegen, das Nörgeln der Nachbarin, die unerledigten To-Dos. Ich spreche bewusst von der "KUNST des Loslassens", denn "Kunst" hat mit Können zu tun. Und damit wir etwas können, braucht es das Einüben. Wir können uns also in der Kunst des Loslassens üben. Und zu dieser Kunst des Loslassens gehört auch die Frage: Was gilt es wirklich loszulassen und was (noch) nicht?

Ich glaube, dass die Kunst des Loslassens eine der wichtigsten Schlüsselqualifikationen unseres Lebens ist. Wenn du in der Kunst des Loslassens geübt bist, dann bist du nicht so gestresst und überfordert, sondern kommst

mit der Fülle des Lebens zurecht. Wenn du in der Kunst des Loslassens geübt bist, dann fühlst du dich nicht hilflos und gelähmt, sondern kannst mit den Herausforderungen des Lebens umgehen. Wenn du in der Kunst des Loslassens geübt bist, fällt es dir leichter loszulassen, wenn du es musst. Denn häufig wollen wir gar nicht loslassen. Häufig können wir uns für das Loslassen nicht entscheiden. Dann wird aus dem Loslassen ein "Muss". Und manchmal ist das Loslassen ein schmerzhafter und langer Prozess, der nur mit Hilfe seelsorgerlicher Begleitung oder Therapie möglich wird. Je geübter du in der Kunst des Loslassens bist, umso freier und gelassener lebst du.

Frage zum Nachdenken: Wo bist du im Moment herausgefordert, etwas loszulassen?

WARUM LOSLASSEN SO SCHWER IST

Viele von euch kennen die entscheidende Szene im Film "Herr der Ringe", als es darum geht, den Ring den ewigen Flammen zu übergeben. Der Hobbit Frodo hat sich genau deshalb mit seinem Freund Sam auf den Weg gemacht, das Land von der Macht des bösen Sauron zu retten. Dazu muss der Ring vernichtet werden. Denn wer diesen Ring trägt, der hat die Macht. Drei Folgen lang – fast 9 Stunden – schaut man zu, welche Herausforderungen Frodo bewältigen muss, um in Mordor anzukommen. Frodo ist am Ziel. Bis hierher hat er es geschafft. Da steht er, ganz nah am Abgrund, unter ihm das Flammenmeer. Nun muss er nur noch den Ring in das Feuer loslassen. Er zögert. Er geht einige Schritte zurück. Dann nähert er sich erneut den Flammen. Und wieder gelingt es ihm nicht, den Ring loszulassen. Ich habe diese Szene nun schon so oft gesehen. Ich weiß, was geschieht. Ich weiß, wie die Szene ausgeht. Aber ich halte es fast nicht aus. Ich werde so aufgeregt und sogar wütend. Am liebsten würde ich jedes Mal vom Sofa aufspringen und Frodo anbrüllen: "Jetzt lass doch endlich los! Dafür bist du doch aufgebrochen. Das ist doch deine Mission. Das ist doch genau das, was du willst. Nun tu es doch endlich: Nun lass einfach los!"

Und dann spüre ich, dass ich genau diesen Kampf kenne. Weil Loslassen eben nicht so einfach ist. Wenn du nicht loslässt, dann macht dich das unfrei und du bleibst gefangen. Wenn du nicht loslässt, dann kann es sich anfühlen wie **Stillstand** oder wie ein **Gefangensein**. Du trittst auf der Stelle und hast das Gefühl, es geht nicht weiter.

Manchmal willst du vielleicht nicht loslassen. Du willst etwas unbedingt haben und hältst krampfhaft fest. Und wie oft weißt du, dass es gut wäre loszulassen, aber es gelingt dir dennoch nicht? Warum verstärkt sich eine Gewohnheit genau dann, wenn du sie gerade loslassen willst? Loslassen ist oft ein Kampf, weil loslassen mit **Kontrollverlust** zusammenhängt. Was kommt denn dann, wenn ich loslasse? Und wie wird es dann sein? Entsteht eine Leere? Ist es nicht bequemer, einfach weiterzumachen? Und wie soll ich überhaupt einen geliebten Menschen loslassen?

Daher bedeutet loslassen auch häufig eine Konfrontation mit deiner Angst. Das Loslassen ist dieser Übergang vom Alten ins Neue. Und Übergänge sind ungewiss und machen Angst. Du lässt das Vertraute los, das dir Sicherheit und Halt gegeben hat. Du weißt oft noch nicht, was als Neues kommen wird. Dieser Übergang macht unsicher. Und das macht Angst. Und genau deshalb willst du festhalten. Denn das kennst du. Das ist dir vertraut. Das gibt dir Sicherheit. Du willst die Kontrolle behalten.



WARUM LOSLASSEN SO WERTVOLL IST

1. LOSLASSEN SCHENKT FREIHEIT

Mit 10 Jahren hat unsere Tochter das Einrad-Fahren gelernt. Der Anfang war sehr mühsam. Ich habe ihren Ehrgeiz bewundert, wie sie immer und immer wieder neu aufgestiegen ist. Wie sie sich an der Mauer entlanggehangelt hat. Und eines Tages war es so weit: Sie ließ die Sicherheit der Mauer los und fuhr frei. Nun musste sie nicht mehr nur geradeaus fahren, wie es die Mauer vorgab. Nun konnte sie Kurven fahren und frei wählen, wohin sie fahren wollte.

Manche Erfahrungen wirst du nur machen, wenn du die Sicherheit der Mauer Ioslässt. Wenn du dich auf das Wagnis einlässt. Durch das Loslassen bereitest du den Boden für ein **überwältigendes Gefühl von Freiheit**.

Zum Nachdenken: Welche "Mauer" gilt es gerade in deinem Leben loszulassen, um Freiheit zu erleben?



2. LOSLASSEN BEDEUTET VERWANDLUNG

Ich würde das Loslassen gerne vergleichen mit der Entwicklung von einer Raupe zum Schmetterling. "Was für die Raupe das Ende der Welt bedeutet, ist für den Rest der Welt der Schmetterling" (Laotse). Für die Raupe fühlt sich der Übergang zum Schmetterling an wie Sterben. Für sie bedeutet er "das Ende der Welt". Und vielleicht fühlt sich für dich Loslassen auch manchmal an wie Sterben. Genau dann, wenn du nicht loslassen willst. Genau dann, wenn Loslassen so schmerzhaft ist, dass es im Moment nur nach Verlust aussieht.

Der Kokon wird auch "Puppensarg" genannt. Genau hier im Dunklen und Engen geschieht die Transformation zum Schmetterling. Und nur so wird aus einer Raupe, die auf der Erde kriecht, der wunderschöne bunte Schmetterling, der voller Leichtigkeit und Zartheit über die Blumenwiesen flattert. Der Schmetterling könnte nicht fliegen, wenn man ihm beim Schlüpfen aus dem Kokon helfen würde, indem man diesen aufbricht. Er muss allein durch die Enge hindurch.

Manchmal weißt du nicht, wie lange der Prozess des Loslassens dauert. Mittendrin erlebst du vielleicht nur Dunkelheit. Aber genau so geschieht Verwandlung. Oft darfst du nach so einem schmerzhaften Prozess eine neue Lebenstiefe erleben, vielleicht sogar eine neue Lebensleichtigkeit. Aber manchmal bleibt der Schmerz und du wirst die vollkommene Verwandlung erst in der Ewigkeit erleben.

3. LOSLASSEN ERMÖGLICHT NEUES

Die Natur macht uns genau dies vor. Im Herbst lässt sie jedes Jahr neu die Fülle los, um nach der Ruhe im Winter das Neue im Frühling zu empfangen. Es braucht den Herbst und es braucht den Winter. Durch dieses Loslassen ist Neues möglich. Wenn du loslässt, bist du bereit, Neues zu empfangen.

wörnersberger

angebote



Coaching Grundlagenkurs: September 2024 - Januar 2025

Die größten Schätze liegen am tiefsten

Gemeinsam mit der Akademie Coaching Individual (ACI) bieten wir eine Ausbildung zum Christlichen Coach an. Die Ausbildung umfasst eine Grundlagen- und eine Aufbaustufe.

Die Seminare der Grundlagenstufe bieten eine gute Möglichkeit, sich selber besser verstehen zu lernen und "seine eigenen Schätze zu heben". Hilfreich dabei ist die Selbstreflexion und Wahrnehmung des eigenen Lebensstils. Die Grundlagenstufe kann auch unabhängig von einer Teilnahme an der Aufbaustufe belegt werden.

In der Aufbaustufe ab Februar 2025werden die inhalte vertieft und Themen bearbeitet, die für die Beratungsarbeit bei Menschen in Arbeitsprozessen wichtig sind.

CE 20. - 22.9.2024 Einführungsseminar

Anreise Fr. ab 13 Uhr Seminarstart 14 Uhr, Ende So. gegen 13 Uhr

Die Teilnahme daran ist Voraussetzung für die weiteren Seminare C1 - C4.

Schnuppertag: 20.7.2024

Den inneren Antreibern auf
der Spur von 9.00 - 17.00 Uhr

anker

Wochenenden C1 - C4 von Fr. 18.30 Uhr bis So. 13 Uhr
C1 11. - 13.10.24 Kompetenzen meines Ursprungs
C2 15. - 17.11.24 Charakterstrukturen und ihr Einfluss im Coaching
C3 6.- 8.12.24 Was hat mein Erfolg/Misserfolg mit mir zu tun
C4 10. - 12.1.25 Projektionen im Coaching/Das Boot

Mit Sarah Dengler und Ulrich Spandau

Preis pro Person Einführungsseminar

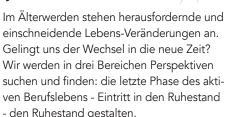
DZ/VP 125 Euro + Seminar 250 Euro

Preis pro Person weitere Wochenende jeDZ/VP 119 Euro + Seminar 220 Euro





2. - 4.2.2024 Lebens-Veränderungen gestalten



Mit Martin und Christina Häberle und Martin Gärtner

Preis DZ/VP 119 Euro Seminar 95 Euro



Tagesseminar:

24.2. ● 22.6. ● 5.10. ● 7.12. von 9.00 - 17.00 Uhr

In meiner Kreativität Gott

Bist du experimentierfreudig?
Gemeinsam wollen wir uns auf Entdeckungsreise begeben. Achtsames Wahrnehmen innerer Prozesse und Freude an der eigenen Kreativität stehen im Vordergrund. Mit verschiedenen Materialien und Techniken nähern wir uns biblischen Themen an: Intuitives und meditatives Malen, Bildmeditationen, arbeiten mit Filzwolle oder kreatives Schreiben.

Du brauchst keinerlei Vorkenntnisse, nur jede Menge Neugier.

Mit Conny Köhl Preis je Samstag

Verpflegung/Seminar 64 Euro



9. - 11.2.2024

Das Enneagramm - eine faszinierende Typologie

- Aufbauseminar 1

Das Enneagramm fasziniert, weil es im privaten und beruflichen Umfeld Einblick und Verständnis für die eigenen wie für die Verhaltensmuster der anderen bietet und hilft, Beziehungen entspannter zu leben.
Teilnahmevoraussetzung sind gute Grundlagenkenntnisse.

Mit Christa und Martin Günther

Preis DZ/VP 119 Euro Seminar 180 Euro



14. - 18.2.2024 Oasentage

Ankommen - Aufatmen - Weitergehen

Wir laden ein, bewusst innezuhalten und anzukommen bei sich selbst. Wir dürfen in Gottes Gegenwart aufatmen und einmal nur sein, ohne etwas leisten zu müssen. Neu gestärkt dürfen wir dann weitergehen und unseren Alltag wieder in Angriff nehmen.

Mit Ehepaaren Stöhr, Hänel, Andrea Keck und Team

Preis DZ/VP 238 Euro Seminar 140 Euro



23. - 25.2.2024

Resilienz - Krisen und Stress meistern. Stärken Sie Ihre seelische Widerstandskraft

Stark und standhaft wie ein Baum, auch bei kräftigem Gegenwind - wer wünscht sich das nicht? Bei diesem Seminar werden Sie Ihren "Resilienz-Tank" anhand der "Schlüsselfaktoren der Resilienz" auffüllen, um Herausforderungen und Stress durch den Glauben gelassener und stärker begegnen zu können.

Mit Stefan Schmid

Preis DZ/VP 119 Euro Seminar 110 Euro



4. - 8.3.2024 Bibelwoche

Gemeinsam tiefer in Gottes Wort eintauchen

In Unterrichtseinheiten zum Thema Abraham werden wir intensiv die Bibel studieren und herausfinden, was seine Geschichte mit uns zu tun hat. Darüber hinaus gibt es Raum für persönlichen Austausch und Aktivitäten oder zur Erholung im schönen Schwarzwald.

Mit Dave Kissling Preis DZ/VP 297 Euro

Seminar 95 Euro





Tagesseminar: 13.4.2024 von 9.00 - 17.00 Uhr

für Ehepaare in der Kinderphase Starke Familie werden & Liebespaar bleiben

Ihr seid in das Abenteuer Familie gestartet. Bei all dem Trubel merkt ihr, dass es herausfordernd ist, das Leben aktiv zu gestalten und nicht vom Alltag überrollt zu werden. Wie können wir eine starke Familie werden und Liebespaar bleiben?

Mit Sarah und Andreas Lauser Preis pro Person

Verpflegung 25 Euro Seminar 39 Euro



19. - 21.4.2024 belegt - Warteliste

Frauen Wochenende

Dennoch bleibe ich stets an dir...

Tagesseminar: 27.4.2024 von 9.00 - 17.00 Uhr Mit Zittern und Zagen

Angst setzt uns in Alarmbereitschaft und will uns schützen. Dabei taucht sie in unterschiedlichen Formen auf, um sich bemerkbar zu machen. Oft wird sie überfallsartig erlebt. Mit Gottes Hilfe wollen wir einen heilsamen Umgang mit ihr einüben.

Das Gefühl der Angst verstehen...

Mit Johanna Adam und Stephan Stöhr

Preis Verpflegung 25 Euro Seminar 49 Euro





ANGEBOTE FÜR JUNGE ERWACHSENE

30.5. - 2.6.2024 **Anker Connect**

AnkerConnect ist ein verlängertes Wochenende für junge Erwachsene, mit genialer Gemeinschaft, lebendigem Worship und coolen Aktionen. Die Inputs werden dich herausfordern und inspirieren. Es wird feste Connect-Gruppen geben, um sich auszutauschen und Fragen nachzugehen. Darüber hinaus gibt es verschiedene andere Workshops, Lagerfeuer, die Möglichkeit zum Stausee zu fahren oder einfach nur im Anker zu chillen und entspannen. Wir freuen uns auf dich!

Mit Beate Klumpp, Sophia Schanz und Team Normalpreis DZ/VP/Seminargebühr 229 Euro Mindestpreis DZ/VP/Seminargebühr 99 Euro Du entscheidest nach deinen Möglichkeiten.





20.7.2024 Worshipnight



3. - 16.8.2024 Kanadareise



Tagesseminar: 27.4.2024 + 7.12.2024

von 9.00 - 17.00 Uhr

Oasentag: In Gottes Gegenwart zur Ruhe kommen

An diesen Tagen wollen wir in Gottes Gegenwart zur Ruhe kommen:

• unter Anleitung einen Bibeltext meditieren ● hören auf Gottes Impulse ● Zeit für Bewegung und Stille in der Natur ● sich an den gedeckten Tisch des Herrn setzen und Abendmahl feiern.

Mit Silke Gommel Preis je Samstag



Verpflegung 25 Euro Seminar 34 Euro

21. - 26.5.2024 Urlaub mit Tiefgang -Gestärkt und ermutigt für Singles von 30 - 50 Jahren

Vieles raubt uns den Mut zum Leben. Doch Gottes Gegenwart ermutigt und stärkt uns. So hat es auch der Prophet Elia erfahren, der in der Tiefe seines Lebens Gott begegnete. Wir wollen miteinander ins Gespräch kommen, Gemeinschaft erleben, Ruhe genießen und die wunderschöne Umgebung des Nordschwarzwaldes entdecken.

Mit Yvonne Wieland, Tobias Pelz und Team

Preis DZ/VP 307 Euro. Seminar 90 Furo



Tagesseminar: 8.6.2024 Hören auf Gott von 9.00 - 17.00 Uhr

"Meine Schafe hören meine Stimme...". Wir haben einen lebendigen Gott, der redet. Nur lassen wir ihn auch zu Wort kommen? Gott spricht sehr gerne, wenn wir ihm und seinem Reden Raum geben. Anhand konkreter, praktischer Schritte wollen wir Gottes Gegenwart suchen und auf ihn hören.

Mit Stephan und Katja Stöhr **Preis** Verpflegung 25 Euro Seminar 39 Euro



Tagesseminar: 22.6.2024 Versöhnung leben von 9.00 - 17.00 Uhr

Versöhnung ist möglich! Gott hat alles getan, um uns mit ihm, mit uns selbst und unserem Gegenüber zu versöhnen. Wir wollen miteinander über Versöhnung nachdenken und sie in verschiedenen Schritten persönlich für uns in Anspruch nehmen.

Mit Stephan und Katja Stöhr und Stefanie Bahlinger

Preis Verpflegung 25 Euro Seminar 49 Euro



21. - 26.5.2024 E-Bike Tage nach Pfingsten

Gemeinsam unbeschwert in der Natur unterwegs

Mit dem Rückenwind unserer E-Bikes genie-Ben wir die Touren durch die herrliche Naturlandschaft des Nordschwarzwaldes. Weite Aussichten und romantische Täler wechseln sich ab. Dazu gibt es Impulse für unser Leben und abends klingt der Tag in geselliger Runde mit lockeren Angeboten aus.

Mit Ralf Armbruster, **Ehepaar Scheid** Preis DZ/VP 307 Euro, Seminar 90 Euro



5, - 7,7,,2024 **Mutter-Tochter Wochenende**

Mutter-Tochter-Wochenende: Ein Wochenende für Mutter und Tochter (8-12 Jahre), Zeit nur zu Zweit und kreative schöne Mädelssachen machen, um gestärkt in den Alltag zurückzukehren.

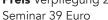
Mit Yvonne Wieland und Team **Gesamt-Preis** Mutter-Tochter-Team DZ/VP 165 Euro Seminar 95 Euro



Tagesseminar: 13.7.2024 Vaterherztag -Gemeinsam Gott begegnen von 9.00 - 17.00 Uhr

Vaterherztag - gemeinsam Gott - Vater begegnen: Ein Tag, um tiefer in die Beziehung mit dem himmlischen Vater hineinzuwachsen und konkrete Schritte im Miteinander einzuüben.

Mit Petra Leppert, Yvonne Wieland und Team **Preis** Verpflegung 25 Euro





Was treibt mich eigentlich an? Warum tue ich, was ich tue? Welche Ziele verfolge ich? Ziel des Studientages ist, die eigene Prägung besser zu verstehen und konstruktive Schritte nach vorne zu entwickeln. Nicht die Situation ist entscheidend. sondern was ich daraus mache! Auch als Schnuppertag für die Coachingausbildung geeignet.

Mit Sarah Dengler und **Ulrich Spandau**

Preis Verpflegung 24 Euro Seminar 45 Euro



Tagesseminar: 22.6.2024 Ehe-Aktiv-Tag von 9.00 - ca. 18.00 Uhr

"Wir sind dann mal weg" -Schritt für Schritt raus aus dem Alltag!

Als Paar aktiv werden und gemeinsam in herrlicher Landschaft (Zell am Hammersbach) unterwegs sein, Genusswandern, Stress hinter uns lassen, neue Horizonte für eure Ehe entdecken und Impulse erhalten, die zum Nachdenken und zum Austausch

Mit Ehepaaren Schreiber, Dilger, Mayer Preis pro Person 39,- Euro (Brezeln/

Kaffee zu Beginn /Programmpauschale)

Ort: 77736 Zell am Hammersbach



27.7. - 3.8.2024

Sommerwoche für Familien und Alleinerziehende

Wir wollen in dieser Woche gemeinsam entdecken, was es heißt "Befreit zu leben" als Kinder Gottes. Wie geht das ganz praktisch in unserem Alltag?

Einladen sind alle Familien, die eine Woche voller Ermutigung, Gemeinschaft und Spaß suchen (Kinderprogramm von 3-12 Jahren, Teens-Programm von 13-15 Jahren (wenn sich bis zum 1. Juli genügend Teens angemeldet haben). Kinderbonus: Kinder bis 12 Jahre übernachten kostenlos!

Mit Yvonne Wieland und Team Preis pro Erwachsener

DZ/VP 426 Euro Seminar 95 Euro

Kinder 2 - 5 Jahre: 119 Euro Kinder 6 - 12 Jahre: 161 Euro Kinder 13 - 15 Jahre: 343 Euro









Weitere Termine 2024

2. - 6.10. Seelsorgetage für Ehepaare und Einzelpersonen

20. - 21.10. Pilgerprojekt - 24 Stunden Auszeit

31.10. - 3.11. Mit Schwung in die zweite Hälfte, Eheseminar

31.10. - 3.11. Wertimagination (Thema noch offen)

8. - 10.11. Zeit zu zweit, Eheseminar
 22. - 24.11. Männerwochenende
 23.11. Die Farben der Trauer
 29.11. - 1.12. Familien im Advent

7.12. In meiner Kreativität Gott erleben

14.12. Oasentag14.12. Du bist gesehen28.12. - 1.1. Urlaubstage über

Silvestertage

Gut zu wissen

Infos zur Anmeldung und unseren Angeboten finden Sie auf unserer Homepage.



Unsere Seminare starten, wenn nicht anders angegeben, um 18.30 Uhr mit dem Abendessen und enden, ca. 13 Uhr nach dem Mittagessen.

Hier finden Sie Informationen und Bedinungen zu unseren Seminaren.



FSJ/Jahresteam im Anker

Garantiert jede Menge neuer Erfahrungen, Herausforderungen. Wir bieten dir viel und freuen uns auf deinen Einsatz bei uns.

Gruppen/Einzelgäste

Gerne begrüßen wir Sie als Gast in unserem Haus.



DIE LEBENSSCHULE IM WÖRNERSBERGER ANKER! Begeistert leben - Gottes Liebe entdecken Profil gewinnen - Herausfordernd echt sein Etwas bewegen - Fähigkeiten einsetzen wechselnde Arbeitsbereiche und Aufgaben Begegnungsreise nach Rumänien mehr als 40 Studientage Für junge Leute von 18 bis 27 Jahren Start 8. September 2024 www.ankernetz.de CHRISTLICHES LEBENSUND SCHULUNGSZENTRUM Wönnersberger Aber e.V. Haupstrafe 32 Leb 7:229 Wönnersberger Lebens 22 22 7:229 Wönnersberger Mennersberger Aber e.V. Haupstrafe 32 2 7:229 Wönnersberger Lebens 22 22 7:229 Wönnersberger Lebens 22 22 7:229 Wönnersberger Mennersberger Aber e.V.

DASFIGMITME

Unsere Angebote für Gemeinden

Gerne lassen wir uns zu Gemeindeabenden für Erwachsene, Ehepaare und junge Erwachsene einladen. Ebenso zu Predigtdiensten, Impulsen für Gruppen ...

Anschrift

Wörnersberger Anker e.V. Haupstr. 32, 72299 Wörnersberg

Tel: 07453/94950 Mail: info@ankernetz.de Homepage www.ankernetz.de

Bankverbindung

Volksbank Nordschwarzwald DE77 6426 1853 0061 9320 00 BIC: GENODES1PGW





Die Geste der leeren Hände zeigt: Diese leeren Hände können neu gefüllt werden. Somit nimmst du vor Gott die Haltung einer/eines Empfangenden ein.

4. LOSLASSEN BRAUCHT VERTRAUEN

Was hätte Frodo gebraucht, um den Ring loslassen zu können? Das Vertrauen, dass er danach befreit ist und der Ring ihn nicht mehr bindet.

Wenn du loslassen kannst, dann lebst du in einer Haltung des Vertrauens. Und genau dazu lädt Jesus immer wieder ein – du kannst es auch "Nachfolge" nennen. Jesus hat die Jünger herausgefordert, alles loszulassen und ihm nachzufolgen. Er bietet stattdessen die Freiheit an, die durch die Verbundenheit mit ihm geschenkt wird. Es ist eine Lebenshaltung voller Vertrauen - frei von menschlichen Gebundenheiten. Je mehr du Jesus vertrauen kannst und deine Identität in Jesus verankert ist, desto freier und gelassener bist du. Und bei jedem fragt Jesus nach etwas anderem, was es voller Vertrauen loszulassen gilt. Manchmal gelingt dies gleich - manchmal in einem langwierigen und schmerzhaften Prozess. Ist es der Stolz, eine Gewohnheit, eine Sucht, ein Mensch oder Besitz?

Zum Nachdenken: Wo darfst du loslassen und die Lebenshaltung des Vertrauens einüben?

8 ANREGUNGEN, WIE DU DIE KUNST DES LOSLASSENS EINÜBEN KANNST

1. LOSLASSEN BRAUCHT EINEN FOKUS

Wir sind ständig beschäftigt. Die Hektik ist der Feind eines erfüllten Lebens, in dem du aufblühst und dich lebendig fühlst. Es gibt so viele Ablenkungen in unserem Leben, die uns vom Wesentlichen wegziehen wollen. Daher brauchst du den Fokus auf das Wesentliche, damit du alles Unwesentliche und Unwichtige loslassen kannst. Frodo zeigt uns eindrücklich, dass er seinen Fokus verloren hat. Er hat den Blick aufs Ziel verloren, zu dem er aufgebrochen ist und das seine Mission ist. Daher kann er den Ring nicht loslassen, sondern bleibt gefangen.

Was ist dein Fokus im Leben? Wozu hat Jesus dich berufen? Diesen Fokus gilt es, sich lebendig vor Augen zu halten – vielleicht sogar in Form eines Bildes. Oder du formulierst deinen Fokus schriftlich. Denn dann kannst du ihn immer wieder überprüfen.

Zum Nachdenken: Was ist nur eine Ablenkung und sollte losgelassen werden? Was bringt dich in Hektik und hält dich von deinem Ziel ab?

2. ÜBE DAS LOSLASSEN, INDEM DU DICH VON BESITZ TRENNST

Wie viel Zeit verbringst du mit Abstauben von Dingen, die du eigentlich nicht brauchst? Warum passt der geschenkte Blumenstrauß mal wieder genau in die Vase, die ganz hinten im Schrank steht und für die du erst 20 andere beiseiteräumen musst? Die meisten von uns haben viel zu viele Dinge. Glaubst du auch manchmal, dass du alle möglichen Dinge brauchst, um glücklich zu sein?

Die japanische Aufräumexpertin Marie Kondo spricht davon, dass das Loslassen von Besitz Auswirkungen auf deine Gedanken und dein ganzes Leben hat. Je mehr Besitz du loslässt, desto freier wirst du. Und damit auch zufriedener und glücklicher.



Jesus lebt uns genau diesen **Lebensstil der Einfachheit** vor. Denn nicht Besitz macht glücklich und schenkt ein erfülltes Leben. Jesus lädt uns ein, Schätze im Himmel zu sammeln und die Sorge um den irdischen Besitz loszulassen (Mt 6,19-21). Er ermutigt immer wieder, Besitz zu verkaufen und den Erlös den Bedürftigen zu geben (Lk 12,33).

Und dennoch fällt das Loslassen von Besitz schwer. Ich ertappe mich immer wieder bei dem Gedanken: "Das könnte ich irgendwann noch brauchen." Wie viele solcher "Irgendwann-Brauche-Ich-Dich-Gegenstände" fallen dir spontan ein? Du könntest deinen Besitz in soziale Warenhäuser bringen und damit anderen ein Geschenk machen. Als ich das letzte Mal aussortierte Spielsachen ins Sozialwarenhaus brachte, beobachtete ich das Strahlen einer Frau, als sie sich gleich alle Puzzles nahm, bevor diese überhaupt ins Regal gestellt werden konnten.

Zum Nachdenken: Was möchtest du behalten, weil dein Zuhause dann ein schöner Ort ist, an dem du und andere sich wohl fühlen? Und was kannst du loslassen?

3. NIMM DEINE GEFÜHLE BEIM LOSLASSEN WAHR

Loslassen kann eine Fülle von Gefühlen in dir auslösen – und manchmal fühlt es sich vielleicht sogar ein bisschen an wie Achterbahn fahren. Da sind Traurigkeit, Wut, Angst, vielleicht aber auch Freude und Frieden. Gefühle wollen gefühlt werden. Was passiert, wenn du Gefühle wegdrückst und z.B. denkst: "Ist doch nicht so schlimm!"? Dann werden die Gefühle noch stärker. Alles, was nicht sein darf, wird lauter und mächtiger. Gefühle verstärken sich und nehmen dich gefangen. Aber alles, was sein darf, verliert seine Macht. Alles, was sein darf, kann sich verwandeln.

Hör also gut hin: Was will dir dein Gefühl sagen? Hör genau hin, was dir deine Traurigkeit beim Loslassen sagen will. Was schmerzt dich? Vielleicht verspürst du beim Loslassen auch so etwas wie Wut? Du fühlst dich im Stich gelassen? Du bist wütend, dass manches nicht mehr so geht? Was macht dich wütend? Und was will dir diese Wut sagen? Worauf will sie dich hinweisen? Oder sind beim Loslassen noch andere Gefühle in dir? Vielleicht auch Angst vor dem, was kommen wird?

4. WAS BRAUCHST DU NOCH, BEVOR DU LOSLASSEN KANNST?

Eine Frau berichtete mir von einer alten Geschichte mit ihrem Vater. Vor vielen Jahren ging es um eine große Geldsumme und sie wurde gegenüber ihrem Bruder ungerecht behandelt. Der Bruder bekam ein Haus – sie nicht. Der Vater ist nun über 80 Jahre alt und krank. Im Gespräch äußerte sie die Frage: "Was wäre, wenn ich loslassen könnte? Ich könnte meinem Vater eine Last nehmen und mir auch." Ich habe sie gefragt: "Was bräuchten Sie denn noch, bevor Sie loslassen könnten?"

Häufig braucht es vorher noch ein Handeln von dir, bevor du loslassen kannst. Gibt es noch etwas zu klären? Brauchst du noch weitere Informationen? Gilt es, ein Gespräch zu führen?

Eine Klientin blieb lange Zeit in ihrem Schmerz gefangen: "Irgendwann muss mir X doch geben, was er mir schuldet!" Für sie war es sehr wichtig zu erkennen: "Das wird nie eintreten. Ich werde immer an dieser Verwundung hängenbleiben, wenn ich nicht loslassen kann." Für sie war es wichtig, sich klarzumachen: "Um selbst innerlich frei zu werden und Frieden zu bekommen, muss ich mir eingestehen, dass ich nie von X bekommen werde, was ich mir erhofft habe." Diese Erwartung loszulassen war ein wichtiger Schritt auf dem Weg der Heilung.

Manchmal können wir nicht allein Ioslassen und brauchen die Unterstützung von anderen Menschen. Auch Dankbarkeit kann das Loslassen erleichtern.

5. LOSLASSEN FORDERT IMMER WIEDER NEU DEINE ENTSCHEIDUNG

Loslassen bleibt ein Wagnis, weil du Sicherheiten hinter dir lässt. Daher ist Loslassen immer wieder neu die Entscheidung, Schritte auf dem Vertrauensboden zu gehen. Ich stelle ihn mir vor, Petrus, wie er auf das "Komm!" von Jesus die Sicherheit des Bootes verlässt und auf Jesus zugeht. Vielleicht erlebst du manchmal, wie es ist, auf dem Wasser zu gehen, und manchmal, wie der Boden unsicher wird und du nasse Füße bekommst. Halte den Blick auf Jesus gerichtet. Und wenn du unsicher wirst, wisse: Er hält dich. Du kannst nicht untergehen (nach Mt. 14,22-33).

Zum Nachdenken: Wo braucht es neu deine Entscheidung loszulassen und auf dem Vertrauensboden Schritte zu gehen?

6. ABSCHIEDSRITUALE ERLEICHTERN DAS LOSLASSEN

Was mir ganz wichtig ist: Du musst einen geliebten Menschen, der gestorben ist, nicht loslassen. Die bisherige Art, wie du Verbundenheit gelebt hast, gilt es zwar loszulassen. Die Liebe zum Verstorbenen bleibt! In der Trauer geht es darum, eine neue Beziehung zum Verstorbenen zu finden.

Roland Kachler schreibt hierzu: "Bildlich gesprochen ist jede Träne, jedes Seufzen, jeder traurige Gedanke, jeder Teil Ihrer Trauer wie eine unendlich wertvolle Perle, die Sie Ihrem geliebten Menschen aus Liebe schenken." (Meine Trauer wird dich finden, S. 22) Auch Trauerfeiern versuchen genau das. Sie wollen einen Rahmen schaffen, wie getrauert

werden kann. Wie kann so ein schwerer Weg gemeinsam gegangen und gestaltet werden? Denn für unser Herz ist es so wichtig, dass es einen Rahmen findet, in dem es loslassen kann.

Wenn Kinder das Haus verlassen, können wir sie segnen. Und wenn sie ausziehen, so könnte man bei einem gemeinsamen Essen Erinnerungen austauschen und sie für ihren neuen Lebensabschnitt segnen. Auch Aufschreiben kann ein solches Ritual sein. Finde Worte für deine Sorgen, negativen Gedanken oder das, was dich festhält, und schreibe es auf ein Blatt Papier. Dann falte daraus ein Schiffchen und setze das Schiffchen in einen Bach oder See und lasse bewusst los – verbunden mit einem Gebet.

Zum Nachdenken: Wie könnte dein Ritual zum Abschiednehmen aussehen?



7. NIMM BEIM LOSLASSEN DAS NEUE IN DEN BLICK

Häufig wissen wir, was wir nicht mehr wollen. Aber was ist das Neue? Es ist viel schwerer, das Alte loszulassen, wenn du dir das Neue noch nicht vorstellen kannst. Und es ist wesentlich einfacher loszulassen, wenn du das Neue als Gewinn siehst, anstatt nur an das zu denken, was du verlierst.

Eine Klientin bringt für sich das Neue so zum Ausdruck: Sie nimmt ein Bild, das sie vor vielen Jahren gemalt hat, aus dem Bilderrahmen. Dieses Bild steht für das Alte. Sie will nach unserem Beratungsprozess ein neues Bild malen. Der leere Rahmen zeigt den Veränderungprozess. Der Rahmen ist golden. Das motiviert sie, dranzubleiben. Das Neue wird gut werden!

Unsere negativen Aussagen oder Festlegungen, die wir über uns machen oder glauben, können uns am Leben hindern. Daher gilt es, solche lebensverhindernden "Glaubenssätze" immer wieder loszulassen und durch neue zu ersetzen. Je konkreter du das Neue fassen kannst, desto motivierender ist es für dich.

Zum Nachdenken: Was eröffnet sich dir durch das Loslassen? Was wird Neues möglich?

8. LOSLASSEN HAT IN JESUS EIN GEGENÜBER

Ich bin so dankbar, dass ich nicht in einem luftleeren Raum loslassen muss. Mein Loslassen hat ein Gegenüber, ein Du! Loslassen hat nicht das Ziel, dass du innerlich leer wirst, sondern dass du in Beziehung kommst. Es ist ein Sich-Einlassen, ein sich der Gegenwart des liebenden Gottes Überlassen. Hier ist einer, der nimmt dir ab, woran du so schwer trägst: "Komm her zu mir, der/die du mühselig und beladen bist" (Mt 11,28). Und Jesus lädt dich außerdem ein: "Gib mir das, was dir Sorgen macht. Lass deine Sorgen los und wirf sie auf mich" (1. Petrus 5,7).

Maria Prean bringt es auf den Punkt: "Lola Gola – Loslassen – Gott lassen". Manchmal stelle ich mir das bildlich vor, wie Jesus vor mir steht mit seinem liebenden und wertschätzenden Blick und wie er mir seine offenen Hände entgegenstreckt. Mir hilft ein bewusstes Formulieren: "Jesus, ich gebe dir diese falschen Erwartungen" oder: "Jesus, ich gebe dir die ungelösten Zukunftsfragen" oder: "Jesus, ich überlasse dir meine kranke Mutter" oder:

"Ich vertraue dir mein Kind an, das sich gerade so schwertut". Ich weiß gar nicht, wie loslassen gehen könnte, ohne dass ich es Jesus überlasse.

Vielleicht magst du dir das jetzt konkret vorstellen, wie du zu Jesus hin loslässt.

Im Zirkus kann man Trapezkünstler erleben. Der eine davon, der Flieger, springt von der Plattform ab, schaukelt an seinem Trapez hin und her, höher und höher. Der andere, der Fänger, baumelt kopfüber an einem anderen Trapez, die Hände frei nach unten ausgestreckt. Der entscheidende Moment ist gekommen, wenn der Flieger sein Trapez loslässt. Immer wieder hast du dich in der Kunst des Loslassens geübt. Und dennoch – die Herausforderung bleibt. Der Moment, in dem du das Vertraute und Sicherheit Gebende aus der Hand gibst, bleibt schwierig.

Der Flieger hat losgelassen – er saust ohne Halt durch die Luft und macht eventuell noch einen Salto. Nun kann er gar nichts mehr tun, um nicht abzustürzen. Er ist absolut angewiesen auf den Fänger. Ihm gilt es zu vertrauen. Der Flieger tut nun gar nichts mehr, der Fänger tut alles. Er ist genau dann zur Stelle, wenn der Flieger an Schwung verliert und nach unten fällt. Er packt mit den Händen die Arme des Fliegers und fängt ihn auf. Für mich ist das ein Bild: Jesus ist der Fänger. Er fängt dich auf, wenn du loslässt, was dir bisher Sicherheit gegeben hat. Ihm kannst du vertrauen – ihm kannst du dich anvertrauen. Loslassen heißt daher immer: lassen und sich überlassen. Ein Sich-Einlassen auf den, der dir ein Leben in Fülle, Lebendigkeit und Freiheit schenken will.

Lebenskünstler bzw. Lebenskünstlerin zu sein heißt daher: Immer wieder diesen Sprung zu wagen, Sicherheiten loszulassen und beim Fliegen darauf zu vertrauen, aufgefangen zu werden. **Denn: Dein Fänger ist Jesus!**

Britta Kettling
52 Jahre, verheiratet, 4 Kinder, Theologin,
Psychologische Beraterin und Traumaberaterin,
Podcast "mit.ganzem.herzen", www.brittakettling.de



Ein jeder sei so gesinnt, wie es Jesus Christus war! Er, der in Gottes Gestalt war, hielt seine Gottgleichheit nicht wie einen Raub fest, sondern entäußerte sich selbst, indem er Knechtsgestalt annahm. Er wurde wie ein anderer Mensch (Phil 2,5-7). Was hat dieses Wort mit der Einheit der Christen zu tun? Diese bewusst gewählte Armut, durch die der Sohn Gottes in seiner Menschwerdung auf alle göttlichen Privilegien und machtvollen Vorrechte verzichtet, ist die erste Voraussetzung zum Einswerden mit ihm und untereinander.

LASS LOS - IN SEINE HÄNDE -DANN KANNST DU FEIERN



Günther Rattey Ökumenischer Diakon im Ökumenischen Lebenszentrum Ottmaring

Paulus will die Gemeinde von Philippi in das Wesen des göttlichen Einsseins führen, wenn er schreibt: "Habt gleiche Liebe, seid einmütig und auf das Eine bedacht, seid eines Sinnes" (Phil 2,2). Das jedoch erscheint ihm unmöglich, wenn die Christen bestimmt sind von Partei-Interessen, Ehrgeiz und Selbstsucht (Vers 3). Die gesamte Offenbarung Jesu Christi beruht

auf der Entäußerung Gottes, auf dem Abstieg zum Menschsein sowie auf der Erniedrigung unter die Schuld der Menschen. Das Grundgesetz des neuen Lebens aus Gott durch Jesus Christus ist nicht geprägt von Aufstieg, Erfolg und Sieg. Wenn das Weizenkorn in die Erde fällt und stirbt, bringt es viel Frucht (Joh 12,24).

DER REICHTUM UNSERER ERFAHRUNGEN STEHT UNS IM WEG

Solange die Kirchen reich sind in ihren Ansprüchen an die anderen und in ihrem Bewusstsein von sich selbst und den Verzicht Jesu auf seinen rechtmäßigen Besitz und auf seine göttliche

Macht nicht auch an sich selbst vollziehen lassen, bleiben sie in der Tiefe getrennt. Wenn die Christen und Kirchen ihre unterschiedlichen Gotteserfahrungen und Charismen, ihre Theologien und Traditionen zur Voraussetzung der Einheit machen, so verhindern sie damit das Einswerden des Volkes Gottes. Die Glückseligkeit, die Jesus verheißt, liegt nicht im Haben, Besitzen oder gar Fordern, sondern im Loslassen, im Hingeben: Selig sind die Armen, selig, die da Leid tragen, selig, die hungern und dürsten nach der Gerechtigkeit – denn ihnen gehört das Reich Gottes (Mt 5,3-6).



Die bewusste Haltung der geistlichen Armut ist notwendig aus einem zentralen Grund:
Die Mitte jeder geistlichen Gemeinschaft muss frei bleiben für Ihn. Wir sind nicht geeint durch unsere persönlichen Gotteserfahrungen, nicht durch unsere Kirchenzugehörigkeit, nicht durch biblische oder dogmatische Wahrheiten, sondern allein durch Ihn selbst.

Nicht ein "Es" eint uns, und sei es noch so wertvoll, wie z.B. die Wahrheit von der Rechtfertigung, von der Einen Kirche, vom Heiligen Geist, sondern Er. Der Thron, die Mitte muss frei bleiben für Ihn. Durch den Verzicht und das Opfer Jesu sind wir mit Gott versöhnt. Durch die Gotteskindschaft sind wir Brüder und Schwestern – quer durch alle Konfessionen hindurch. Mehr als tausend Jahre Kirchenspaltungen beweisen auf blutige Weise, dass alles Heilige, das zum neuen Gesetz erhoben wird, zur Spaltung führt. Die Mitte besetzen darf nur der lebendige Christus selbst. Er selbst, nichts und niemand anderes ist Herr und Haupt seines Leibes.

DIE GABEN GOTTES GOTT HINGEBEN

Darf man aber die Gaben Gottes, die Erfahrungen, die Erkenntnisse, Sakramente und

Ämter, die die Kirchen besitzen und verwalten, in Frage stellen oder gar wegwerfen zugunsten einer fraglichen Einheit in der Zukunft?

Das, was von Gott geschenkt ist und im Gewissen bindet, sollen und dürfen wir weder verraten noch wegwerfen, auch nicht für eine größere Einheit. Das wäre ein Missverständnis. Nicht wegwerfen, sondern "auf den Altar legen", d.h. es Gott immer wieder zur Verfügung stellen.

Gaben Gottes – zur Mitte und Haupt-Sache gemacht – werden zu Götzen, die Christus als

gemacht – werden zu Götzen, die Christus als Haupt behindern und die Christen einseitig orientieren und dominieren. Durch die Gottverlassenheit hindurch, nicht durch irgendeine Behauptung Gottes vor der Welt, hat uns Christus erlöst.

RAUBEN ODER VERZICHTEN?

Wer seine bisherige Gotteserfahrung und -erkenntnis als einzigen Maßstab festschreibt, wird resistent gegen das Wirken Gottes im Heute. Der Kampf der Pharisäer im NT gegen Jesus zeigt erschreckend die negativen Folgen der Inbesitznahme göttlicher Gaben, hier der Deutungshoheit über die Prophetien im Alten Bund für den verheißenen Messias. Unser Erkennen ist und bleibt Stückwerk.

Das Problem der eigenwilligen menschlichen Herrschaft im Haus Gottes ist eine Begleiterscheinung der Kirchengeschichte. Der Griff nach Herrschaft und Dominanz, auch durch geistliches und theologisches Wissen, durch Charismen und Ämter, liegt uns als Erben Adams "im Blut". Auch die Apostel wollten die Ankündigung Jesu vom Kreuz und Leiden nicht hören. Er sollte ein starker Messias sein.

Die Folgen eines verengten Gottesbildes oder übersteigerter Reich-Gottes-Erwartungen können katastrophal sein. So ist das jüdische Volk aufgrund seiner eigenen Messias-Vorstellungen gescheitert, als der von Gott erwählte Erlöser und Messias Jesus auftrat. Er kam in sein Eigentum, doch die Seinen nahmen ihn nicht auf. (Joh 1,11) Das hängt eng zusammen mit dem Beharren auf der eigenen Auslegung biblischer Prophetie. Anscheinend irritiert jede neue Sendung Gottes die bisherigen Geistträger durch

ihre andere Art, angefangen mit Johannes dem Täufer, dem Vorläufer Jesu, der ihn fragen muss: Bist du der, der da kommen soll, oder sollen wir auf einen anderen warten? (Mt 11,3)

Wie die Geschichte der Emmausjünger (Lk 24) nahelegt, braucht es geradezu das Zerbrochenwerden des natürlichen und religiösen Denkens, um über der schmerzhaften Betroffenheit zur tieferen Bekehrung des Herzens und dadurch zu einem umfassenden Erkennen des Handelns Gottes zu kommen. Die Ermahnung des Paulus "Ein jeder sei so gesinnt, wie es Jesus Christus auch war", ist eine Herausforderung an die Nachfolger Jesu, sich im Loslassen und Verzichten auf geistliche Dominanz in diese neue Lebensweise Jesu einzuüben. Damit der Wille Gottes unter uns aktuell geschehen kann und nicht unsere, sondern seine Ehre und Herrlichkeit hervorkommen, ist es grundlegend wichtig, von Dominanz, Rechthaberei und Konkurrenz frei zu werden.

Die Einheit, die Jesus seinem Leib gegeben hat, wird erkennbar an der Bruderliebe. Johannes fasst die Botschaft Jesu zusammen: Darin besteht sein Gebot, dass wir an den Namen seines Sohnes Jesus Christus glauben und uns untereinander lieben. (1Joh 3,11.23). Das Gebet Jesu in Joh 17 bezeugt, dass es ihm nicht um eine organisatorische Einheit geht, sondern um das Eins-Sein seiner Jünger gemäß seiner eigenen Beziehung zum Vater: Lass sie alle eins sein, gleichwie du, Vater, in mir und ich in dir, ja, sie sollen in uns eins sein, damit die Welt glaube (vgl. Joh 17,20-24).

Es ist wunderbar zu erleben: Wo Jesus Christus gerade durch die Opfer unserer geistlichen Reichtümer – in die Mitte treten kann, wo er tatsächlich zum Herrn und Haupt des Leibes wird im Glauben und Handeln von Christen, da bekommen alle diese hingegebenen, ihm zurückgegebenen Gaben ihren legitimen Platz. Sie gewinnen ihre Vollmacht zurück und beginnen wieder zu leuchten, so wie Er gesagt hat: Ich habe ihnen meine Herrlichkeit gegeben, damit sie eins seien und die Welt glaube, dass du mich gesandt hast (Joh 17,22-23).

TIPP



ANSELM GRÜN ABSCHIED - AUFBRUCH IN NEUE WELTEN

Vom Mut loszulassen und der Kraft weiterzugehen Herder Verlag

"Man kann nicht planen, was auf einen zukommt, aber man darf darauf vertrauen, dass es das Richtige ist", so ein Zitat von Sr. Philippa Rath in diesem Buch.

Unser Leben ist voller Abschiede, und Anselm Grün greift eine Vielzahl davon auf. Sei es der Abschied, den wir als Kinder von unseren Eltern nehmen, oder die Eltern von uns. Sei es eine Trennung, ein Umzug, eine Vorstellung von Gott, das Ideal eines erfolgreichen Lebens. Abschiede, die wir aktiv angehen. Abschiede, die an uns geschehen.

Abschiedlich leben, darum geht es in diesem mutmachenden und herausfordernden Buch. Abschied tut weh, so der Autor, aber ein bewusster Abschied ermöglicht auch etwas Neues, eröffnet ein Tor in neue Welten. Abschied, den wir verneinen und verdrängen, kann uns verbittern und daran hindern weiterzugehen.

Im zweiten Teil des Buches geht Anselm Grün auf 10 Haltungen des abschiedlichen Lebens ein. Haltungen, die uns helfen können, in den Wechselfällen des Lebens freier, gelassener und hoffnungsvoller zu werden. Sie beinhalten viele wertvolle und nachdenkenswerte Impulse.

Bettina Schaal





Wertvolle Erklärungen und Hilfestellungen, wie wir lernen können, mit Abschieden und Veränderungen positiv umzugehen und neue Wege in die Zukunft zu finden.

Kleine und große Abschiede begleiten unser Leben. Denn Leben heißt stete Wandlung und Veränderung, Loslassen und Neues beginnen. Doch oft haben wir Angst vor dem Verlust und spüren Schmerz, Verzweiflung und Wut, wenn wir von liebgewonnenen Menschen oder Gewohnheiten Abschied nehmen müssen. Erfahren Sie, wie es dennoch gelingen kann, den Verlust zu akzeptieren, die Trauer zu überwinden und einem Neuanfang positiv entgegenzublicken.

"Wie jede Blüte welkt und jede Jugend

Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,

Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend

Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.

Cs muss das Hert bei jedem Lebensrufe

Bereit tum Abschied sein und Neubeginne,

Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern

Jn andre, neue Bindungen zu geben.

Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,

Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben."

Abschied und Neubeginn – kaum ein Dichter hat das Thema schöner beschrieben als Hermann Hesse in seinem bekannten Gedicht "Stufen". Das Leben besteht aus permanenter Veränderung. Ein Moment wird vom nächsten abgelöst. Bei jedem Ausatmen lassen wir los und sind bereit, beim nächsten Einatmen wieder neu zu beginnen. Ganz automatisch, ohne nachzudenken. Stillstand würde unseren Tod bedeuten. Doch Abschiednehmen von Beziehungen, von unseren Zielen oder Gewohnheiten ist nicht so einfach. In den seltensten Fällen passiert das vollkommen reibungslos, im Gegenteil. Je emotional tiefer uns ein Verlust trifft, desto stärker sind wir gefangen in Wut, Schmerz und Verzweiflung und trauern um ihn. Trennungen und Abschiede gleichen einem "psychischen Erdbeben", wie es der amerikanische Evolutionsbiologe Eric Klinger bezeichnet. Im Gegensatz zu Hesses Gedicht ist Trauer aber ein wichtiger Abschnitt bei der Bewältigung der Krise. Wenn wir die Trauer zulassen, an ihr arbeiten, werden wir nach einiger Zeit auch wieder offen für die Zukunft, für neue Perspektiven, die wir anfangs gar nicht wahrnehmen konnten.

MIT WELCHEN ABSCHIEDEN WERDEN WIR IM LAUF DES LEBENS KONFRONTIERT?

Oft sind Abschiede und damit einhergehende psychische Krisen mit Umbruchphasen im Leben verknüpft. Beim Übergang in einen neuen Lebensabschnitt ruckelt es oft. Das ist ganz normal und Bestandteil jeder menschlichen Persönlichkeitsentwicklung. Diese Ereignisse können wir nicht komplett vermeiden, aber wir können lernen, negative Vorzeichen einer riskanten Entwicklung zu erkennen und mit ihnen umzugehen, so dass aus der Krise keine unüberwindliche Tragödie wird, sondern wir schlussendlich die Chancen der Krise für unsere Zukunft erkennen. Zahlreiche Herausforderungen prägen unser Leben und machen Abschiede und Veränderungen nötig:

- Biologische Faktoren: Pubertät, Menopause, Krankheiten, Alter mit einem Verlust an körperlicher Leistungsfähigkeit
- Beziehungsfaktoren: Eingehen einer Partnerschaft, Trennung, neuer Partner, Heirat, Kinder, Kinder ziehen aus (Empty Nest-Syndrom), Großelternschaft, Pflegebedürftigkeit der Eltern
- Berufliche Faktoren: Schule, Ausbildung und Karriere, Jobwechsel oder sogar Berufswechsel, Ruhestand
- Technologische Faktoren: komplexere Anforderungen durch technischen Fortschritt vor allem im Berufsleben
- Gesellschaftliche Faktoren: Politische, ökonomische und ökologische Veränderungen betreffen auch das Privatleben, wie zum Beispiel in der Corona-Pandemie.



WARUM KÖNNEN MANCHE MENSCHEN BESSER MIT ABSCHIEDEN UMGEHEN ALS ANDERE?

Studien belegen, dass sich rund 80 Prozent der Menschen in ihrer gewohnten Routine wohler fühlen als bei Veränderung und Neubeginn. Nur jeder Fünfte ist getrieben von der Suche nach immer neuen Abenteuern, Reizen und Veränderungen. Den meisten von uns kosten aber schon geplante Veränderungen wie ein Umzug oder ein Jobwechsel viel Kraft und Energie. Bei unvorhergesehenen Umwälzungen wie einer Trennung oder dem Verlust des Arbeitsplatzes fallen viele von uns in eine psychische Krise.

Aber Abschiede und das damit verbundene Loslassen des Gewohnten können wir erlernen. Das ist ein lebenslanger Prozess, der schon in der frühen Kindheit beginnt. Bindungssicherheit ist das Stichwort, das die Weichen stellt für unsere spätere Fähigkeit mit dem Abschiednehmen umzugehen. Je geborgener und sicherer sich ein Kind bei seinen Eltern oder engen Bezugspersonen fühlt, desto leichter wird es ihm als erwachsenem Menschen auch fallen, soziale Beziehungen einzugehen und diese auch aufzulösen, wenn es nötig ist, ohne sich ins Bodenlose zu verlieren. Wer als Kind Sicherheit und Halt erfährt, kann sein Leben lang auf diese positiven Erfahrungen zurückgreifen. Die negativen und schmerzhaften Gefühle, die mit jedem Abschied verbunden sind, werden von diesen Menschen leichter wahrgenommen, akzeptiert und reguliert, so dass schlussendlich ein positiver Umgang mit der Krise gefunden werden kann.

Unser Bindungsstil ist jedoch nicht statisch. Er verändert sich im Laufe des Lebens und ist auch abhängig von unseren Erfahrungen in einzelnen Lebensbereichen. Wer etwa im Bereich der Partnerschaft schmerzhafte Erfahrungen und Zurückweisung erlebt hat, wird sich mit Trennungen weiterhin schwertun. Die Folgen sind (oft auch unbewusste) Vermeidungsstrategien, so dass wir gar keine Partnerschaft mehr eingehen oder übermäßig klammern und zu lange in einer Beziehung verharren, die uns nicht guttut. Wer viel investiert hat, zögert das Ende gerne hinaus. Nicht oder zu spät loszulassen, sei es von schlechten Beziehungen als auch von zu hohen oder nicht mehr passenden Zielen, blockiert uns und kann unserem Selbstwertgefühl stark zusetzen. Wir werden besonders anfällig für Selbstvorwürfe und diffuse Grübeleien, sehen keine Alternativen und Lösungen mehr und bleiben in einer pessimistischen Haltung, die uns Selbstvertrauen und Lebensoptimismus rauben.



Maja Günther Diplom-Soziologin, Gesprächstherapeutin (HPG), systemische Coach



KÖNNEN WIR LERNEN, UNS ZU VERABSCHIEDEN?

Abschiednehmen und Loslassen ist also zumindest bis zu einem gewissen Grad erlernbar. Zunächst kann es helfen, den Prozess des Abschiednehmens besser zu verstehen. Hier ist das Modell der vier Phasen der Trauer, das ursprünglich für die Trauerarbeit nach dem Tod eines nahestehenden Menschen entwickelt wurde, hilfreich, denn wir durchleben bei jeder Form des Abschieds die vier Phasen, auch wenn Dauer und Rückschritte in frühere Phasen variieren.

DIE 4 PHASEN DES ABSCHIEDS

1. PHASE: Nicht-Wahrhaben-Wollen (Schock & Verleugnung)

In der ersten Phase des Abschieds sind wir geschockt. Wir haben die schlechte Nachricht erfahren, können sie aber noch nicht emotional nachvollziehen. Wir sind wie in Trance, fühlen uns ohnmächtig und wollen das Geschehene nicht wahrhaben. Wir reagieren mit Sätzen wie: "Ich kann es nicht glauben, dass er mich verlassen hat. Das kann doch nicht sein, er wird zu mir zurückkommen." Oder: "Mein Chef hat mich betriebsbedingt gekündigt. Das war bestimmt ein Versehen, ich war gar nicht gemeint, Kollege x arbeitet doch viel weniger als ich." Diese Phase kann von wenigen Stunden bis zu Tagen und Wochen dauern.

2. PHASE: Aufbrechende Gefühle

Diese Phase ist geprägt von Hoffnungslosigkeit und tiefem Schmerz. Wir haben das Gefühl, nie mehr glücklich sein zu können. Gefühlsausbrüche und -schwankungen sind typisch. Wir

sind hin- und hergerissen zwischen Wut, Verzweiflung, Einsamkeit und Schuldgefühlen. Wir hadern mit unserer Situation: "Warum hat es gerade mich getroffen?" Unser Körper rebelliert. Wir leiden oft an Appetitmangel oder Essattacken, an Schlafstörungen oder Ruhelosigkeit, an Konzentrationsstörungen oder Erschöpfung. Die Symptomatik dieser schwierigsten Phase ähnelt der einer Depression. Und sie braucht ihre Zeit – manchmal Wochen, Monate, bei sehr tiefen Verlusten, wie dem Tod des Partners, manchmal aber auch mehrere Jahre.

3. PHASE: Langsame Neuorientierung

Wir kehren langsam wieder in den Alltag zurück. Auch wenn Stimmungsschwankungen immer noch vorkommen, können wir unseren Blick wieder auf die Außenwelt lenken, aktiver werden und sogar manchmal kleine Momente der Freude empfinden. Der Schmerz lässt langsam nach und wir sind bereit, positive wie negative Erinnerungen an die verlorene Beziehung zuzulassen. Unser Selbstwertgefühl wird langsam wieder stärker.

4. PHASE: Neues inneres Gleichgewicht

In der letzten Phase des Abschiedsprozesses erlangen wir unsere seelische und körperliche Balance wieder. Wir sind uns bewusst, dass die Erinnerungen an die verlorene Person bleiben und wir so emotional eine Verbindung halten. Wir akzeptieren den Verlust und wenden unsere Energie auf die Gestaltung der Zukunft. Wir spüren wieder Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen und können auf unsere Fähigkeiten zählen.

JEDER NIMMT AUF SEINE WEISE ABSCHIED

Die Verarbeitung eines Abschieds und die Akzeptanz der Veränderung brauchen vor allem Zeit. Und die ist ganz individuell. Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen. Hören Sie in sich hinein, achten Sie auf Ihre Bedürfnisse und bleiben Sie ganz bei sich. Behalten Sie, was Ihnen hilft, und lassen Sie los, was Ihnen nicht guttut. Dann werden Sie zu Ihrer Zeit auch neue Seiten an sich entdecken, die Sie stark machen für Ihr zukünftiges Leben.

ABSCHIEDNEHMEN IST EIN PROZESS IN MEHREREN PHASEN

Kennst du das Gefühl, dass dir beim Abschied erst wirklich bewusst wird, was du verlierst? Plötzlich siehst du die ganzen schönen Seiten und du schaust auf das, was du loslassen musst oder willst. Du fühlst dich traurig, ohnmächtig oder wütend und es fällt dir schwer, in der Situation etwas Gutes zu sehen.

Jeder Abschied ist auch ein Prozess mit mehreren Phasen. Er ist mit Schmerzen verbunden und die gehören genauso zum Leben wie Glück und Freude. Es gibt viele unterschiedliche Situationen, in denen wir Abschiedsschmerzen empfinden. Das kann die Trauer um einen Menschen sein, ein

Umzug, der Abschied von der eigenen Gesundheit, ein Berufswechsel, eine Trennung oder eine einschneidende Veränderung im Leben. Immer wenn sich etwas verändert, verabschieden wir uns von einem bisher bestehenden Zustand. Und immer verändern auch wir uns dabei.

GIB DEN SCHMERZVOLLEN GEFÜHLEN RAUM!

Die Zeit der Trauer und der unguten Gefühle ist wichtig, um das, was wir verabschieden, zu würdigen und loszulassen. Dabei gehen wir häufig noch einmal alles durch, was gut war, und wir denken über das nach, was wir verlieren. Dieser Prozess dauert bei jedem Menschen unterschiedlich lange.

25.09.2023 Quelle: https://www.palverlag.de/ abschied-neuanfang.html



Zur Vertiefung die Buchempfehlung "So findest du innere Stabilität" von Maja Günther Das Buch kann beim Palverlag unter folgendem Link bestellt werden: https://shop.palverlag.de/products/ so-findest-du-innere-stabilitat

Und hier ein **Link zur Lebensfreude-App** mit täglich aufbauenden Impulsen und Inspirationen für eine positive Lebensgestaltung: https://www.lebensfreude-app.de/

IM RUHESTAND UND DOCH WEITER AN BORD

Ende Dezember stand die vorerst letzte Veränderung in der Mitarbeiterschaft an. Bettina Schaal, unsere dienstälteste Mitarbeiterin, ging in den Ruhestand. Nach den vielen Abschieden von liebgewonnenen Menschen freute es uns zu hören, dass Bettina weiterhin Teil unserer Gemeinschaft bleiben möchte.

Liebe Bettina,

in 36 Jahren Dienst für den Anker hast du Höhen und Tiefen erlebt und könntest zum Thema Abschied und Neubeginn sicher viele Anker-Geschichten erzählen. Mich hat beeindruckt, dass du dich als junge Erwachsene dagegen entschieden hast "Karriere zu machen", obwohl dir die Türen dazu offenstanden. Stattdessen bist du dem Ruf Gottes gefolgt und hast dich auf das Abenteuer in einer Dienst- und Lebensgemeinschaft eingelassen.

Was hat dich all die Jahre motiviert, im Anker zu arbeiten?

Die Berufung in den Anker wurde durch andere bestätigt. Und Gott gab mir eine Zusage, dass ich hier richtig bin. Ich finde die Idee, Leben miteinander zu teilen, im Glauben zu wachsen und andere dazu einzuladen nach wie vor (m)einen Einsatz wert. Dann konnte ich viele Gaben entdecken und weiterentwickeln und manche Grenzen aushalten lernen.

Wie ging es dir in der spannenden Kombination, Arbeit und Leben miteinander zu teilen?

Mir hat diese Mischung Freude gemacht. Wir waren/sind ein Team, in dem jeder seinen Teil einbringt und Spannungen lösbar sind. Wir haben eine Mitte und verfolgen ein Ziel. Allerdings gab es auch Krisenzeiten, in denen ich Konflikte mit nach Hause genommen habe und zwischen Freunden stand. Da hätte ich mir eine Trennung von Arbeit und Leben gewünscht.

Was wünschst du dir für die Zukunft des Ankers?

Menschen, die bereit sind, sich mit ihren Gaben und Grenzen in die Gemeinschaft einzubringen. Die ganz nahe an Gott dran sind und anderen Heimat geben können. Menschen, die bereit sind, den Auftrag des Ankers durch ihre Gebete, ihr Ehrenamt und durch Spenden zu unterstützen. Und dass Gott nach wie vor Herr des Ankers bleibt und durch den Anker viele Menschen ausrüstet und segnet.

Vielen Dank für das kurze Interview!

Im Rückblick auf deine vielfältige Arbeit im Anker möchten wir von Herzen DANKE sagen für alles, was du investiert hast. Du hast viele gestalterische Aufgaben bei Freundesbriefen, in der Ankerzeitschrift und auf der Homepage übernommen und immer wieder den aktuellen Anforderungen angepasst. Du hast Seminare begleitet, unzählige Gespräche geführt, warst als Kirchen-Clownin "Aniteb" unterwegs und vieles mehr. Wir freuen uns auf viele weitere Begegnungen mit dir und wünschen dir für deinen neuen Lebensabschnitt gute Erfahrungen und Gottes reichen Segen!

Im Namen der Ankergemeinschaft Ralf



HERZLICH WILLKOMMEN

Liebe Eunike, du hast im Anker seit Jahresbeginn die Verantwortung für die Kinderprogramme übernommen und wirst dich auch darüber hinaus inhaltlich einbringen. Wie hast du den Anker kennengelernt?

Ich bin auf den Anker durch die Stellenanzeige aufmerksam geworden und habe so den Anker kennengelernt.

Warum hast du dich für diese Stelle interessiert?

Ich finde bei der Stelle die Mischung von unterschiedlichen Arbeitsbereichen spannend. Einerseits das Kinderprogramm, daneben aber auch die Arbeit mit jungen Erwachsenen und FSJIern.

Was liegt dir am Herzen für deine Zeit im Anker?

Ich freue mich, nun nach den Jahren des Studiums endlich arbeiten zu können. Mein Herzensanliegen für meine Arbeit ist es, junge Menschen in ihrem Glauben zu fördern und sie (weiter) für Jesus zu begeistern.

Wir freuen uns sehr, dass du da bist, und wünschen dir Gottes Segen für alles, was vor dir liegt.

Deine Ankergemeinschaft



Eunike Schrempf

Jahrgang 1999, kommt aus Adelsheim, Studium: Bachelor in Theologie und Pädagogik im interkulturellen Kontext.



WIR SIND DANKBAR ...

- dass wir letztes Jahr durch 7 neue Mitarbeiter/innen Gottes Versorgung erleben durften.
- für das gute und offene Miteinander in der Lebensgemeinschaft.
- für unser 44. Jahresteam und die Möglichkeit, ihr FSJ als besondere Lebensschule zu gestalten.
- für viele Freunde, die uns finanziell und durch praktische Mitarbeit unterstützen.
- dass unsere Angebote in den letzten Monaten gut besucht waren und die Teilnehmenden erlebt haben, wie Gott ihnen persönlich begegnet.

BITTE BETET ...

- um Weisheit und Kraft bei der Einarbeitung neuer Mitarbeiter, die auch eine neue Anpassung der Strukturen erfordert.
- um Schutz und Bewahrung.
- um Versorgung mit allem, was nötig ist an Ressourcen und Finanzen.
- um eine Aushilfskraft, die am Wochenende die Küche verantwortlich leitet.







Wörnersberger Anker e.V., Christliches Lebens- und Schulungszentrum, Hauptstraße 32, 72299 Wörnersberg, Tel. 07453/9495-0, E-Mail: info@ankernetz.de, Internet: www.ankernetz.de

Bankverbindung: Volksbank Nordschwarzwald eG, IBAN: DE77 6426 1853 0061 9320 00, BIC: GENODES1PGW

Wir sind Mitglied in bzw. kooperieren mit:

Evangelischer Allianz | ejw und CVJM Württemberg | Netzwerk m | Miteinander für Europa | Diakonisches Werk in Württemberg

Redaktion: Ursula Kohler, Bettina Schaal, Conny Köhl, Markus Gebbe, Janna Bergmeier, Tabea Oberacker, Ralf Armbruster

Design: waterproof grafikdesign, Ingo Riecker

Layout & Druck: Steeb Druckpartner, 72285 Pfalzgrafenweiler

Erscheinungsweise: 4x jährl. an alle Interessierten unserer Dienste und Angebote. Der Zusendung kann jederzeit widersprochen werden.

Copyright: Die Beiträge und die grafischen Darstellungen unterliegen dem Urheberrecht. Nachdruck und Vervielfältigung jeglicher Art bedürfen der schriftlichen Genehmigung.

Der Wörnersberger Anker ist ein überkonfessionelles Werk, welches auf der Grundlage der Deutschen Evangelischen Allianz einem weiten Reich-Gottes-Horizont Raum geben möchte. Daher spiegeln die Beiträge externer Autorinnen und Autoren in der Ankerzeitschrift nicht immer den offiziellen Standpunkt des Wörnersberger Ankers wider. Auch innerhalb der Kerngemeinschaft, welche die Berufung des Ankers trägt, sind wir entsprechend unserer jeweiligen Prägungen nicht in allen Fragen gleicher Meinung. Wir wollen uns aber dieser Unterschiedlichkeit bewusst stellen und sie als Bereicherung und Korrektur untereinander leben.

Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine

Aushilfskraft in der Küche

vorwiegend an Wochenenden auf Minijobbasis.

Weitere Infos unter Tel. 07453/9495-0.

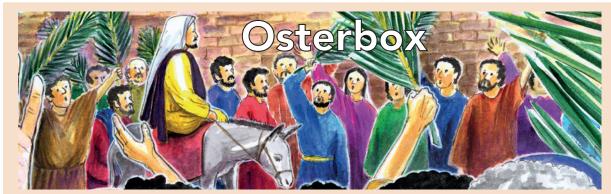


UNSERE NÄCHSTE

ANKERZEITSCHRIFT

ERSCHEINT IM JUNI ZUM THEMA "GEBET"

ÜBRIGENS: Die Ankerzeitschrift gibt es auch im PDF-Format auf unserer Homepage unter der Rubrik "Inspiratives". Dort finden Sie auch zahlreiche Artikel zu verschiedenen Lebensthemen.



In Familie, Gemeinde & Kindergarten mit allen Sinnen die Passions- und Osterzeit gemeinsam erleben!

Zielgruppe:

Kinder von 4 – 12 Jahren in Familie, Kindergarten & Kirchengemeinde

Inhalt:

pädagogisch aufbereitetem Material

• Begleitheft DIN A4 mit über 140 Seiten • Geschichten, Kreativecke zum Basteln, Backen, Singen und Spielen

Passionsweg und Ostergarten

• spannende Videos und weitere Überraschungen

WERBEFLYER KÖNNEN GERNE ANGEFORDERT WERDEN.

Preis: 35,- Euro (zzgl. Versand 4,90 Euro oder Abholung in Wörnersberg)

Bestellung und weitere Infos: unter www.ankernetz.de oder direkt über QR Code.

VERSCHICKT

Ende Januar wurden unsere Spendenbescheinigungen für 2023 verschickt. Sollten Sie diese nicht erhalten haben oder Fragen dazu haben, gerne im Ankerbüro melden (Tel. 07453/94950).

Herzlichen Dank für diese wertvolle Unterstützung!

SEPA-Überweisung/Zahlschein Für Überweisung Deutschland u in andere EU- Staaten in Eur	ind EWR-
Angaben zum Zahlungsempfänger: Name, Vorname/Firma (max. 27 Stellen, bei maschineller Beschriftung max. 35 Stellen) W O E R N E R S B E R G E R A N K E R E. V.	
IBAN I	
D E 7 7 6 4 2 6 1 8 5 3 0 0 6 1 9 3 2 0 0 0	
BIC des Kreditinstituts/Zahlungsdienstleister (8 oder 11 Stellen) G E N O D E S 1 P G W	
Betrag: Euro, Cent	\top
Kunden-Referenznummer - Verwendungszweck, ggf. Name und Anschrift des Zahlers	T
Noch Verwendungszweck (insgesamt max. 2 Zeilen á 27 Stellen, bei maschineller Beschriftung max. 2 Zeilen á 35 Stellen) S P E N D E W A - 2 4	T
Angaben zum Kontoinhaber/Zahler, Name, Vorname/Firma, Ort (max. 27 Stellen, keine Straßen- oder Postfachangaben)	\top
D E	06
Datum Unterschrift(en)	



Herr, mache mich zum Werkzeug Deines Friedens:

dass ich Liebe bringe, wo man sich hasst, dass ich Versöhnung bringe, wo man sich kränkt, dass ich Einigkeit bringe, wo Zwietracht ist. dass ich den Glauben bringe, wo Zweifel quält, dass ich Wahrheit bringe, wo Irrtum herrscht, dass ich die Hoffnung bringe, wo Verzweiflung droht, dass ich die Freude bringe, wo Traurigkeit ist, dass ich das Licht bringe, wo Finsternis waltet.

O Meister, hilf mir, dass ich nicht danach verlange, getröstet zu werden, sondern zu trösten; verstanden zu werden, sondern zu verstehen; geliebt zu werden, sondern zu lieben.

Denn:

Wer gibt, der empfängt, wer verzeiht, dem wird verziehen. Amen.

Franz von Assisi

www.ankernetz.de

Wornersberger Anker e.V. Christliches Lebens- und Schulungszentrum

E 10342

