

ge|halt|voll

alltäglich – verbindend – außergewöhnlich



Verzichten?
Ja, gerne!
„Der 100-fache Lebensstil“

13.1|2025

A close-up photograph of a hand holding a small, white, irregularly shaped piece of paper. The word "Verzichten" is written on the paper in a black, cursive script. The background is blurred, showing a person's head and shoulders in a light blue shirt. The lighting is soft and natural.

Verzichten

Editorial

„Verzichten“ war immer wieder einmal ein Thema in früheren **ge|halt|voll**-Ausgaben.

Warum habe ich dann auf dieses Thema als Gesamtthema der aktuellen Ausgabe nicht verzichtet?

Verzichten bringt nicht nur Gewinn, sondern ist ein Ausdruck persönlicher Freiheit. Dort, wo ich nicht verzichten kann, bin ich nicht frei.

Deshalb möchte ich zum Verzichten ermutigen, möchte ermutigen, ein Verzichtkünstler zu werden, manchmal kurzfristig, manchmal sogar dauerhaft zu verzichten, bei schädlichen Gewohnheiten, die mir oder anderen nicht guttun, und ebenso bei vielem, was nicht so wichtig ist oder was mir wichtig ist und Freude macht, aber mich nicht beherrschen soll.

Herzliche Einladung also zu einem **ge|halt|vollen** und **gelingenden** Leben aufzubrechen: Verzichten? Ja, gerne!

Werner May,
Herausgeber



Henry Wirth,
Creative Director




Bisherige Ausgaben mit ge|halt|**vollen** Themen: www.gehaltvoll-magazin.de



Gebrauchsanweisung:

Ein interaktives e-Magazin zu lesen,
mag ungewohnt sein:

Hilfreiche Tipps (vergrößern, aus-
drucken...) finden Sie hier 

So bestellen Sie eine Printausgabe 

Werden Sie ge|halt|**voll** Abonnent 



Willkommen zum ge|halt|voll Magazin

Klicken Sie auf das jeweilige Titelbild der bisherigen Ausgaben hier weiter unten und Sie können mit dem Lesen, Staunen, Durchblättern des kostenlosen eMagazins beginnen.

Gehalten + Halten = Gehaltvoll, das ist der Gedanke hinter diesem Titel und auch der Leitfaden für den Aufbau dieses Magazins.

Zu allen drei Leitbegriffen finden Sie Beiträge unterschiedlichster Art aus dem jahrzehntelangen Erfahrungsbereich Christlicher Psychologie.

Lassen Sie sich von interaktiven und inspirierenden Ideen auf einem gehaltvollen Weg überraschen, der gleichzeitig **alltäglich, verbindend und außergewöhnlich** sein kann.

Gehaltvolle Inspiration wünschen wir!

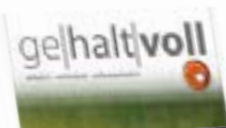
(Und 2024 startete ich auch eine englische, überarbeitete Version einzelner gehaltvoll-Magazine herauszugeben. Mehr dazu hier: <https://www.werner-may.de/CP-for-Everyday-Life>)



Dezember 2024

12.3 Feste Feiern

PDF 12.3 Feste Feiern




August 2024

ge|halt|voll

Inhalt Nr. 13.1

- 3 Editorial
- 4 Gebrauchsanweisung
- 6 Inhalt
- 10 Verzichten – warum ist das ein Thema fürs ge|halt|voll-Magazin?
- 11 Verzichten - Synonyme
- 12 „Der 100-fache Lebensstil“
- 14 KunstTipp: Wisnu Sasongko: „Der Sämann“ und „Zachäus“
- 16 Einen Prozess des Verzichtens beginnen
- 18 Gewinnreicher Verzicht
- 20 Schluss mit „so schnell wie möglich“!
- 22 Der Marshmallow Test mit Kindern
- 24 Gezwungenermaßen verzichten
- 26 Ein ganz spezieller Verzicht: nicht mehr helfen
- 28 Verzichten, um Jesus nachzufolgen
- 30 Verzicht auf Sich-Sorgen
- 32 Ein Verzicht-Befreiungs-Test
- 34 Weniger ist mehr. Nachdenkliches von Monica Bylitz
- 36 Verzicht auf Socken und Schuhe?

- 
- 38 Meine Glücksformel kennt auch das Verzichten
 - 40 Gedicht: Was ist Glück? – Peter Ens
 - 42 Auf was wir auf keinen Fall verzichten sollten
 - 44 Kleiner Verzicht mit großer Wirkung: Samuel 9,1-17
 - 46 Fr. Gregory Jensen (USA): Der Weg des Kreuzes: Die Askese der östlich-orthodoxen Kirche
 - 48 Was brauche ich wirklich?
 - 50 Geschichte der Fastenzeit
 - 52 Gedicht: Fastenmenu - Barbara Dietz-Stilli
 - 54 Drückeberger-Verzichten
 - 56 BuchTipp: Ausgewogenheit
 - 57 Der ge|halt|**volle** Begriff 13.1: Zeitgönner
 - 58 Die ge|halt|**volle** Horizonterweiterung 13.1: Ekpathie
 - 58 Ekpathie-Test
 - 60 Wolframs ge|halt|**voller** Witz
 - 62 Impressum
 - 63 Vorschau Nr. 13.2: Die kleinen Dinge im Leben ... bestaunen
 - 64 Gedicht: Das Göttliche – Werner May

13.1

Verzichten? Ja, gerne!

„Wenn man nicht auf kleinen Gewinn zu verzichten versteht, so wird man großen Gewinn nicht erlangen.“

Lü Bu We, chinesischer Kaufmann, Politiker und Philosoph -291



Verzichten-

warum ist das ein Thema fürs ge|halt|voll-Magazin?



Wenn ich auf etwas verzichte, dann aus dem Grund, weil es zu Schaden führt, für mich, für andere, für diese Welt, oder weil andere Besseres daraus machen können bzw. Gutes nötiger brauchen als ich. Die Liste, was da alles infrage käme, kann lang werden.

In dieser ge|halt|voll-Ausgabe soll es jedoch nur am Rande darum gehen, auf was wir verzichten können. Schwerpunkt ist der eigentliche Prozess des Verzichtens, was ihn hindert und /oder fördert.

Verzichten zu können als eine gute und stabile Fähigkeit vermittelt uns Ich-Stärke, legt eine Grundlage für ein bewusst ge-

führtes und bejahtes Leben, was zu einem gehaltvollen Leben gehört.

Und darüber hinaus verspricht „Der 100-fache Lebensstil“ noch mehr überraschenden Gewinn.

Verzichten - Synonyme

- Abstriche machen
- (in etwas) nachgeben
- von etwas absehen
- (sich einer Sache) entäußern
- entbehren
- passen (müssen)
- einschränken
- (sich einer Sache) entsagen
- auf sich beruhen lassen, (es) bewenden lassen
- (einer Sache) nicht weiter nachgehen, nicht weiterverfolgen
- (sich) (mit weniger) bescheiden
- (jemand anderem) den Vortritt lassen
- nicht alles bekommen (können)
- zurückstecken (müssen)
- nicht alles haben (können)
- (etwas) ausschlagen (z. B. Erbe)
- (sich einer Sache) enthalten, entsagen
- Verzicht leisten, Verzicht üben
- etwas opfern
- sich etwas versagen
- abdanken



INFORMAZIONI
PORTINERIA

Der **1000** *-fache*
Lebensstil

Oder:

Verzichten um Jesu willen

Warum ist Verzicht ein 100-facher Lebensstil?

Ein Verzichten (ein Nein mir selbst gegenüber) ist ein Gewinn! Es ist ein Gewinn, vor allem wenn es gleichzeitig ein Vertrauensschritt auf Gott hin ist.

Jesus sagt: „Es ist niemand, der Haus ... verlässt um meinetwegen und um des Evangeliums willen, der nicht hundertfach empfangen: jetzt in dieser Zeit ... mitten unter Verfolgungen - und in der zukünftigen Welt das ewige Leben.“ Mk 10, 29. 30

Das Motiv des Verzichtens ist: „um meinetwillen“, d.h. um Jesu willen.

Röm. 8, 31-39:

„Was sollen wir nun dazu sagen? Ist Gott für uns, wer ist dann gegen uns?“

Er hat seinen eigenen Sohn nicht verschont, sondern ihn für uns alle hingegeben - wie sollte er uns mit ihm nicht alles schenken?

Wer kann die Auserwählten Gottes anklagen? Gott ist es, der gerecht macht. Wer kann sie verurteilen?

Christus Jesus, der gestorben ist, mehr noch: Der auferweckt worden ist, er sitzt zur Rechten Gottes und tritt für uns ein.

Was kann uns scheiden von der Liebe Christi? Bedrängnis oder Not oder Verfolgung, Hunger oder Kälte, Gefahr oder Schwert?

...

Denn ich bin gewiss: Weder Tod noch Leben, weder Engel noch Mächte, weder Gegenwärtiges noch Zukünftiges noch Gewalten, weder Höhe oder Tiefe noch irgendeine andere Kreatur können uns scheiden von der Liebe Gottes, die in Christus Jesus ist, unserem Herrn.“

Um Jesu willen alles verlassen?

Jesus spricht hier nicht nur vom Verzicht auf materiellen Besitz, sondern auf alles, was uns davon abhält, ihm nachzufolgen. Das können Beziehungen, Karriere, Status oder auch persönliche Gewohnheiten sein. Es gilt, die richtigen Prioritäten zu setzen: Gott soll an erster Stelle stehen.

Durch den Verzicht auf das bisherige „alte Leben“ wird Platz geschaffen für ein neues Leben in Christus. Dieses Leben ist geprägt von Freiheit, Liebe und einer tiefen Verbindung zu Gott, im Vertrauen, dass Gott für alle Bedürfnisse sorgen wird.

Und dieser Jesus, der sich für mich hingegeben hat, gibt hundertfach zurück. Da will ich doch gerne verzichten.

Das heißt nicht, wenn ich auf eine Tafel Schokolade verzichte, dass ich dann 100 Tafeln dafür zurückbekomme. Sondern: Wenn wir verzichten um Jesu willen, werden wir etwas Besseres (100-fach) bekommen! Etwas Besseres! Eine andere Lebensqualität!

Und Jesus sagt: „In dieser Zeit“. Jetzt, nicht erst nach dem Tode. Jetzt!

Eine Seminarteilnehmerin schrieb mir:

„In den vergangenen Tagen habe ich mich mit dieser neuen Herausforderung des 100-fachen Lebensstils auseinandergesetzt.

Mir ist das Bild einer Weggabe gekommen: Ich stehe davor und weiß, dass von dieser Entscheidung abhängig ist, in welche Richtung der Weg führt. Ich kann den Weg weitergehen, wie bisher, mit ein bisschen Gewinn - oder den neuen Weg wählen mit

einer großen Verheißung: 100x so viel. Es wäre ja wirklich dumm, sich mit ein wenig zufrieden zu geben, wenn sooo viel mehr möglich ist. Und doch hat das Ganze einen Kampf in mir ausgelöst.

Das bedeutet „loslassen“, das alte, vertraute Muster loslassen, dazu Nein sagen, IHM überlassen und vertrauen, dass ER etwas vieeel Besseres für mich hat.

Es gab in meinem Leben immer wieder solche Weggabelungen, an denen ich mich für oder gegen das Leben entscheiden musste.

In einer bestimmten Situation habe ich z.B. auf meinen Stolz verzichtet und bekam Gnade und Barmherzigkeit geschenkt.

Jetzt hatte ich ein volles „JA“. Ja, ich will diesen neuen Vertrauensschritt wagen, weil ER vertrauenswürdig ist. Dann schaute ich mir noch einmal die Stelle im Markusevangelium an (MK 10, 29 f.)

und blieb an den zwei Worten hängen: „um meinetwillen“. Verzichten „um Jesu willen“, das hat mich tief bewegt. Daraus wurde ein „um deinetwillen“ und da ist wirklich ein „Richtungswechsel“

in mir passiert - ich schaute von mir weg auf IHN hin. Es geht um IHN und Sein Reich, um den Schatz, die kostbare Perle... Ja: Um Jesu willen verzichte ich jetzt

auf das, was mir wichtig erschien (Tatendrang, Ehre, Beziehungen, Schnäppchen, Bequemlichkeit...)

und bin in freudiger Erwartung, was ER mir dafür schenken wird. Ich bin sicher, es wird wunderbar sein, nicht nur für mich, sondern auch für andere und SEIN Reich.“





Zachäus: Als ich meinem Gott begegnete, zerstörte er, was ich aufgebaut hatte. Ich habe nicht mehr die Schätze der Welt, sondern mein Gott hat mich zur Freude meines Lebens verändert.

Wisnu Sasongko „Der Sämann“ und „Zachäus“



Über Wisnu:

Wisnu Sasongko wurde am 12. März 1975 in Jakarta, Indonesien geboren und lebt derzeit in Kab. Bogor. Sein

Kunststudium begann 1995 an der SMSR Yogyakarta und setzte sich dann an der Fakultät für Bildende Künste der ISI Yogyakarta

fort, wo er 2001 seinen Abschluss machte. Schließlich schloss er sein religiös-kulturelles Studium an der IRB Univ. Sanata Dharma im Jahr 2010 ab. Seit der Berufsschule für bildende Künste und den Vorlesungen ist er in der Schaffung und Ausstellung bildender Kunst aktiv.

Der Sämann:

„Wer dazu berufen ist, ein Sämann Meines Evangeliums zu sein, der säe überall Liebe, einige Samen fallen auf fruchtbaren Boden, wachsen dann und tragen Früchte.“

youtube:



Gallery:





Einen Prozess des Verzichtens beginnen



Wenn ich auf etwas verzichten möchte, nehmen wir als Beispiel, „ich will keinen Kaffee mehr trinken“, so ist dies nicht einfach ein einmaliger Entschluss, sondern der Beginn eines Prozesses. Was sollte ich mir dabei alles überlegen?

• **Als erstes mache ich mir deutlich und notiere eventuell, was meine Gründe für den Verzicht sind.** Diese Gründe kann ich außerdem bewerten, wie wichtig sie mir sind, von 1 = kaum wichtig/wertvoll bis 5 sehr wichtig/wertvoll. Damit kann ich mir meine Gesamtmotivation genauer anschauen.

Bei meinem Beispiel „Keinen Kaffee mehr trinken“ kämen folgende Gründe und Bewertungen zusammen:

- Schlafstörungen: Koffein kann die Einschlafzeit verlängern und die Schlafqualität beeinträchtigen, besonders wenn es spät am Tag konsumiert wird. Meine Bewertung: 1
- Angstzustände: Koffein kann die Produktion von Stresshormonen erhöhen und so zu erhöhter Nervosität, Unruhe und sogar Panikattacken führen. Meine Bewertung: 1
- Verdauungsprobleme: Kaffee kann den Magen reizen und zu Verdauungsbeschwerden wie Sodbrennen, Durchfall oder Verstopfung führen. Meine Bewertung: 4
- Blutdruckanstieg: Koffein kann den Blutdruck kurzzeitig erhöhen, was für Menschen mit Bluthochdruck problematisch sein kann. Meine Bewertung: 3
- Entzugserscheinungen: Bei einem plötzlichen Absetzen von Kaffee können Kopfschmerzen, Müdigkeit, Reizbarkeit und Konzentrationsschwierigkeiten auftreten. Meine Bewertung: 1
- Zahnverfärbungen: Die Säuren im Kaffee können den Zahnschmelz angreifen und zu Verfärbungen führen. Meine Bewertung: 1

• Was würde es für mich bedeuten, in dieser Sache auch um Jesu Willen zu verzichten?

In meinem Beispiel:

- Verantwortung für meine Gesundheit. Meine Bewertung: 3
- Die Kaffeebauern erhalten trotz Fairtrade und Direkthandel immer noch zu niedrige Preise, um ihre Familien angemessen zu ernähren und in ihre Anbauflächen zu investieren, also Abschied zu nehmen von Kinderarbeit, schlechten Arbeitsbedingungen und Umweltschädigungen. Meine Bewertung: 3

• **Die nächste Frage für mich ist: Was gewinne ich, wenn ich verzichtet habe, soweit ich das jetzt schon wissen kann?**

Auch hier wieder notiere ich mir den Gewinn und gewichte diesen.

- Mehr Gesundheit und weniger Stresssymptome. Meine Bewertung: 4
- Alternative Getränke, wie verschiedene Teesorten oder Säfte entdecken. Meine Bewertung: 3

• **Und ich frage mich auch, was ich durch diesen Verzicht verliere:**

- Hilfe, schneller wieder wach zu sein, Energiekick. Meine Bewertung: 3
- Besonderes Geschmackserlebnis bei manchem Kaffee. Meine Bewertung: 4

• **Wie lange will ich verzichten?** (Hinweis: Bis etwas zu einer guten Gewohnheit geworden ist, dauert es meist länger, als man denkt, so ca. zwei Jahre!)

- Wenn schon, dann für immer! Meine Bewertung: 3

• **Wie will ich mit Rückfällen bzw. Rückschlägen umgehen?** Sie sollen auf keinen Fall den Verzicht aufheben, deshalb überlege ich im Voraus, wie ich reagieren

kann! In meinem Beispiel:

- Mir die Häufigkeit und die Umstände der Rückfälle bewusst machen, damit ich in Zukunft rechtzeitig Nein zu Kaffee sagen kann. Meine Bewertung: 5

• **Gibt es Alternativen zu dem, auf was ich verzichte.**

In meinem Beispiel:

- Verschiedene Teesorten. Meine Bewertung: 4
- Kakao. Meine Bewertung: 2
- Wasser. Meine Bewertung: 3
- Frisches Obst: Meine Bewertung: 2
- Bewegung: Meine Bewertung: 4

So viele Vorüberlegungen? Ich habe bei einigen Freunden nachgefragt, was ihnen spontan dabei einfällt.

• „Mir liegt diese methodisch sammelnde Art beim Thema Verzicht nicht so. Ich würde mir lieber ein oder zwei Hauptgründe vor Augen führen und dann in mich reinspüren, welche Art Widerstand sich regt und ggf. mit diesem Widerstand in den Dialog gehen.“ (Wolfgang)

• „Mein erster Gedanke war: "Uff, so ein Zeitaufwand, muss man sich das alles bewusst machen?" Nun ist mir allerdings klar, dass ein ernsthafter Verzicht den Aufwand wert ist und sicherlich nur gelingen kann, wenn man diesen bewusst angeht. Deshalb finde ich die Fragen sehr gelungen.“ (Karina)

• „Ich glaube nicht, dass Verzichten (ebenso: Loslassen und Ähnliches) das Problem ist. Vielmehr ist das Problem: Das, was ich gewinne, ist zu undeutlich artikuliert, d.h. das Bild dessen, was ich gewinne, hat zu wenig Kraft, um den Verzicht zu wagen.“ (Martin)



Gewinnreicher Verzicht

Nicht jeder ist fähig, auf die augenblickliche Befriedigung von Bedürfnissen, auf augenblickliche angenehme Gefühle zu verzichten und diese für länger, ja sogar auf unbekannte Zeit aufzuschieben. Nicht jeder kann sich schon jetzt im Geiste ausmalen, was einmal in der Zukunft sein wird, wenn an die Stelle des Verzichts etwas Positives mit reichem Gewinn treten wird.

Ich erinnere mich, wie ich so einen Verzicht einmal bezüglich meiner Vorliebe erlebte, gelegentlich zum Mittagessen ein Glas Rotwein zu trinken. Überraschend verspürte ich damals im Gebet, auf dieses Glas Wein verzichten zu sollen. „Warum denn das, ich trinke doch gar nicht viel?“

Das war mein erster Gedanke, aber als mir dann deutlich wurde, dass ich in dieser Gewohnheit ein bestimmtes Gefühl, eine "Weinseeligkeit" suchte, war ich zutiefst betroffen. Ich wollte nicht weinselig sein, sondern geistselig!

Und ich legte mich fest, ein Jahr lang keinen Wein zu trinken.

Ein Gewinn kam, den ich gar nicht erwartet hatte: Ungefähr einen Monat später fing ich völlig überraschend an, mein erstes Gedicht zu schreiben und damit begann eine über fünfzehnjährige „Lyrikerkarriere“ mit einer Un-

menge positiver Erfahrungen. Ich kann niemand beweisen, dass dies der Gewinn für den Verzicht auf Wein war, aber persönlich bin ich davon überzeugt. Das war ein gewinnreicher Verzicht damals!

Apropos Alkohol-Verzicht.

Vor ungefähr 20 Jahren war ein Bekannter als Übernachtungsgast bei Nachbarn von Freunden untergebracht. Zunächst haben sie, die sich ja noch nicht kannten, über Hobbys geplaudert, und dann ausnahmsweise mal nicht über Fußball, sondern über Whiskey. Denn sein Gastgeber sammelte Whiskeysorten, vom billigen bis zu den vornehmen, teuren.

Mein Bekannter hatte bis dahin noch nie Whiskey getrunken. Doch scheinbar schlummerte der Wunsch danach schon lange in ihm, denn er nahm das Angebot einer Whiskeyprobe sofort an. Sein Gastgeber holte fünf Flaschen unterschiedlichster Sorten und Preisklassen aus dem Keller und die Probe startete. (Natürlich tranken sie nicht alle Flaschen aus!)

Was war das Fazit für meinen Bekannten? Erstens, Whiskey schmeckte ihm nicht, und zweitens, er spürte keinerlei Wirkung des Alkohols. Damit wollte er sich nicht vor mir brüsten, sondern es jagte ihm damals einen ganz schönen Schrecken ein, dass da bei ihm etwas nicht richtig tickt, wenn so

viel Alkohol, 40% sind normalerweise in Whiskey, keine Wirkung hinterlässt. Da mussten einige natürliche körperliche Alarmsignale nicht rechtzeitig anspringen, weshalb er seitdem bewusst mindestens drei Tage in der Woche auf Alkohol verzichtet, obwohl er grundsätzlich damals und heute keine Alkoholprobleme hatte.

Aber so fängt es in der Regel an, völlig harmlos, unschuldig, oder zumindest schlittert man irgendwie hinein – und bleibt drin, dran. Und dann will man immer mehr und öfters, kann nicht mehr darauf verzichten, usw. – endlos.

Das war ein sinnvolles, gut überlegtes Nein zu sich selbst.

Und ob ihm das langfristig etwas gebracht habe, fragte ich ihn noch. Er denke, dass es ihm heute gesundheitlich gut gehe, habe sicher auch etwas damit zu tun. Und wie viele Konflikte und Stress ihm dadurch erspart blieben, könne er nur ahnen. Und, er zwinkerte mir zu, wie viel Geld er gespart habe, wolle er jetzt nicht ausrechnen. Er konnte es aber nicht lassen: Zwei Flaschen Wein weniger pro Woche zu je 5 Euro, mal 52 Wochen, ergäben 520 Euro pro Jahr, dann mal 20 Jahre, das seien über 10.000 Euro.

Auf jeden Fall habe er nichts vermisst.

Schluss

mit

„so schnell wie möglich“!

Vor ein paar Jahren habe ich mir eine kleine Verzichtübung auferlegt: Ich war seit Jugendtagen gewöhnt, wenn ich mit dem Fahrrad gefahren bin, so schnell wie möglich zu fahren. Und jetzt nahm ich mir vor, in dieser Woche so langsam wie möglich zu fahren, auf keinen Fall schneller, als es von alleine rollt, bergabwärts. Es muss nicht immer so schnell wie möglich gehen!

Und wie sehr war ich überrascht von meinen Erfahrungen, nicht nur, dass ich es geschafft habe! Zunächst: Ich brauchte für gewohnte Strecken kaum länger als vorher. (Der Straßenverkehr inklusive Ampeln sorgte schon dafür.)

Dann, und das war für mich das „100-fach Bessere“, ich hatte Zeit, mir immer wieder die Umgebung anzuschauen. Ich durfte Dinge

entdecken, die ich vorher nicht gesehen hatte, obwohl ich daran schon seit Jahren „vorbeigesaut“ war. Und körperlich entspannter war es auch!

Der tiefere Gewinn des Verzichtens ist, dass ich Freiheit gewinne und mich an Genügsamkeit erfreue! Nicht ich werde gelebt, sondern ich lebe. Ich gehe Hand

in Hand mit Gott durchs Leben und staune und erfreue mich an den Früchten am Wegrand.

Weniger ist mehr! Dankbarkeit und Einfachheit machen mich reich!

Und ich kann mich ganz auf das konzentrieren, was mir wirklich wichtig ist, was mir aufgetragen ist, zu tun.

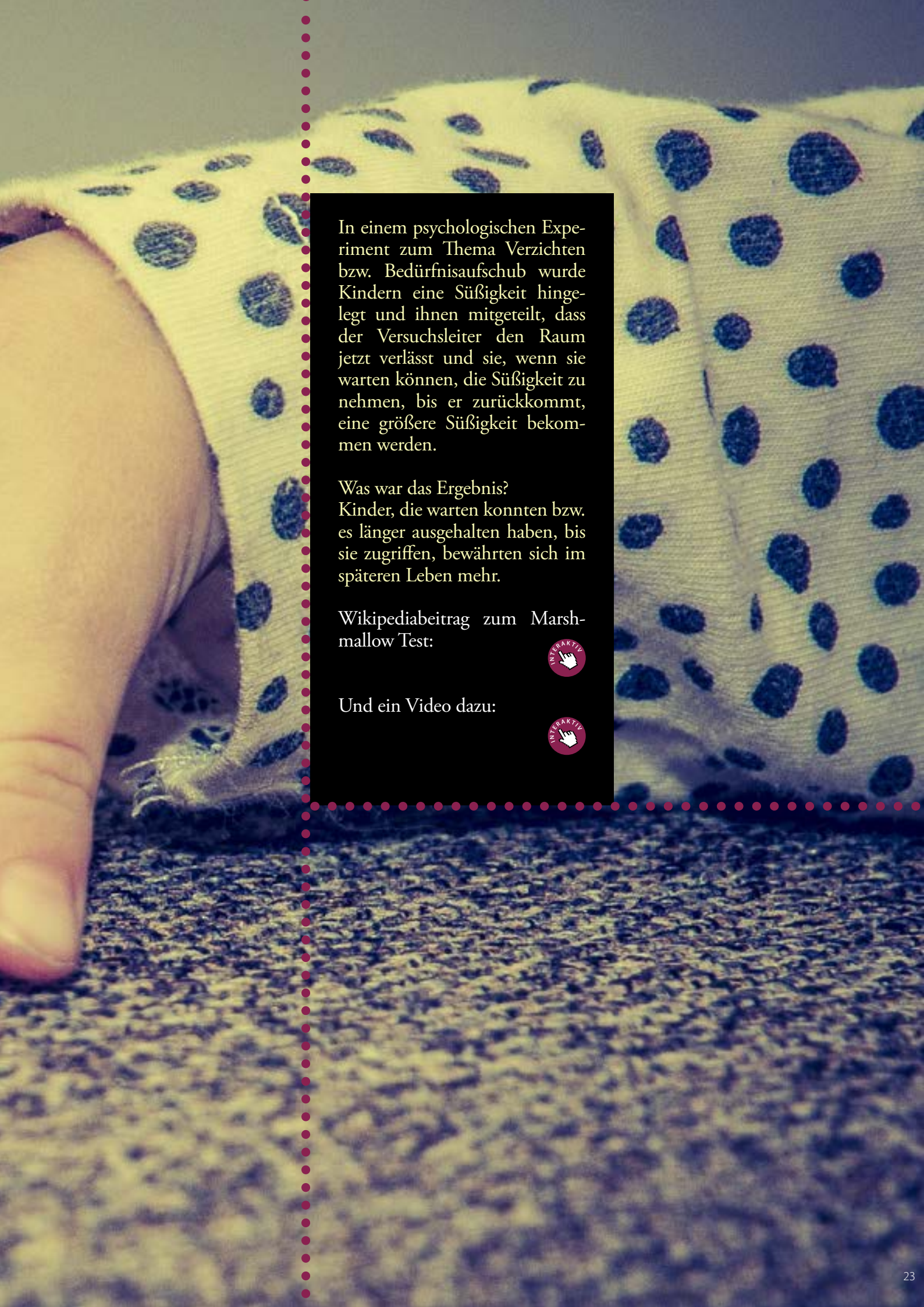
Ich bin mit dem zufrieden, was ich habe. Und bin auch bereit, davon zu geben, wo es gebraucht wird.





Der Marshmallow Test mit Kindern





In einem psychologischen Experiment zum Thema Verzichten bzw. Bedürfnisaufschub wurde Kindern eine Süßigkeit hingelgt und ihnen mitgeteilt, dass der Versuchsleiter den Raum jetzt verlässt und sie, wenn sie warten können, die Süßigkeit zu nehmen, bis er zurückkommt, eine größere Süßigkeit bekommen werden.

Was war das Ergebnis?
Kinder, die warten konnten bzw. es länger ausgehalten haben, bis sie zugriffen, bewährten sich im späteren Leben mehr.

Wikipediabeitrag zum Marshmallow Test:



Und ein Video dazu:



Gezwungenenmaßen verzichten.....

Bisher haben wir von Verzicht als einer freiwilligen Entscheidung gesprochen. Doch auch da, wo wir etwas ohne unsere Entscheidung verlieren, auch da, wo dieser Verlust unser Leben deutlich mehr belastet als eine kleine Loslassübung, kann ein Einwilligen in diesen Verlust, ein bewusstes Verzichten, wichtig werden.

Um was geht es?

Völlig überraschend wird mir meine so geliebte Arbeitsstelle gekündigt. Bei einem Verkehrsunfall verliere ich ein Bein. Bei einem Bergrutsch wird mein Haus verschüttet. Und natürlich gehört auch der ungewollte Verzicht auf Menschen dazu durch Tod oder Trennung.

Grundsätzlich ist hilfreich: Bleib mit deinem Verlust nicht alleine. Sprich mit anderen vertrauten Personen über deine Gefühle. Und wenn nötig, ist es auch gut, sich professionelle Hilfe zu holen durch einen Therapeuten oder Lebensberater.

Monika Heß schreibt zu einem Vortrag „Weiterleben nach Trennung und Scheidung“:

„Wie kann ich Verluste und Trennungen so verarbeiten, dass ich nicht verbittert und verhärtet daraus hervorgehe, sondern mich wieder für das Leben öffne?

Eine Trennung zu verarbeiten bedeutet auch, die eigenen Lern-

aufgaben darin anzugehen, sich in der Beziehung zu Gott neu und anders zu sichern und sich mit neuen Rollen im Leben zurechtzufinden.

Wir erarbeiten gemeinsam, welche Impulse bei der Begleitung von Menschen in Trennungssituationen hilfreich sind, welche Phasen der Trennung es gibt und wie Ablösung, Aufarbeitung und Neuanfang gelingen können. Der Fokus liegt auf notwendigen Entwicklungsschritten und emotionalen Aufgaben, die in dieser Situation anstehen. Wir lernen unterstützende seelsorgerliche Ansätze und therapeutische Methoden kennen.“

Wenn Sie diese Seite rechtzeitig lesen: Im Rahmen der Internetvorträge an der IGNIS Akademie spricht Monika Heß am Do 10.04.2025, 19:30 – 20:45 Uhr, zu diesem Thema.





Und hier weitere unterstützende Links zum Bewältigen von ungewollten Verlusten.

Richtig mit Trauer umgehen



Trennung verarbeiten: Die 5 Phasen einer Trennung ...:



Wie kann ich reagieren, wenn ich gefragt werde, warum ich keine Kinder habe?



Wie verlieren wir uns in der Kinderwunschzeit nicht als Paar?

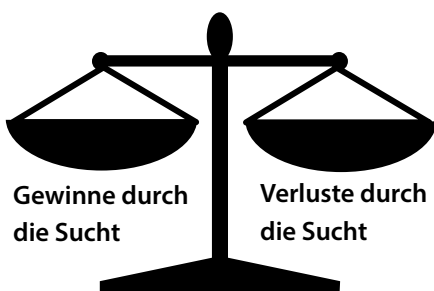




Ein ganz spezieller Verzicht: nicht mehr helfen

Friedemann Alsdorf

Eine hilfreiche Strategie für Angehörige von Suchtkranken: Loslassen, sich distanzieren



Wie entwickelt sich diese Waage im Lauf einer Suchtkarriere? Und was passiert, wenn man als Angehöriger eingreift, um dem Betroffenen Leid zu ersparen?

Die Machtverhältnisse anerkennen

Wer (mit seiner Sucht) Leiden in Kauf nimmt, gewinnt an Macht über alle Menschen, die an seinem Wohlergehen interessiert sind. Die meiste Macht gewinnt immer noch der, der bereit ist, den eigenen Tod in Kauf zu nehmen. Was tun wir alles dagegen, dieses Übel abzuwenden. (Nowak, 1997:4)
Veränderung setzt voraus, dass ich als Angehöriger mir dieses Machtgefälle eingestehe und die Illusion loslasse, mit genügend Anstrengung und Kontrolle könnte ich alles in den Griff bekommen.

„Das eigene Verhalten steuern“

Es steht nicht in meiner Macht, einen suchtkranken Angehörigen von seiner Sucht loszubekommen.

Aber ich kann mein eigenes Verhalten steuern. Ich kann Grenzen setzen, wo mir etwas zu viel wird, und Konsequenzen von meiner Seite einführen, wenn diese Grenzen nicht eingehalten werden. Ich verlasse die Opferrolle und lote meinen Handlungsspielraum aus. In Situationen, die mich überfordern, hole ich mir Rat und Unterstützung. Damit, dass es mir noch länger schlecht geht, ist niemandem geholfen – auch dem Suchtkranken nicht. Wenn ich bei Kräften bin und wieder Zufriedenheit und Dankbarkeit spüren kann, kann ich auch eine bessere Unterstützung und Vorbild sein (DHS, 2023a:12).

• Hilfe durch Nicht-Hilfe

Ich verabschiede mich von jeder Form von Hilfe, die darauf hinausläuft, den Betroffenen vor den Konsequenzen des eigenen Verhaltens in Schutz zu nehmen oder sein Verhalten zu verheimlichen. Diese Art „Hilfe“ hilft dem Süchtigen nur, mit der Sucht zu leben – aber nicht, von ihr loszukommen. Ich höre auf, das Suchtverhalten kontrollieren zu wollen, und setze meine Kräfte an besseren Stellen ein.



• Die eigene Angst überwinden

Im Vertrauen auf Gott stelle ich mich den Ängsten, die auf mich einstürmen und mich vor dem neuen Weg der Hilfe zurückschrecken lassen:

„Wenn ich ihr nicht mehr helfe, gelte ich als herzlos und hart!“
„Alles wird noch viel schlimmer werden! Er wird völlig abgleiten!“
„Alle werden merken, wie es um meine Frau steht, und über uns reden.“

Im Loslassen der Ängste gewinne ich neue Handlungsmöglichkeiten.

• Schuldgefühle überwinden

Angehörige von Süchtigen quälen sich häufig mit Schuldgefühlen und Selbstvorwürfen, besonders die Eltern suchtkranker Kinder. Ich werde bereit, die in der Vergangenheit begangenen Fehler und Sünden an der Hand Gottes zu erkennen – aber auch, mich von falschen Schuldzuweisungen zu lösen. So komme ich in eine neue Freiheit hinein.

...

(Aus Co-Abhängigkeit oder „Der Frosch im Kochtopf“, Unterlagen zum Workshop auf dem APS-Kongress im April 2024, Friedemann Alsdorf, Dipl.-Psychologe, Psychotherapeut, www.ignis.)

VERZICHTEN, UM JESUS NACHZUFOLGEN



Im Lukasevangelium, Kap. 14, 26, macht Jesus in sehr drastischen Worten deutlich, auf was jemand verzichten muss, der sein Jünger sein will:

"Wenn jemand zu mir kommt und hasst nicht seinen Vater, Mutter, Frau, Brüder, Schwestern, dazu auch sein eigenes Leben, der kann nicht mein Jünger sein."

Drei Theologen kommentieren diese Aufforderung zum Hass. Wie passt es zusammen, nahe-stehende Menschen, ja sogar sich selbst zu hassen und Jesus nachzu-folgen?

Erstmals veröffentlicht hier:



„Wenn Jesus im Lukasevangelium 14,26 vom Hass spricht, wollte Er nur bestimmte radikale Prinzipien oder Tendenzen unterstreichen. Um Jünger Jesu zu sein, muss man sich zu Ihm wenden und Ihn auf den ersten Platz stellen und dann danach handeln.

Jesus selbst hat nie Hass gezeigt. Er hat nie über seinen eigenen Hass gesprochen. Er war wütend (Joh 2,13-17), aber nie hassend. Er sagte aber, dass Er und seine Jünger von der Welt gehasst werden. Und trotzdem, in der Bergpredigt (Mt 5,43-44) sagte Er, dass wir den Hass zu unseren Feinden in die Liebe umwandeln sollten. Hass ist also kein wirklicher Plan für das Leben. Was zählt, das ist die Liebe, auch zu Feinden.

Und dabei sollen wir immer in un-

serem Bewusstsein auf das Gebot ausgerichtet sein: „Du sollst lieben den Herrn deinen Gott mit deinem ganzen Herzen und mit deiner ganzen Seele und mit deinem ganzen Denken“. Wenn wir von „ganz“ hören oder sprechen, dann bleibt nichts für alles andere. Doch, es ist möglich und notwendig, sich um die Welt, die Menschen, die Familie, die Feinde zu sorgen und Beziehungen zu pflegen, aber nur dann, wenn ich das alles in Gott und vor Gott und mit Gott verbinde.

„Durch Ihn und mit Ihm und in Ihm“ kann ich meine Familie, die Welt und auch meine Feinde annehmen und lieben.

Prof. Romuald Jaworski, Dr., Priester, Psychologe, Psychotherapeut (Polen, verstorben am 8.1.2025)

„Beim ersten Lesen schrecke ich zurück: Kann es Jesu Anliegen sein, Fanatismus zu unterstützen? Gibt es etwa doch so etwas wie einen >christlichen Dschihad? Der Vater Jesu Christi soll doch etwas mit Liebe zu tun haben – passt dazu Jesu Wort vom Hassen des eigenen Lebens?

Aber ich will mich auf eine >zweifache Lektüre< einlassen: Was steckt hinter diesem Wort, dass Jesus so selbstverständlich davon sprechen kann, sein Leben zu hassen bzw. gering zu achten? Mir geht dabei auf, dass Jesus selber in seinem Verhältnis zu Gott dieses Wort am eigenen Leib durchlitten hat. Er hat sein Leben gering geachtet bis zu seinem Tod am Kreuz – aus Liebe zum Vater und aus Liebe zu uns. Sein Tod am Kreuz war nicht der Gipfel an Selbstverachtung, sondern der Gipfel an Liebe.

Wenn nun Jesus seine Jüngerinnen und Jünger zu einer entsprechenden Bereitschaft herausfordert, dann steht dahinter keine Einladung zu pathologischem Selbsthass, sondern zu einer entschlossenen Hingabe des eigenen Lebens an Ihn als dem Herrn.

Der frühere Tübinger Neutestamentler Martin Hengel hat in diesem Zusammenhang von der >Unvergleichlichkeit (Inkommensurabilität)< der Nachfolge gesprochen. Jesus ist ein unvergleichlicher Herr, weil er den unvergleichlichen Gott geoffenbart hat. Seine Einzigkeit und seine Unvergleichlichkeit begründet seinen unvergleichlichen Anspruch auf mein Leben. Dieser Anspruch bleibt nicht ohne Widerspruch. Manchmal führt er auch dazu, angefeindet zu werden. Deshalb gehört für Jesus zu Seiner Nachfolge auch die Bereitschaft zu leiden. Das steht hinter seinem Wort, das eigene Leben zu hassen bzw. gering zu achten.

Die Fülle der Liebe und Annahme durch Gott in Jesus Christus hat also eine herbe Rückseite, weil sie mit dem Ausschließlichkeitsanspruch verbunden ist: Jesus Christus hat den allein wahren Gott offenbart. Und dieser Anspruch führt immer wieder zum Hass von Seiten anderer Menschen, die diesen Anspruch nicht gelten lassen wollen. Und da geht es darum, am Ja zu Jesus Christus festzuhalten. Auf die Kosten, die mit diesem Ja verbunden sind, weist also Jesus mit seinem Wort.“

Dr. Gottfried Wenzelmann; Theologe, Seelsorger (Deutschland)

„Wir sind aufgerufen, Prioritäten zu setzen.

Die zeitkritische Bedeutung des Textes zielte auf die Macht der Familie und des sozialen Umfeldes und diente der Emanzipation des Individuums.

In der Gegenwart haben wir vollkommen andere Verhältnisse. Die Priorität sollte aber dieselbe sein. Heute steht vielleicht eher unsere Selbstheit der göttlichen Priorität in unserem Leben im Weg.

Wie dem auch sei, Gott will uns als die, die wir an sich sind, er will nicht unsere Selbstverwirklichung, nicht unser soziales und ökonomisches Kapital, sondern das nackte Selbst, ohne jeglichen Schnickschnack.

So ist diese Botschaft auch heute noch eine beträchtliche Herausforderung. Denn wir lassen uns nicht gerne in unsere Karten schauen, zeigen nicht gerne unsere erbärmlichen Seiten. Damit ist nicht gemeint, dass Gott uns alles, was wir am Leben herausfordernd und spannend finden, vorenthalten will. Die Selbstverwirklichung ist nicht an sich problematisch – einzig dort, wo sie sich zwischen Gott und unser Selbst schiebt, wo sie zu einer markanten Verschiebung der

Werte führt, muss sie anhand dieses Verses überdacht werden. Dieses Überdenken führt uns letztlich zu uns selbst, zu den Abgründen unseres Wesens. Wenn wir dort, wo wir mit uns nicht mehr weiterkommen, zu Jesus kommen, wird er uns an- und aufnehmen.

Nicht all das, was wir haben und sind, bestimmt unseren Weg mit dem, der uns ruft, sondern unsere eigene Betroffenheit.

Es geht um Nachfolge, um einen freien Entscheid, all das, was wir haben und sind hinzugeben, um den Weg des Königs zu gehen. Dazu ist niemand verpflichtet – im Gegenteil. Ich meine, dass es auf den Ruf ankommt! Wenn dieser Ruf unsere Liebe weckt, dann werden wir uns aufmachen, koste es, was es wolle! Wenn nicht, wird sich nichts verändern, auch wenn wir alles dafür geben!

In diesem Vers redet die Liebe – nur sie kann so verwegen und radikal sein! Es zählt nicht die Leistung, sondern die Betroffenheit des eigenen Herzens. Nur wer liebt, wird diesem Ruf folgen!"

Dr. Roland Mahler, Theologe, Psychologe (Schweiz)





Verzicht auf Sich-Sorgen

Es ist schon über vierzig Jahre her, dass meine Frau und ich einmal ziemlich ratlos in einer großen Bahnhofsvorhalle standen. Wir mussten dringend telefonieren, aber wir hatten all unser Geld ausgegeben. Wir besaßen nur noch zehn Pfennige und damals kostete ein Anruf von einer Telefonzelle zwanzig Pfennige. Handys gab es noch lange nicht. Plötzlich rannte ein Mann quer durch die Halle an uns vorbei und es machte pling. Wir mussten uns nur bücken, um die Münze aufzuheben, die ihm aus der Tasche gefallen war. Genau 10 Pfennige.

Damals hatte ich noch keine persönliche Beziehung zu Gott. Dennoch setzte ich diesen Groschen in der Not mehr mit Gott in Beziehung als mit dem Zufall, und natürlich freuten wir uns darüber, dass wir nun telefonieren konnten.

Dieses Erlebnis gehört für mich neben weiteren zu den Schlüsselerfahrungen, die mir zeigen, dass Gott unser Versorger sein will.

1. Timotheus 6ff: „Ein großer Gewinn aber ist die Frömmigkeit zusammen mit Genügsamkeit. Denn wir haben nichts in die Welt gebracht; darum können wir auch

nichts hinausbringen. Wenn wir aber Nahrung und Kleider haben, so wollen wir uns damit begnügen. Denn die reich werden wollen, die fallen in Versuchung und Verstrickung und in viele törichte und schädliche Begierden, welche die Menschen versinken lassen in Verderben und Verdammnis. Denn Geldgier ist eine Wurzel alles Übels; danach hat einige gelüftet und sie sind vom Glauben abgeirrt und machen sich selbst viel Schmerzen. Aber du, Mensch Gottes, fliehe das! Jage aber nach der Gerechtigkeit, der Frömmigkeit, dem Glauben, der Liebe, der Geduld, der Sanftmut!“

Zu diesem Wort Gottes sage ich gerne Ja mit klarem Nein mir selbst gegenüber, wo es nötig ist! Und Jesus ist hier mein großes Vorbild!

Er hat Nein zu sich selbst gesagt in seiner Hingabe am Kreuz – geliebte Menschen losgelassen, Folter, Schmerzen und Schmähungen erduldet und letztlich – für mich immer noch ein fast nicht begreifbares Tun, sein Gottsein aufgegeben, war für Sekunden nur noch Mensch: Sein Schrei am Kreuz, als er nicht Vater, sondern „Mein Gott“ schrie und dadurch ganz Mensch war, „nur Mensch“. Da zerriss der Vorhang, der uns trennte, und die Tür zur Liebe Gottes steht jetzt für alle offen!

„Jesus aber schrie noch einmal mit lauter Stimme. Dann hauchte er den Geist aus. Und siehe, der Vorhang riss im Tempel von oben bis unten entzwei.“ (Mt. 27, 50-51)

Er sorgt für mich.

Soweit kurz, mehr zum Thema „Umgang mit Sorgen“ gibt es in [ge|halt|voll 2.1](#)





Achtung! Werbung für mein neuestes Buch: Das Heilende Nein

Wir alle brauchen eine grundsätzliche Versöhnung mit dem Nein. Das ist die Grundbotschaft meines neuen Buches „Vom Heilenden Nein – wie Neinsagen uns guttun kann“, einem Thema, mit dem ich mich schon seit Jahrzehnten beschäftige.

Wie oft sagen wir eigentlich Ja, wo wir Nein sagen wollten?

Das „Heilende Nein“ will nicht nur Wege aufweisen, wie und wo wir Neinsagen können und

sollten, sondern auch Wege öffnen, wie ein ‚Nein‘ Beziehungen oder dem anderen guttun und Vertrauen bauen kann.

Helge S. schreibt: „Dieser Denkansatz und die Umsetzung zum Nein in konstruktiver Spannung zum Ja ist sehr gelungen, Kaufempfehlung von mir! Und zeitlos wichtig.“

Ich freue mich, euch mein Alterswerk, oh, sorry, mein zeitloses Werk empfehlen zu können.

Hier mit einem Klick zum eBook mit Leseprobe bei Amazon:

(Und übrigens: Amazon bietet kostenlos eine Kindle Version an, um eBooks lesen zu können.)



Wirklich ein Schnäppchen für 5 €. Euer Werner

„JA-Land oder NEIN-Land? Beide Länder sind äußerst herausfordernd. Werner May beschäftigt, so sagt er einleitend, das Thema «Neinsagen» beruflich und privat seit 30 Jahren. Wer so etwas von sich sagt, hat etwas zu sagen. In der Tat, als Mensch, der von Herzen ein «JA-Mensch» sein möchte, lerne ich von Werner einmal mehr sehr viel: Es gibt in unserer Welt kein JA ohne das schützende NEIN. Oder: Der Verzicht auf ein gesundes NEIN wird Misstrauen statt Vertrauen fördern. Und: Wie heilsam ist es doch, ein gesundes JA zum NEIN zu erlernen und Versöhnung mit dem NEIN zu praktizieren. Danke, Werner, für Dein Nach- und Vorausdenken rund um das heilende NEIN!

Du bist ein Türöffner in das Land des Vertrauens, in dem ich gerne lebe – getragen von einem herzhaften JA und von einem mündigen NEIN.“

Dr. Markus Müller, Autor des Buches «Ein JA-Mensch werden – Lebensverändernder Aufbruch in einer unperfekten Welt»



Dieser Herausforderung sollten wir uns immer wieder stellen: Kann ich überhaupt in einer konkreten Sache verzichten, grundsätzlich und für immer oder nur mal testweise ab und zu oder über einen bestimmten Zeitraum?

Wenn ich das nicht kann, dann „hat mich diese Sache in den Besitz genommen“, ich bin nicht mehr der Herr im eigenen Hause, ich bin unfrei!

Dazu eine Übung: Nimm dir vor, dein Handy / Smartphone / Laptop an einem Sonntag erst um 17 Uhr anzuschalten.

Diesen Test habe ich einigen Freunden zugemailt, mit der Anfrage, das einmal auszuprobieren und mir ihre Rückmeldung zuzuschicken.

Michael vom Ende schreibt: Experiment mit Zwischenfällen

„Hätte ich doch die Herausforderung nicht angenommen“ – das war meine Reaktion am Ende des Experiments. Ich hatte schnell, zu schnell zugesagt, einmalig das Smartphone am Sonntag erst um 17 Uhr anzuschalten.

Erster „Zwischenfall“ – Ich hatte den Wecker für Sonntagmorgen gestellt und das Smartphone weckte mich. Ich hatte das Gerät schlicht und einfach vergessen am Samstagabend abzustellen. Und einen „altmodischen“ Wecker habe ich nicht mehr.

Zweiter „Zwischenfall“ – Mittags waren in der Familie die Termine der nächsten Woche abzustimmen. Das ging schnell – mit dem Smartphone. Ich habe nämlich gar keinen „altmodischen“ Kalender mehr.

Dritter „Zwischenfall“ – Wie immer las ich im morgendlichen Gottesdienst den der Predigt zugrundeliegenden Text mit – auf

dem Smartphone. Ich trage nämlich schon lange keine gedruckte Bibel am Sonntag mit herum. Und es gab noch weitere „Zwischenfälle“ – immer nach dem gleichen Muster.

Fazit: Weil das Smartphone aktuell meine Zentrale mit vielen unterschiedlichen Funktionen ist, hatte ich keine Chance, den Sonntag „smartphonefrei“ zu leben. Dazu müsste ich meinen Lebensstil umstellen und wieder mit vielen Geräten leben und arbeiten. Da verzichte ich dann doch drauf...“

J. Karls Testergebnis:

„An diesem Test-Sonntag: Dopaminenzug! Beim Aufwachen schaute ich erst mal, wie spät es ist, natürlich auf das Smartphone. Aber das sollte es gewesen sein für die nächste Zeit, wie ich es mir vorgenommen hatte. Vage Sylvestervorsätze haben ja schon manchmal funktioniert, da kommt jetzt eben eine Radikalansage: Kein Aufwühl-Instagram, keine Politikpolemik, keine social friends.

Sogar die Wettervorhersage beim Frühstück konnte ich vermeiden. Ich habe es geschafft ziemlich handyfrei zu bleiben (zwei kleine Terminkoordinationen via App ließen sich aber nicht vermeiden) bis 18:00 Uhr, sogar problemlos, weil einfach an diesem Sonntag viel zu viel los war: Orga, TV-Reparatur, zwei Freunde nacheinander treffen und selbstverständlich der Gottesdienst und am Abend dann diese Zeilen schreiben.

Trotzdem blieben die Medien präsent, indirekt. Ja und ich bekam es zu spüren, die Nachwirkungen sozusagen: Im GoDi spürte ich den "Entzug" - zuerst sanft bei der Lesung, dann aber stärker in der Predigt. Zu vielen Themen, z.B. zur Lage in Israel incl. extemporisierte Meinungen. Eine Radikalität, die zurzeit in vielen v. a. sozialen Medien vorgetragen wird: Einseitigkeit, Pointiertheit, Lieblosigkeit, Verletztheit,

Halbwahrheiten oder sogar Falschdarstellungen, Besserwisseri, Vereinfachung, Selbstbezogenheit, Schuldzuweisungen. All diese Positionen waren während des Hörens der Predigt wieder da und fanden immer wieder Bezug in mir, um mich abzulenken. Nicht gut!

(Aber ich gebe zu, das wäre auch so gewesen, wenn ich vorher all diese Nachrichten auf meinem Handy gelesen hätte.)

Ich war also nicht vorbereitet genug für einen GoDi. Ich hatte nicht genug Ruhe, um die Botschaft oder vermutlich auch irgendwas anderes aufzunehmen. Vermutlich hätte mir ein medienfreier Tag am Tag davor, am Samstag, für den GoDi gutgetan.

Grundsätzlich will ich mir merken: Zuviel aufgeregte "news" sind ungesund. Das weiß eigentlich jeder, aber warum tut man sich das dann an? Das ist die Versuchung,

der es zu widerstehen gilt! Ich werde besser auf meine Zeit und meinen Medienkonsum achten! Ich versuch's."

Und Lenna Heides Rückmeldung:

„Auf das Smartphone und den Laptop bis 17 Uhr zu verzichten ist für mich im Alltag unmöglich – einfach auf Grund der Arbeit. Aber an einem freien Tag, so wie Werner es für seinen „Test“ vorgeschlagen hat, das müsste doch gehen, habe ich gedacht. Der Kopf ist schnell alle möglichen Szenarien durchgegangen und es schien machbar und ehrlich gesagt hat es mich auch gereizt, das mal zu testen. Was macht das mit mir? Wird das leicht oder vielleicht schwerer als ich vermute? Ich war gespannt. Schon kurze Zeit nach dem Start in den besagten Sonntag habe ich festgestellt: Es ist wirklich erstaunlich, wie oft der Impuls kommt, zum Smartphone zu greifen. Einfach mal was nachschauen: Etwas, das im Gespräch mit meinem Mann eine Frage aufgeworfen hat; einfach mal nachschauen, ob ich eine Nachricht bekommen habe von einer Freundin, der ich vor ein paar Tagen geschrieben hatte; einfach mal kurz reinschauen, wie das Wetter wird, usw. Am Anfang war es schon fast lästig, diesem Impuls immer wieder widerstehen zu müssen – insbesondere, weil ich dieses „Nachschauen“ normalerweise als gar nicht so schlimm bewerte. Nun ja, ich habe mir dann ganz bewusst ein paar Aufgaben für diesen Tag vorgenommen, die ich dann ja in Ruhe machen könnte. Und auch hier wartete eine Überraschung auf mich. Beim entspannten Aufräumen und Sortieren ist mir plötzlich aufgefallen, wie ruhig ich innerlich bin. Mir war gar nicht bewusst, was für einen Druck diese ständige Möglichkeit im Hintergrund auf

mich ausübt. Ich fühle mich oft so getrieben, alles schnell machen zu müssen, weil noch so viele Dinge zu erledigen, sind und man weiß ja auch nie, was dann noch dazukommt, wenn man aufs Handy schaut. Aber so war ja klar, dass da im Hintergrund gerade nichts dazukommen kann. Und das war eine unglaublich befreiende Erfahrung. Zum Abschluss habe ich mir noch eine Ruhezeit mit Musik gegönnt und auch wenn die Musik vom Handy kam, habe ich das nicht als Regelverstoß gewertet, weil ich die Musik ja auch genauso gut von einem CD-Player hätte abspielen können (den ich aber nicht mehr besitze, weil ich den normalerweise nicht mehr brauche). Diese Zeit der Ruhe habe ich genutzt, um ein paar Fragen mit Gott zusammen zu durchdenken und mir meine Erkenntnisse aufzuschreiben. Ich habe schon lange nicht mehr so eine tiefe Ruhe empfunden. Zusammengefasst kann ich sagen: Ich habe für mich festgestellt, das erschreckend viel meines Lebens in diesen Geräten steckt. Auch wenn ich dankbar bin für die Möglichkeit, schnell an Informationen zu kommen, ist es vielleicht auch gut, hin und wieder eine Frage nicht sofort beantwortet zu bekommen. Vielleicht würde man dann auch wieder mehr mit anderen Menschen in Kontakt kommen? Und der zweite für mich noch viel wichtigere Punkt ist: Ich möchte in Zukunft ganz bewusst immer wieder diesen Druck im Hintergrund ausschalten. Es macht den Alltag so viel freier und leichter. Ich kann Werners Vermutung bestätigen: der Verzicht hat, für mich auf jeden Fall, zu mehr Freiheit geführt.“

Weniger ist mehr

Nachdenkliches von Monica Bylitza



Immer mehr Menschen entscheiden sich dafür, ihren Besitz radikal zu reduzieren. Sie erklären Minimalismus zu ihrem Lebensstil, der sich als Alternative zur konsumorientierten Überflussgesellschaft sieht.

Möglicherweise denken Sie jetzt, dass Minimalisten nicht alle Tassen im Schrank haben? Ja, sie haben tatsächlich weniger Tassen im Schrank! Denn Minimalisten wollen den Alltagszwängen entkommen, um dadurch ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben zu führen.



Die Idee eines einfachen Lebens als Alternative zum Dauerkonsum ist in den vergangenen Jahren zu einem Trend geworden. Spätestens seit der erfolgreichen Fernsehserie „Aufräumen mit Marie Kondo“ ist der Wunsch nach mehr Klarheit im Leben auch bei Sammelfreudigen angekommen. Doch Minimalismus ist nicht nur ein Trend, sondern vielmehr ein achtsamer Lebensstil und eine Geisteshaltung. Mir geht es heute weniger um Materielles als um die Reduzierung von gedanklicher Überforderung. Denn diese Form der Überlastung sorgt für Unruhe, Ablenkung und das permanente Gefühl, allem hinterherzulaufen, statt auf dem Laufenden zu sein.

Freiraum im Kopf

Die Ursprünge des Minimalismus reichen bis in die Antike. Ungefähr 400 Jahre vor Christus lebte der Philosoph Diogenes von Sinope bewusst mit wenig Besitz. Alles, was er bei sich hatte, war ein Fass, in dem er schlief, ein Rucksack, ein Mantel und einen Stock. Auf die Frage von Alexander dem Großen, was er sich wünsche, sagte er lediglich: „Geh mir ein wenig aus der Sonne.“

Nein, um minimalistisch zu leben, ist es nicht zwingend notwendig, so viel materielle Dinge wie möglich loszuwerden. Vielmehr geht es darum, bewusst auf materielle Dinge zu verzichten, um Platz für das wirklich Notwendige zu schaffen. Martin Luther King empfahl zum Beispiel seinen Anhängern, im Falle ihrer Verhaftung immer eine Zahnbürste und eine Bibel dabeizuhaben. Was für den amerikanischen Bürgerrechtler eine sehr ernste Sache war, kennt man auch als humorvolles Gedankenspiel: Welche drei Dinge würde man auf eine einsame Insel mitnehmen? Denn im Überfluss der Dinge

geht der Blick für das Wesentliche im Leben schnell verloren. Dazu passt folgende Weisheitsgeschichte: Im vorigen Jahrhundert besuchte ein Tourist aus den Vereinigten Staaten den berühmten Rabbi Hofetz Chaim. Erstaunt sah er, dass der Rabbi nur in einem einfachen Zimmer voller Bücher wohnte. Das einzige Mobiliar waren ein Tisch und eine Bank. „Rabbi, wo sind Ihre Möbel?“, fragte der Tourist. „Wo sind Ihre?“, erwiderte Hofetz. „Meine? Aber ich bin nur zu Besuch hier. Ich bin nur auf der Durchreise.“, sagte der Amerikaner. „Genau wie ich“, sagte der Rabbi.

Ein Extrembeispiel? Na klar, doch gerade solche Texte helfen uns in ihrer Radikalität, aus gewohnten Denkmustern auszusteigen und einen bestimmten Aspekt unseres Lebens zu hinterfragen.

Natürlich sind wir alle hier auf der Erde gewissermaßen „auf der Durchreise“. Dennoch versuchen wir, uns den Aufenthalt so angenehm wie möglich zu gestalten mit allen möglichen „Möbeln“, die symbolisch für unseren materiellen Besitz und den Gedankenmüll im Kopf stehen.

Stellen Sie sich regelmäßig folgende Fragen: 1. Von welchem inneren und äußeren Ballast will ich mich befreien? 2. Was steht einem unbeschwerten und erfüllten Leben im Weg? 3. Wie können mentale Freiheit und Stabilität wachsen?

Glaube und Minimalismus

Für mich war Jesus ein Minimalist. In der Bergpredigt empfahl er seinen Nachfolgern einen Minimalismus an mentaler und materieller Sorge: „Sorgt euch nicht um euer Leben, was ihr essen sollt, und nicht um euren Leib, was ihr anziehen sollt. Ist nicht das Leben mehr als Nahrung und der Leib mehr als Kleidung? Seht euch die Raben an:

Sie säen nicht und sie ernten nicht und sammeln in keine Scheunen, und Gott ernährt sie doch. Seid ihr nicht besser als die Vögel? Und wer von euch kann durch seine Sorge die Spanne seines Lebens verlängern? Und was sorgt ihr euch um Kleidung? Seht auf die Lilien, wie sie wachsen: Sie arbeiten nicht und sie spinnen nicht. Ich sage euch: Noch nicht einmal Salomo in all seiner Herrlichkeit war gekleidet wie eine von ihnen.“ (Lukas 12, 22-27).

In diesen Worten geht es um Leben. Es geht für Jesus darum, das Leben anzunehmen und die Sorge sein zu lassen. Jesus vermittelt, dass es sich besser lebt mit weniger Ballast, seelischem und materiellem. Ihm geht es nicht um Verzicht, sondern um Freiheit. Was bedeuten diese Worte heute? Und trotzdem frage ich mich immer wieder, wie Jesus heute auftreten würde. Würde er die Jünger mit Dienstwagen ausstatten, bevor er sie aussendet? Dieser Gedanke allerdings ist ungefähr so widersinnig wie der Gedanke, ob Jesus die Seligpreisungen in Social Media verbreiten würde.

Meine Erkenntnis: Gleiche das fehlende Materielle durch Gottvertrauen aus.

Quelle:



und Danke an faktor c für die Abdruckerlaubnis - Erstveröffentlichung in "faktor c - das christliche Wirtschaftsmagazin".)

Ein faktor c-Interview mit einem der weltweit bekanntesten Motoren des Minimalismus, Joshua Becker, „Minimalismus, Warum das Thema Nachhaltigkeit jeden etwas angeht“, kann man hier auf Seite 6 lesen:



Verzicht auf Socken und Schuhe?

Barfußlaufen! Ja!

Wer erinnert sich noch?

„Abebe Bikila kämpfte 1960 in Rom mit einem Problem, das heute kaum noch vorstellbar ist: Vor der olympischen Marathonentscheidung stellte sich heraus, dass die Schuhe des Äthiopiens zu sehr durchgelaufen waren. Weil sich in der Ewigen Stadt kein passender Ersatz finden ließ, entschied sich Bikila, wie in seiner Heimat barfuß zu laufen. Er gewann Gold in Weltrekordzeit.“

Barfußlaufen ist gesund

„Weil der Tastsinn beim Schuhen tragen über die Jahre abstumpft, sei es für die meisten Menschen ein „Aha-Erlebnis“, wenn sie wieder anfangen zu spüren. Barfußlaufen rege die Fußreflexo-

nen und damit den gesamten Organismus an, zudem werde der Blutdruck reguliert. Dass auch die Abwehrkräfte und das Herz-Kreislauf-System davon profitieren, wusste schon der Gesundheitspfarrer Sebastian Kneipp. Wer allerdings lange nicht mehr barfuß gelaufen ist, sollte damit langsam beginnen. Sonst könne es zu Überlastungssymptomen kommen, warnt Engelhardt. Es hilft auch schon, mal in Socken durch die Wohnung zu gehen. Der Effekt des Barfußlaufens ist aber begrenzt, wenn die Ursache für Fehlstellungen deformierte Knochen sind.“



Okay, gesund, ja, aber schön?

ge|halt|voll befragte (2017) regelmäßige Barfußläufer.

„Was findest du am Barfußlaufen schön?“

„Barfuß-Laufen ist natürlich und gesund. Es ist gut für den Rücken. Es härtet die Füße ab. Es trainiert die Sensitivität durch verschiedene Untergründe. Es ist einfach ganz nah an Gottes Schöpfung. Daher mache ich es Zuhause im Sommer auch so oft wie möglich. Schön daran finde ich vor allem die Schlichtheit, die Natürlichkeit und das Fuß-Gefühl.“ (Günther)



„Als Erstes hat Gott uns ja so in diese Welt geschickt.

Früher musste man die getragene Kleidung der Schwestern auftragen. Ich hatte aber größere Füße und deswegen waren mir die Schuhe entweder zu klein oder zu groß. Deshalb lief ich lieber barfuß. Über Stock und Stein, heiß und kalt.

Ich finde, man empfindet das Leben anders als mit Schuhen. Besonders in der Natur, die verschiedenen Bodenbeschaffenheiten. Der Fuß hat Freiheit, spürt das Leben, das von der Erde ausgeht....

Schuhe sind für mich ein notwendiges Teil, wenn man nicht so auffallen will, und im Winter Schutz.“ (Liane)

„Der Orthopäde meines Sohnes (9) hat ihm vor etwa 6 Jahren wegen einem Knickfuß viel Barfußlaufen empfohlen. Habe bei einer gemeinsamen Barfußwanderung von heute auf morgen meine damaligen Knieprobleme beseitigen können - die leichten Rückenbeschwerden waren dann irgendwann auch verschwunden.

Ich habe dieses wahnsinnig tolle Gefühl an den nackten Fußsohlen für mich wiederentdeckt, welches ich noch vage aus der Kindheit und von Urlaubstagen am Meer ins Gedächtnis rufen konnte.

Seit nunmehr fünfeinhalb Jahren laufe ich dauer-barfuß. Auch im Winter - mittlerweile bis -12°C. Ein paar Notfall-Flip-Flops habe

ich aber immer dabei. Im Hochgebirge sowieso; aber auch, um mal für einen spontanen Restaurant- oder Behördenbesuch gewappnet zu sein. Mittlerweile wollen meine Kinder (6+9) auch ständig barfuß laufen, so dass ich manchmal Mühe habe, es zu gestatten. Habe Temperatur-Untergrenzen für die zwei eingeführt, ab welchen sie barfuß raus dürfen. Da wir auf dem Dorf wohnen, ist das auch allgemein leichter realisierbar als in der Großstadt.“ (Thomas)

„Ich liebe es, den Boden unter den Füßen zu spüren, und Pfützen springen macht ohne Schuhe gleich 3x so viel Spaß!“ (Sabrina)

$(D + S + V + X)$

Glücks- π .



Glücksformel:

In ge|halt|voll 9.3 mit dem Hauptthema „Alle sprechen vom Glück, aber...“ findet man nicht nur verschiedene Beiträge zum Thema Glück, sondern auch ein Cartoon zur Glücksformel.



Und hier ist sie, die Glücksformel: $(D + S + V + X)$ Glücks- π . Alles klar?

Natürlich erkläre ich diese:

D = Dankbarkeit

S = Sorgen auf Gott werfen

V = Verzichten können

x = andere, bzw. weitere Glücksrezepte, wie Achtsamkeit, Flow, Vereinfache dein Leben usw.

Wenn in der Klammer überall Null stehen würde, also nichts, ergibt das natürlich, wenn man es mit dem Glücks- π multipliziert, auch Null, also Null Glück.

Aber sobald da etwas steht, z. B. bei „Verzichten können“, ob viel oder wenig, dann kann Glück entstehen.

Null Glück aber natürlich auch, wenn das Glücks- π fehlen würde.

Und was ist das Glücks- π ?

Die Glückskonstante, das Glücks- π lautet: „Gnade“, „Gottes Gnade“.

Was ist Gnade?

In Wikipedia heißt es: „Unter Gnade versteht man eine wohlwollende, freiwillige Zuwendung.“

Gnade ist ein Geschenk, das mir gemacht wird, ohne eine Verpflichtung zur Gegenleistung. Selbst ohne Verpflichtung zum rechten Gebrauch oder zur Dankbarkeit ...“

Gnade = Heute bekomme ich genügend dank Gott, was ich mir nicht verdient habe (Achtung, Würde, Wertschätzung und vieles mehr) und bekomme nicht, was ich verdient habe, Strafe, Missachtung, Ablehnung

Gnade ist die Grundlage des Reiches Gottes – ein Fundament, auf das alles andere gebaut wird! Gott schenkt und wir nehmen es, gebrauchen und missbrauchen es, sind dankbar oder undankbar,

erweisen uns des Geschenks wert oder unwert. Und Gott schenkt weiter und weiter und weiter...

Das erste Geschenk, das wir aus Gnade erhalten haben, ist Jesus selbst, Sein Leben! Seine Hingabe für uns, für mich, für dich.

Und viele weitere erfahrbare, auch ganz persönliche Geschenke Gottes folgen.

Was ist Glück?

Ja, was ist Glück in unseren Tagen
Ob man's erlebt, oder auch nicht
Ist das das Fehlen von Verzicht
Oder das Fehlen großer Klagen?

Ist das Besitz von großen Dingen
Von Ruhm und Ehre die nichts bringen
Der große freudenvolle Tag
Und andere Dinge die man mag?

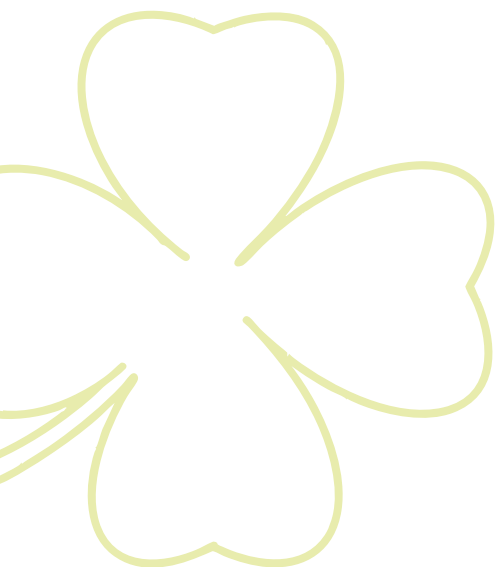
Ist das mit vielen fremden Menschen
Ergiebig geil, Geschlechtsverkehr,
Oder ist das nur Augenwischen,
Das Herz bleibt doch am Ende leer?

Und wie erkennt man Glück im Leben
Durchschaut das ewig irre Spiel
Durchschaut auch die, die Falsches geben
Und ihre Falschheit, Bosheit, Gier

Ja wie erkenne ich mein Glück
Wenn ich nichts ändern möchte
Entflieht mir trotzdem dieses Stück
Wie Söhne und die Töchter

Ja, mit des Glückes festem Gurt
Erkennen wir die Wahrheit,
"Was wäre wenn?" ist dann absurd
Des Lebens große Krankheit.

(Peter Ens)





*Auf was
wir auf
keinen Fall
verzichten
sollten*

Was fällt dir spontan für dich ein, worauf du auf keinen Fall verzichten solltest?
Ich denke mir dazu spontan für mich: Tägliche Bewegung, Gebet, Neinsagen, ...

■ **Ich habe diese Frage KI gestellt:**
„Auf was sollten wir auf keinen Fall verzichten?“

KI antwortet:

Die Frage, worauf wir auf keinen Fall verzichten sollten, ist sehr individuell und hängt von vielen Faktoren ab, wie zum Beispiel unseren Werten, Zielen und Lebenssituationen.

Hier sind jedoch einige Dinge, die für viele Menschen von großer Bedeutung sind und auf die sie oft nicht verzichten möchten:

• **Gesundheit:**

Eine gute körperliche und geistige Gesundheit ist die Grundlage für ein glückliches Leben. Dazu gehören ausreichend Schlaf, eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung.

• **Soziale Beziehungen:**

Der Austausch mit Familie und Freunden gibt uns ein Gefühl von Zugehörigkeit und unterstützt uns in schwierigen Zeiten.

• **Persönliche Entwicklung:**

Das Lernen neuer Dinge und das Streben nach persönlichen Zielen bereichern unser Leben und helfen uns, uns weiterzuentwickeln.

• **Erlebnisse:**

Reisen, neue Hobbys oder einfach nur Zeit in der Natur zu verbringen, können unvergessliche Erinnerungen schaffen.

• **Werte:**

Unsere Werte geben unserem Leben eine Richtung und helfen uns, Entscheidungen zu treffen.

Aber auch materielle Dinge können für unser Wohlbefinden wichtig sein:

• **Ein sicheres Zuhause:**

Ein Ort, an dem wir uns geborgen fühlen, ist unerlässlich.

• **Genügend Essen und Kleidung:**

Grundlegende Bedürfnisse müssen befriedigt sein, um ein menschenwürdiges Leben zu führen.

• **Werkzeuge für die Arbeit oder das Studium:**

Um unsere Ziele zu erreichen, benötigen wir oft bestimmte Hilfsmittel.



Kleiner Verzicht mit großer Wirkung: Samuel 9,1-17

Saul sucht zusammen mit seinem Knecht die Eselinnen seines Vaters, aber vergeblich

5| Als sie aber ins Gebiet von Zuf kamen, sprach Saul zu dem Knecht, der bei ihm war: Komm, lass uns wieder heimgehen; mein Vater könnte sich sonst statt um die Eselinnen um uns sorgen.

6| Der aber sprach zu ihm: Siehe, es ist ein berühmter Mann Gottes in dieser Stadt; alles, was er sagt, das trifft ein. Nun lass uns dahin gehen; vielleicht sagt er uns unsern Weg, den wir gehen müssen.

7| Saul aber sprach zu seinem Knecht: Wenn wir schon hingehen, was bringen wir dem Mann? Denn das Brot in unserm Sack ist verzehrt, und wir haben keine Gabe, die wir dem Mann Gottes bringen könnten. Was haben wir sonst?

8| Der Knecht antwortete Saul abermals und sprach: Siehe, ich hab einen Viertel-Silberschekel bei mir; den will ich dem Mann Gottes geben, dass er uns unsern Weg sage.

...

14| Und als sie hinauf zur Stadt kamen und in die Stadt eintraten, siehe, da kam Samuel heraus ihnen entgegen und wollte auf die Höhe gehen.

15| Aber der HERR hatte Samuel das Ohr aufgetan, einen Tag bevor Saul kam, und gesagt:

16| Morgen um diese Zeit will ich einen Mann zu dir senden aus dem Lande Benjamin, den sollst du zum Fürsten salben über mein Volk Israel, dass er mein Volk errette aus der Philister Hand. Denn ich habe das Elend meines Volks angesehen, und sein Schreien ist vor mich gekommen.

17| Als nun Samuel Saul sah, tat ihm der HERR kund: Siehe, das ist der Mann, von dem ich dir gesagt habe, dass er über mein Volk herrschen soll.

**Was springt dir ins Auge?
Sauls Berufung?
Samuels Dienst?
Und der Diener?**

Der Diener!!!!!!!

- Er lässt sich nicht entmutigen.
- Sucht nach Lösungen.
- Gibt sein Geld.

Das ist unsere Preisklasse! Dieser „vergessene“ Diener, denn wer denkt schon heute noch an ihn. Wir wissen nichts über ihn!

Er hat auf einen Viertel-Silberschekel verzichtet. Und damit die Weltgeschichte beeinflusst, denn so konnte Samuel Saul segnen und Sauls Berufung ging voran.

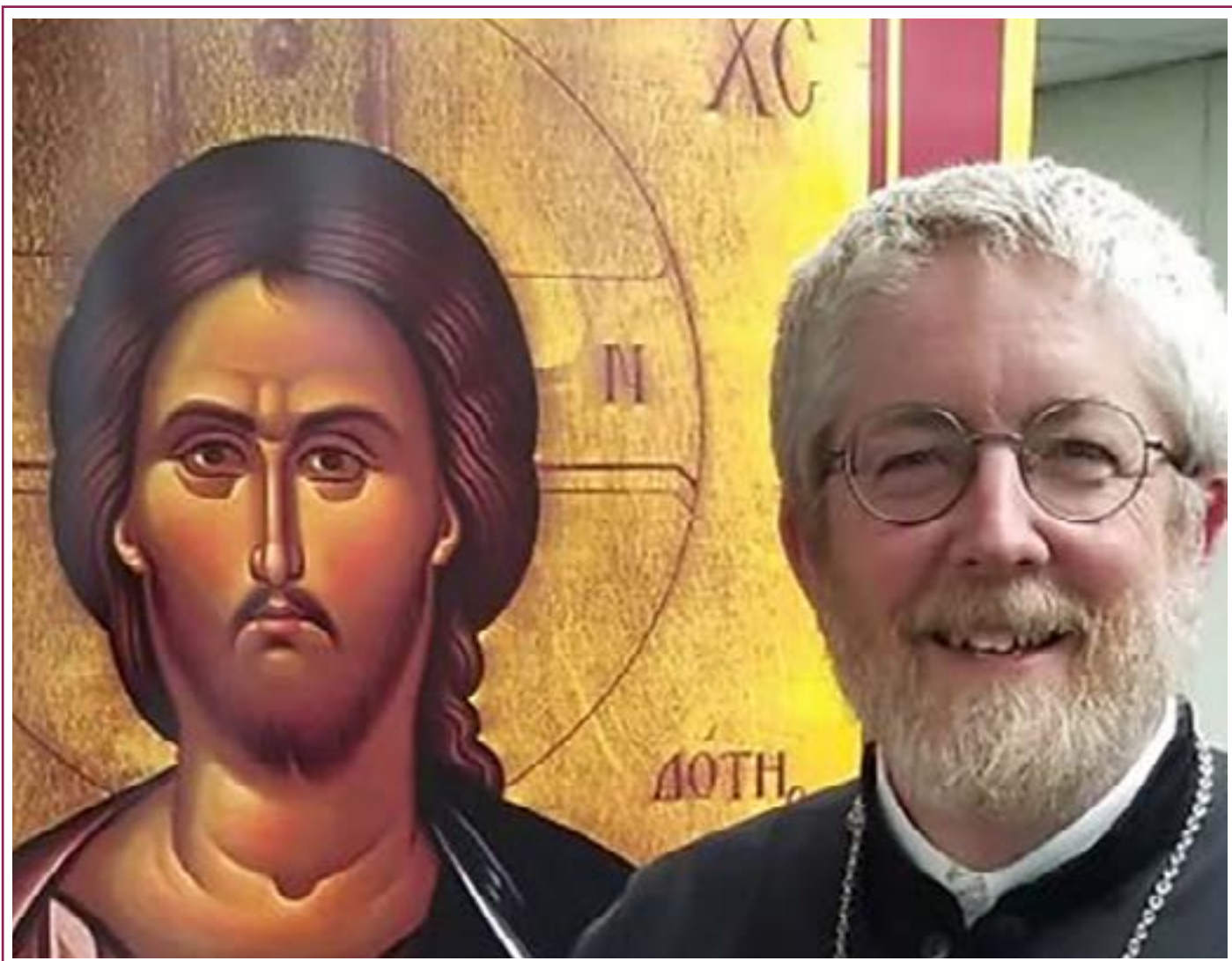
Ein Viertel-Silberschekel entsprach in etwa dem Tageslohn eines Arbeiters.

Mit einem Viertel-Silberschekel konnte man sich eine kleine Mahlzeit oder einen einfachen Gegenstand kaufen.

Für uns nicht viel, was er gegeben hat, für ihn wahrscheinlich auch nicht, und es gab ja auch bald etwas bei Samuel zu essen. Aber egal wie: Es war ein Verzicht mit großer Wirkung.



Illustration zu 1 Samuel 9:8: www.bible.art



Der Weg des Kreuzes: **Die Askese der östlich-orthodoxen Kirche**

Fr. Gregory Jensen
Ukrainisch-Orthodoxes Theo-
logisches Seminar Hl. Sophia
South Bound Brook, NJ
USA

Die östlich-orthodoxe Askese, die im Weg des Kreuzes verwurzelt ist, betont das Gebet, das Fasten, die körperliche Arbeit und das Almosengeben. Diese Praktiken verwandeln das Leben in eine Gemeinschaft mit der Heiligen Dreifaltigkeit und spiegeln die Lehren Christi wider. Die Askese hilft, Exzesse zu ver-

meiden, und fördert die persönliche Vereinigung mit Gott durch Demut, Gehorsam und Liebe zu den Menschen.

Der Weg des Kreuzes

Die christliche Askese ist der Weg des Kreuzes (Florovsky, 1972). Warum das Kreuz? Weil, wie der heilige Athanasius sagt, „ein Mensch nur am Kreuz mit ausgebreiteten Händen stirbt“. Jesus breitet seine Hände am Kreuz aus, damit er „mit der einen das alte Volk und mit der anderen die Heiden an sich zieht und beide in sich vereinigt“ (Athanasius, 1954, S. 79). Das Kreuz ist die wahre Via Media, der wahre goldene Mittelweg, den wir nach Aristoteles zwischen den Extremen des Lebens gehen müssen. Durch unsere Askese können wir

eine Lebensweise (Gewohnheiten) entwickeln, die uns hilft, die „Leidenschaften“ zu vermeiden, jene Exzesse des Denkens, Begehrens und Handelns, die uns langsam (und manchmal auch nicht so langsam) in Stücke reißen (Stăniloae, 2003, S. 93). So wie Christus ein „Werkzeug des Todes [d.h. das Kreuz] in eine Quelle des Lebens“ verwandelt (Lobgesang, Matutin zum Sonntag der Verehrung des Heiligen Kreuzes), so stehen die asketischen Disziplinen des Gebets, des Fastens, der Handarbeit und des Almosengebens, die in der Gnade des sakramentalen Lebens verwurzelt sind, im Dienst der Verwandlung des gesamten Lebens – selbst in den Momenten des praktischen und moralischen Versagens – zu Ereignissen der Gemeinschaft mit

der Allerheiligsten Dreifaltigkeit. Obwohl die meisten von uns nicht zum monastischen Leben berufen sind, hat Florovsky (17) recht, wenn er sagt, dass „das monastische Ideal“ der persönlichen „Vereinigung mit Gott durch Gebet, durch Demut, durch Gehorsam, durch ständiges Anerkennen der eigenen Sünden, freiwillig oder unfreiwillig, durch Verzicht auf die Werte dieser Welt, durch Armut, durch Keuschheit, durch Liebe zu den Menschen und Liebe zu Gott“ den asketischen Charakter der orthodoxen christlichen Nachfolge zusammenfasst. Das bedeutet, dass irgendeine Form dessen, was wir als „monastische Praktiken“ bezeichnen könnten, im Mittelpunkt des gesamten christlichen Lebens und damit auch unseres persönlichen asketischen Lebens steht.

Die asketischen Disziplinen

• Gebet & Fasten

Wir sind leibliche Geschöpfe, und auch wenn der materielle Leib durch die Sünde geschädigt ist (d.h. durch Krankheit und Tod), hat er „Anteil an der Vollkommenheit des Menschen, an seiner Heiligung“. Da die Erlösung „das ganze Wesen des Menschen betrifft“, müssen sowohl Körper als auch Seele auf das eigentliche Ziel des menschlichen Lebens ausgerichtet werden: die Gemeinschaft mit Gott (Yannaras, 1966, S. 109). Deshalb paaren wir als erstes Gebet und Fasten. „Das Gebet“, sagt der Mönch und Asket Evagrius von Pontus (345-399), „ist ein Gespräch des Geistes mit Gott“. Ein Gebetsleben setzt voraus, dass wir „die Bereitschaft bilden, die der Geist braucht, ... um sich nach seinem Herrn auszustrecken und mit ihm ohne jeden Vermittler

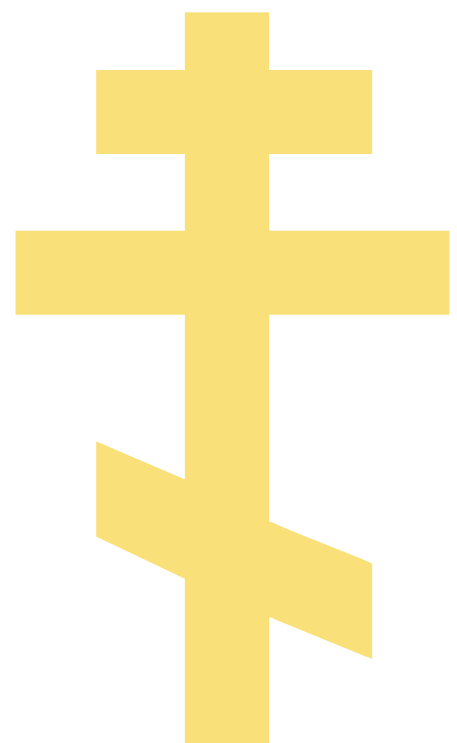
zu sprechen“ (Evagrius, 1979, S. 57). Für den heiligen Maximus den Bekenner (um 580-662) ist die materielle Welt als solche kein Hindernis für dieses Gespräch. „Nicht das Essen ist böse, sondern die Völlerei ... nicht die materiellen Dinge, sondern der Geiz ... [Es] ist nur der Missbrauch der Dinge, der böse ist, und dieser Missbrauch geschieht, wenn der Verstand seine natürlichen Kräfte nicht kultiviert“ (Maximus der Bekenner, 1981, S. 83). Mit der Zeit reformiert und verändert das Gebet mein Denken über Gott und seine Schöpfung. Das Gebet ist die erste asketische Disziplin, weil es die Leidenschaften an ihrer Quelle, dem menschlichen Herzen, heilt. Da wir aber körperliche Wesen sind, müssen wir in der Regel mit äußeren körperlichen Disziplinen beginnen, um die Leidenschaften zu überwinden, die von außen nach innen drängen. Wir müssen neue Gewohnheiten entwickeln und diesen neuen Gewohnheiten (den Tugenden) des Handelns erlauben, unsere Denkgewohnheiten zu reformieren. Das Fasten hilft mir dabei, meine Tendenz zu verleugnen, die Welt in einer egozentrischen Weise zu betrachten. Durch das Fasten wird meine „leibliche Erfahrung“ von Sünde und Tod allmählich verdrängt, während ich zur „leiblichen Erfahrung“ Gottes komme. „Wenn du willst, dass dein Herz ein Ort für die Geheimnisse der Welt“ der Gnade wird, schreibt der heilige Isaak der Syrer (ca. 613-ca. 700), dann werde zuerst reich an körperlichen Werken: an Fasten, Wachen, Diensten, Askese, Geduld, der Vernichtung lästiger Gedanken und dem Rest“ (Brief 4, zitiert in

Yannaras, S. 117)

• Almosengeben & körperliche Arbeit

Durch Gebet und Fasten forme ich mein Herz um und mache es empfindlicher und empfänglicher für Gottes Gnade. Die asketischen Disziplinen der Handarbeit und des Almosengebens ermöglichen es mir, die Welt um mich herum und meine Beziehung zu anderen - insbesondere zu den Armen - in einer Weise zu gestalten, die Christus widerspiegelt. So wie Gebet und Fasten Seele und Körper heiligen, so heiligen Almosen und Handarbeit die materielle Welt und die Gesellschaft.

Weiterlesen hier:





Was brauche ich wirklich?

„Generell können Sie davon ausgehen, dass Sie alles, was Sie in den letzten zwei Jahren nicht getragen oder benutzt haben, auch nicht brauchen.“

Quelle:




Die letzten zwei Jahre? Das muss ich doch mal überprüfen. Los geht es mit meinem Kleiderschrank. Ich finde nichts, was ich nicht je nach Jahreszeit immer mal trage. Hmm, okay, den schwarzen Anzug trage ich eigentlich nur bei Beerdigungen im engsten Kreis und das ist wirklich schon lange her. Gott sei Dank.

Und bei den Büchern? Ja, da gibt es viele, die ich noch nicht gelesen habe oder schon sehr lange nicht mehr. Und vor einiger Zeit hatte ich mir wirklich vorgenommen, jede Woche 1-2 Bücher wegzwerfen, die ich sicher nie mehr lesen werde (und die sich auch nicht als Geschenk eignen). Eine Zeitlang hat das auch geklappt – und hat mir auch gar nicht weh getan – aber dann habe ich es doch wieder bleiben lassen. Warum, weiß ich heute nicht mehr.

Oder soll ich es doch so machen wie Marie Kondō?



A wooden bowl with a central depression, set against a black background. The wood grain is visible, and the bowl is centered in the frame.

**Der Asket der Zu-
kunft verzichtet
nicht. Er löst sich vom
Unwichtigen
Sein „Verzicht“
ist eine Befreiung**



Geschichte der Fastenzeit

(Nach: Fabian Brand, 2021: Geschichte, Motive und Liturgie: Die Fastenzeit auf einen Blick)

Geschichte

Die Fastenzeit oder, wie sie richtigerweise heißt, die österliche Bußzeit ist die Vorbereitungszeit auf das Osterfest. Bis ins 4. Jahrhundert hinein hatte die österliche Bußzeit eine andere Form, als wir sie heute kennen: Es gab das sogenannte "Pascha-Fasten", das in den Osterfestbriefen des heiligen Athanasius erwähnt wird und das wohl sechs Tage lang begangen wurde. Freilich war dies von Kirche zu

Kirche verschieden: Mancherorts hatte das Pascha-Fasten eine Dauer von zwei bis drei Tagen, andernorts wurde es bis zu einer ganzen Woche verlängert.

Im 4. Jahrhundert jedenfalls setzte ein neuer Prozess ein und die Vorbereitungszeit auf das Osterfest wurde insgesamt länger. Auch hier ist zunächst keine eindeutige Tendenz zu beobachten, die Ausdehnung geschah vielmehr in kleinen Schritten: Von der Einführung

des österlichen Triduums führte der Weg über eine Woche der Vorbereitung (Karwoche) bis hin zur heutigen vierzigtägigen Fastenzeit, der Quadragesima. Doch die Länge der österlichen Bußzeit blieb über einen Zeitraum hinweg uneinheitlich und konnte sechs bis acht Wochen umfassen. In Rom wurde noch bis zum 6. Jahrhundert der sechste Sonntag vor Ostern als Beginn der Vorbereitungszeit betrachtet, erst in dieser Zeit



wurde der Aschermittwoch als Anfangspunkt der Bußzeit festgelegt. Wer übrigens die Tage der Fastenzeit vom Aschermittwoch bis zum Karsamstag einmal nachzählt, der wird feststellen, dass es sich keinesfalls um vierzig Tage handelt, wie der Name "Quadragesima" vermuten lässt. Vielmehr hat sich im 6. oder 7. Jahrhundert der Brauch entwickelt, nur die Werktage zu zählen; an den Sonntagen wird der Auferstehung Jesu gedacht,

weshalb sie als Festtage vom Fasten ausgenommen sind. Mit dieser Zählung ergibt sich dann eben auch der Aschermittwoch als Beginn der österlichen Bußzeit, die mit dem Karsamstag endet. Am Aschermittwoch beginnt die Fastenzeit. In den Gottesdiensten an diesem Tag wird den Gläubigen ein Aschekreuz auf die Stirn gezeichnet – zumindest in pandemiefreien Zeiten.

Theologische Motive

Von großer Bedeutung ist natürlich die Zahl vierzig: Sie besitzt eine so große Symbolik, dass sie gewissermaßen als Leitgröße für die österliche Bußzeit hergenommen wurde. ...

Hier weiterlesen:





A misty mountain landscape with a lake and a wooden dock in the foreground. The scene is serene and atmospheric, with soft light filtering through the fog. The mountains are partially obscured by mist, and the forest on the slopes is dense and green. The water of the lake is calm, reflecting the surrounding environment. In the foreground, a wooden dock made of planks extends into the water, with a few wooden posts visible.

FASTENMENU

Am Anfang der Stille steht der Verzicht auf
den schnellen Kick durch Blicke und Worte,
auf Ablenkung durch Konsum und Prestige,
auf den hartnäckigen Glauben, man bräuchte
zum großen Glück noch dies und das dazu.
Stille entgiftet,
was auf Dauer nicht nährt,
und lässt dafür
satte Gegenwart wachsen.

(aus „Experiment Stille. Impulse und Gedichte.“
Barbara Dietz-Stilli, Echter 2025, S. 45)



Drückeberger-Verzichten

Wir wollen uns um etwas herumdrücken, dem nicht stellen, deswegen verzichten wir lieber gleich darauf, z. B. ...

- ... auf eine Geburtstagsfeier zu gehen, weil mit einem anderen Gast Spannungen bestehen.
- ... in den Gottesdienst zu gehen, weil mir die Lobpreiszeit zu lang dauert.
- ... zum Joggen zu gehen, weil es vielleicht regnen könnte.
- ... zur regelmäßigen Zahnuntersuchung zu gehen, weil ich keine Schmerzen haben möchte.
- ...

Ich verzichte also aus einem Grund, dem ich mich eigentlich stellen sollte, die Herausforderung mit anderen zu besprechen und/oder Lösungen anzupacken. Das ist kein Verzicht um Jesu willen, dass ich Stress, Ärger oder Leid ausweichen möchte.

Wenn ich auf einen Drückeberger-Verzicht verzichte, kann es schon Stress, Ärger oder Leid geben, aber, weil nichts mich schei-

den kann von der Liebe Gottes, möchte ich auf Drückeberger-Verzichte verzichten. Wahrscheinlich mache ich mehr positive Erfahrungen damit als ich gedacht habe.



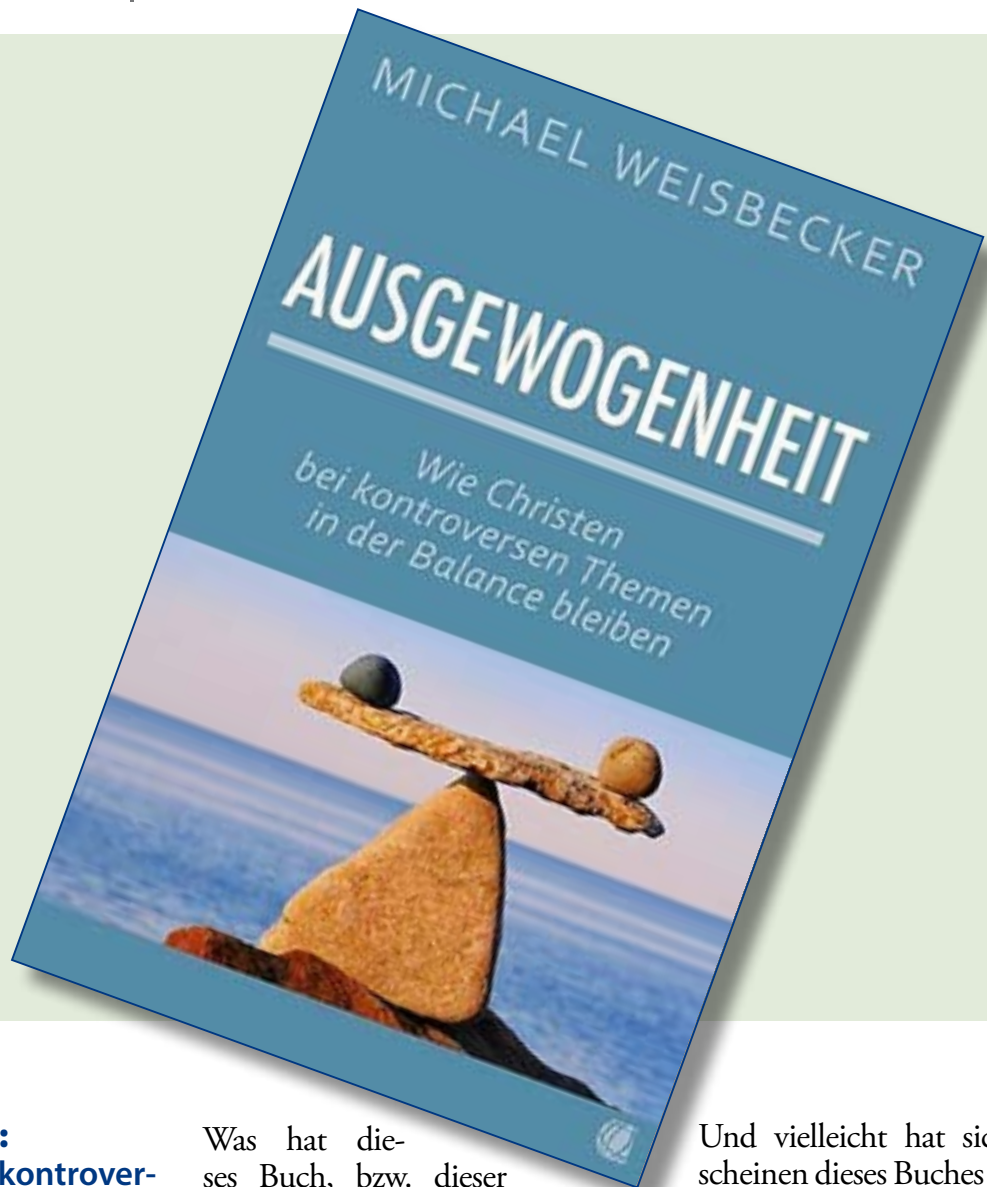
CSvBibra Daderot

In der Neumünsterkirche in Würzburg hängt das Schmerzensmannkreuz, um 1350 entstanden. Die Holzplastik zeigt einen gekreuzigten Christus, der die Arme vom Querbalken

genommen hat und sie wie zur Umarmung vor der Brust kreuzt, große dornenähnliche Nägel in beiden Händen. Davor meditierend, konnte ich mir gut vorstellen, in den Armen Jesu ganz geborgen zu sein, berührt von seinen Wunden und seinem Schmerz, beides auch für mich. Völlig angenommen. Und völlig geschützt! Durch seine Wehrlosigkeit! Durch seine Ohnmacht! Nicht durch Gewalt geschützt, sondern durch Hingabe.

So eine Erfahrung kann mir zur Quelle werden für jeglichen Verzicht, vor allem auch für meine Drückeberger-Verzicht-Verzichte.

Der ge|halt|volle Buchtipp 13.1 //////////////



Ausgewogenheit: Wie Christen bei kontroversen Themen in der Balance bleiben

von Michael Weisbecker,
GloryWorld-Medien;
160 Seiten,
Xanten: 2014

Michael Weisbecker, Jahrgang 1956, liebt Begegnungen mit Menschen und leitet seit 15 Jahren eine Hauskirche. Er ist ein exzellenter Kaufmann, doch baut er auch mit Leidenschaft Wohnmobile und Häuser, fährt Krankentaxi, ist Mitarbeiter bei der „Tafel“ und gibt Nachhilfe im Jugendgefängnis. Er hat vier erwachsene Töchter und lebt mit seiner Frau Birgit im Weserbergland.

Was hat dieses Buch, bzw. dieser Titel mit dem Thema dieser ge|halt|voll-Ausgabe zu tun? Es gibt keine Ausgewogenheit ohne Verzicht, Verzicht auf ein „Entweder-oder-Denken“, auf Extrempositionen, auf Extravaganz und Verzicht auf Isolation von Andersdenkenden, Verzicht auf ...

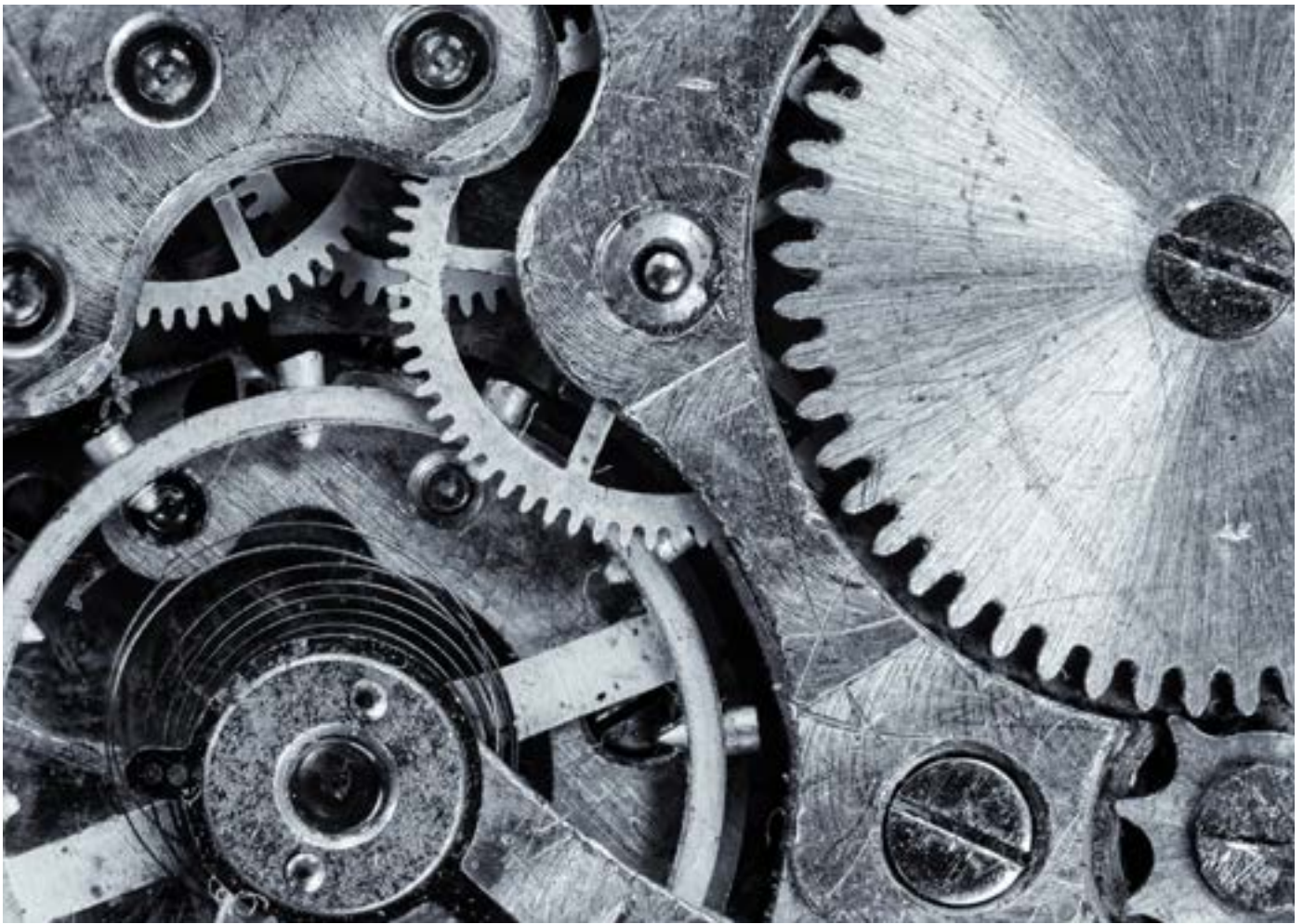
Ich habe das Buch gerne gelesen, z. B. das Kapitel über „Die Rolle Israels“ oder „Von Anti- und Hypercharismatikern“. Allerdings setzt die Lektüre doch voraus, dass wir uns selbst als Christen bezeichnen. Denn für einen Nichtchristen verliert es schon seine Ausgewogenheit.

Und vielleicht hat sich seit Erscheinen dieses Buches vor nun 10 Jahren die christliche Szene auch etwas gewandelt, nachdem Social Media viele Türen in die verschiedenen christlichen Gemeinden geöffnet haben? Unsere Ausgewogenheit hat zugenommen.

Hier die einzelnen Themen:

- Gott und die Welt
- Freiheit und Gesetzlichkeit
- Von Anti- und Hypercharismatikern
- Glaube kontra Werke
- Gesundheit für alle?
- Arm oder reich?
- Freiwillig vorherbestimmt
- Die Rolle der Frau
- Die Israel- Frage
- Gemeindestrukturen

Der ge|halt|volle Begriff 13.1 //



Zeitgönner //

Sich genügend Zeit zu nehmen für eine Sache und sich dann auch genügend Zeit zu lassen, bringt viele Vorteile: Ruhe, Qualität, weniger Fehler und weniger Konflikte.

Aber das ist leichter gesagt als getan! Wir stecken nicht nur in Gewohnheiten fest, sondern sind auch noch kulturell verankert.

Zeitgönner können verzichten, so viel wie möglich zu erledigen, ständig auf die Uhr schauen zu müssen, ...

Es gilt zu respektieren, dass unsere Lebensereignisse ihre eigene Zeitdauer haben. Wer kennt

nicht eine Ansprache, die zu lang war oder zu kurz, zu früh aufhörte, und das hat nichts mit der Uhrzeit zu tun, wie lange sie brauchte.

Diese „eigene Zeit“ zu erkennen, ist keine leichte Aufgabe, vor allem in unserer Kultur, wo jeder immer eine Uhr dabei hat und sich dieser eher anvertraut als dem Leben selbst. Und Zeit ist Geld. Aber Geld ist nicht der Herr, der unser Leben bestimmen darf.

Es gilt, den Mut zu gewinnen, sich mehr Zeit für alles zuzugestehen. Das ist kein Verlust, sondern ein Qualitätsgewinn.

Und zusätzlich ein Freisetzen einer Frucht des Geistes (Galater 5,22), der Geduld.

Auch anderen Zeit geben und dann Zeit lassen. Ein Zeitgönner werden!

Lukas 6,38: „Gebt, so wird euch gegeben. Ein volles, gedrücktes, gerütteltes und überfließendes Maß wird man in euren Schoß geben; denn eben mit dem Maß, mit dem ihr messt, wird man euch zumessen.“



Ekpathie //


Die Ekpathie kann man als Gegenstück zur Empathie sehen. Empathische Menschen können sich in das Erleben, die Gefühle und Emotionen anderer Menschen gut einfühlen und angemessen reagieren. Ekpathie (Ecpathy) dagegen stellt einen bewussten und zugleich freiwilligen Verzicht dar,

sich Gedanken über Motivationen, Gedanken und Gefühle anderer zu machen, ohne schlechtes Gewissen. Das darf aber nicht mit Gefühlskälte oder Gleichgültigkeit verwechselt werden. Ekpathie soll vor einer Flut aus Emotionen schützen und dadurch auch vor Überreaktionen.

Mehr dazu hier und sogar mit einem Ekpathie Test: [Wie ekpathisch bin ich?](#)



Der Ekpathie-Test //

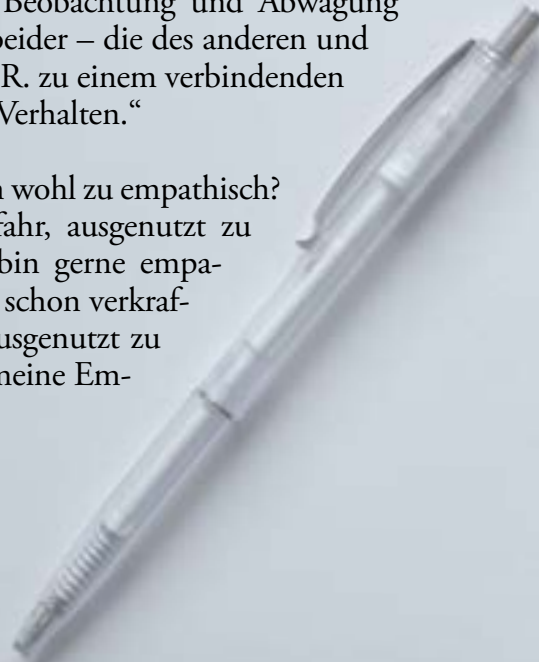
ge|halt|volle **Freunde wurden gebeten, den Ekpathie-Test: Wie ekpathisch bin ich?**  durchzuführen und dann Rückmeldung zu geben, was die Auswertung bei ihnen ausgelöst hat.

Hier drei Rückmeldungen:

B: „Ergebnis: ich bin ein A-Typ. Das Ergebnis trifft auf mich zu. Grundsätzlich bin ich ein mitfühlender Mensch, gehe damit zurückhaltend um. Wenn andere auf mich zukommen, zeige ich mich von einer "kühlen" empathischen Seite, aber von mir aus aktiv Unterstützung anzubieten, passiert kaum. Dieser Impuls und die Reflexion bringen mich dann dazu, bewusster und aktiver auf Hilfsbedürftige zuzugehen, aber vielleicht auch einmal nein zu sagen.“

V: „4A, 1C, das passt. Die Kombination aus Hilfsbereitschaft, guter Beobachtung und Abwägung von Bedürftigkeit beider – die des anderen und meiner! – hilft i. d. R. zu einem verbindenden und verbindlichen Verhalten.“

G: „Ich hatte C, bin wohl zu empathisch? Und ich laufe Gefahr, ausgenutzt zu werden. Aber ich bin gerne empathisch, da kann ich schon verkraften, dass ich mal ausgenutzt zu werde, das ist mir meine Empathie wert.“





Gute Witze kann man auch 2x erzählen:

Wolframs ge|halt|voll -Witz Nr.1

Vor etwa 50 Jahren: Ein freikirchlicher Pastor, ein Mullah und ein Rabbi müssen aus den Spenden ihrer Gemeinden auch ihren Unterhalt bestreiten. Sie unterhalten sich darüber, wie sie entscheiden, wie viel ihrer Spenden für den eigenen Unterhalt und wie viel für Gottes Werke unter den Gläubigen verwendet wird.

Der Freikirchler sagt: Ich male einen Kreis auf die Erde, 1m Durchmesser 4m entfernt und versuche die Münzen in den Kreis zu werfen. Was drinnen zu liegen kommt, verwende ich für mich, was draußen liegt, gehört Gott.

Oh, sagt der Mullah, ich mache das ganz ähnlich, nur dass ich einen Halbmond, nicht zu schmal, nicht zu breit, male und 3 m Abstand: Was drinnen ist, gehört mir, was draußen, gehört Allah.

Lächelt der Rabbi und sagt: Meine Brüder, ihr habt alle beide nicht genug Vertrauen in die Allmacht Gottes, ich werfe die Münzen in die Luft und sage zu Gott: Behalte, was Du brauchst, und was runterfällt, gehört mir.

Wer ist Wolfram?



Impressum

Herausgeber: Werner May, Würzburg

Redaktion: Werner May - info@gehaltvoll-magazin.de

Lektorat: Agnes May, Würzburg

Gestaltung / Artdirektion: Design Company, Henry Wirth, www.design-comp.de

Technische Betreuung: Heiko Gneuß, pro-webART, www.pro-webART.com

Beirat:

Prof. Ulrich Gieseke, Ph.D. Psychologie

Elfriede Koch, Pfarrerin, Autorin

Dr. Roland Mahler, Theologe, Psychologe

Dr. Markus Müller, Heilpädagogik, Erziehungswissenschaft und Anthropologie

Beiträge ohne Autorenangaben wurden von der Redaktion erstellt.

Redaktionsadresse:

Pilziggrundstr. 103b, 97076 Würzburg,

ge|halt|voll-Magazin, erscheint alle 3-4 Monate

Bestellung und Abo unter:

info@gehaltvoll-magazin.de

www.gehaltvoll-magazin.de

Leserbriefe: info@gehaltvoll-magazin.de

Jetzt auch auf Facebook:



Auf Wiedersehen!

Bitte senden Sie uns eine Rückmeldung,
wie Sie diese Ausgabe 13.1 fanden. Danke!



Kostenlos?

Ja, dieses e-Magazin ist für Sie kostenlos. Doch bitten wir um eine Spende, denn dieses Magazin kostet zwar keine Druckkosten, aber kostet uns schon einiges, an Zeit, Besprechung, Honorare für Design und Webarbeiten. Wir freuen uns über jede Unterstützung.

Überweisung an: Gehaltvoll-Magazin, IBAN: DE44 7909 0000 0243 3516 70

BIC: GENODEF1WU1

Stichwort: Spende

Vorschau Nr. 13.2



Die kleinen Dinge im Leben mit den Augen eines Kindes bestaunen //



Wahrnehmung
schärfen.
Weitblick gewinnen.
Glauben vertiefen.

Fernkurs
Glaube und Psychologie

IGNIS Akademie



CLARIS PSYCHOLOGIE LEBENS

Kontakt:
IGNIS - Akademie
für Christliche Psychologie
Kanzler-Stürtzel-Straße 2
97318 Kitzingen



„Gleich beim ersten Blick auf diese Merk-Würdigen Geschichten hat mich die hintergründige, manchmal skurrile und überraschende Art des Erzählens so angesprochen, dass ich die Texte in einem durchgelesenen habe.“

Wie diese Geschichten in mir Bilder aufbrechen ließen, das war schon eine besondere Qualität.

Ich freue mich, dass das, was dabei herausgekommen ist, hier zu sehen ist.“

Jens Wolf

www.atelier-jens-wolf.de

Werner May, Kopfstand mit Tulpe

Mit fein-sinnigen Skizzen von Jens Wolf

Hardcover, 96 Seiten, € 16.-

www.werner-may.de



www.praesenz-verlag.com

Präsenz
Leben

Das Göttliche

Einwilligen in Verzicht und Schmerz

Sich pressen lassen

Zu Oel und Wein

Durchgerungen, den Preis zu bezahlen

Den Bruderkuss zu empfangen

Der verrät

(Werner May)