59. Jahrgang | Ausgabe 1/2021

LZA Journal

IMPULSE AUS DEM LEBENSZENTRUM

RAUS AUS DER ANGST

Wie wir wieder
auf die Füße kommen

LEBENSZENTRUM ADELSHOFEN · THEOLOGISCHES SEMINAR ADELSHOFEN · KOMMUNITÄT ADELSHOFEN

IMPRESSUM

ERSCHEINUNGSWEISE
Unsere Impulse aus dem Lebenszentrum Adelshofen werden viermal jährlich versandt.
HERAUSGEBER
Kommunität Adelshofen e.V.
REDAKTION UND LEKTORAT
Detlef Eigenbrodt, Kerstin Pletsch, Sr. Meike Walch, Br. Hubert Weiler
ANSCHRIFT
Lebenszentrum Adelshofen,
75031 Eppingen, Wartbergstraße 13,
Telefon: 07262/608-0,
Fax: 07262/608-50
DIGITAL
info@lza.de, www.lza.de
www.facebook.com/adelshofen
www.soundcloud.com/lebenszentrum-adelshofen
GESTALTUNG
be · Dieter Betz, Design-Kommunikation, Friolzheim
BILDNACHWEIS
Cover: Peopleimages/Adobe Stock
Wenn nicht anders vermerkt, privat
DRUCK
Kepnerdruck, Eppingen

Das Lebenszentrum Adelshofen ist ein freies Missionswerk innerhalb der Evangelischen Landeskirche. Wir bekennen uns zu den Grundsätzen der Evangelischen Allianz, einer weltweiten Bruderschaft christusgläubiger Menschen. Wir unterstellen uns der Autorität der Heiligen Schrift und bekennen uns zur Bibel als dem inspirierten Wort Gottes.
Als Glaubenswerk sind wir finanziell unabhängig, unser Dienst wird durch Spenden ermöglicht.
Wenn Sie für Ihre Spende einen Überweisungsträger wünschen, schicken wir ihn gerne zu. Sollten für einen bestimmten Zweck mehr Spenden eingehen als benötigt, werden wir diese satzungsgemäß an anderer Stelle einsetzen.

BANKVERBINDUNG LZA
Kreissparkasse Heilbronn
IBAN: DE12 6205 0000 0020 1735 84
BIC: HEISDE66XXX

Volksbank Kraichgau eG
IBAN: DE86 6729 2200 0151 5485 04
BIC: GENODE61WIE

Evangelische Kreditgenossenschaft
IBAN: DE97 5206 0410 0005 010152
BIC: GENODEF1EK1

KONTEN FÖRDERSTIFTUNG
SPENDEN
Volksbank Kraichgau eG
IBAN: DE80 6729 2200 0011 5485 12
BIC: GENODE61WIE

ZUSTIFTUNGEN
Evangelische Kreditgenossenschaft
IBAN: DE18 5206 0410 0005 0114 77
BIC: GENODEF1EK1

@TheologischesSeminarAdelshofen
@Lebenszentrum Adelshofen

@lzadelshofen

INHALT

6

LEITARTIKEL
Raus aus der Angst
Siggi Waldmann

PERSÖNLICH 4
Wertgeachtet | Sr. Angelika Kaiser
Ich bin bei dir | Karsten Basel
Still sein | Nino Güting
Nicht allein versuchen | Paula Otterbach

TITELTHEMA 10
Was mir heute keine Angst mehr macht | Birgit Currlin

KOMMUNITÄT 12
Rein ins Miteinander | Sr. Martina Luschnat

THEOLOGISCHES SEMINAR 14
Wir vermitteln Kompetenz und fördern Wachstum,
Dr. Alexander Stavnichuk
Angst ist auch keine Lösung,
Joachim Klein
Angebote Akademisches Aufbaustudium

JAHRESTEAM 17
Damit ihr kriegt, was ihr braucht,
Br. Stefan Heidorn
Ich hatte dringend Anleitung nötig,
Colin Pluns

MITARBEITER 18
Auf Gott hören, flexibel sein und Gaben einbringen | Bernhard Fiebich
Wunderbar, was alles möglich war
Silke und Joachim Klein

WIR AKTIV 20
Ein Rückblick in Bildern

22

SERVICE
Veranstaltungen
Gebetsanliegen
Projekte
Buchladen

Ist es Ihnen auch so gegangen, als Ihr Blick auf das Cover mit der herzlich lachenden jungen Frau fiel, dass Sie sich fragten: „Von wem kommt denn diese Zeitschrift?“ „Lachen beim Thema Angst? Hat sich der Grafiker da vertan?“

Nein, keineswegs! Mit unserem neuen LZA-Journal, das wie bisher Impulse zu aktuellen Fragen und Berichte aus unserem Erleben enthält, stellen wir uns nicht nur dem Thema Angst, sondern nennen konkrete Schritte, mit der Angst gut umzugehen und das Leben bewusst mutig zu gestalten.

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Im Leitartikel beleuchtet Siggi Waldmann das Thema Angst aus biblischer und erlebnispädagogischer Perspektive. Im Umfeld dieses Artikels finden Sie sehr persönlich gehaltene Erfahrungsberichte und ergänzende Darstellungen zum Thema. Christen aus allen Bereichen des Lebenszentrums sprechen offen über ihre Ängste und berichten, wie sie lernen, damit umzugehen. Selbst am Theologischen Seminar gehört diese Thematik in den Bereich der Kompetenzvermittlung, wie Alexander Stavnichuk darstellt.

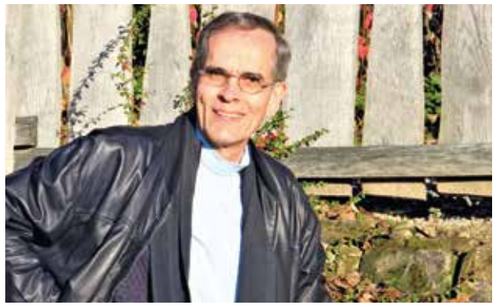
Der gute Umgang mit der Angst umfasst auch die bewusste Gestaltung der zwischenmenschlichen - durchaus von Angst besetzten - Beziehungen. Daher geht es nicht nur um das Thema „Raus aus der Angst“, sondern auch um das Thema „Rein ins Miteinander“, wie Sr. Martina Luschnat meint. Ihre Überzeugung: „Unsere Beziehungen sind so kostbar, deshalb lohnt es sich, Angstsituationen nicht zu verdrängen, sondern entschlossen anzugehen“.

Auch in dieser Ausgabe des LZA-Journals berichten Mitarbeiter aus ihrem Tätigkeitsbereich und geben Einblick, was sie bewegt. Im Service-Teil finden Sie eine Zusammenstellung der aktuellen Renovierungsprojekte und Diensttermine. Danke, wenn Sie für die Verantwortlichen und die Teilnehmer beten.

Besonders laden wir Sie zu unserem nächsten Unterstützertag am Samstag, 17. April 2021 ein, an dem wir über aktuelle Entwicklungen und Anliegen des Werkes berichten.

Seien Sie herzlich gegrüßt aus Adelshofen

Ihr Br. Matthias Böker
Leiter der Kommunität und des Lebenszentrums



Nicht allein versuchen

Paula Otterbach
TSA

Prüfungsangst und Zukunftsangst – diese zwei Arten der Angst sind mir schon mehr als einmal in meinen doch jungen Jahren begegnet. Jedoch gibt es natürlich noch viele weitere Ängste, die einem – oder mir – begegnen können. Wie ich damit umgehe? Ich versuche zu analysieren, wie sehr ich die Situation, vor der ich Angst habe, beeinflussen kann. Beispiel Prüfungsangst: Alles, was ich tun kann, ist, mich so gut es geht, vorzubereiten und zu lernen. Andere Faktoren, wie die Fragestellungen oder die Gemütslage des Prüfers kann ich nicht beeinflussen. So gebe ich mein Bestes in der Vorbereitung, aber bei den anderen Faktoren versuche ich Gott zu vertrauen, immer wieder aufs Neue. Und das ist definitiv leichter gesagt als getan. Jedoch tut es mir gut, wenn ich mir das immer wieder vor Augen halte. Sei es dadurch, dass ich Gottes Zusprüche in der Bibel (z. B. Josua 1,9) lese oder es mir von anderen Mitmenschen zusprechen lasse.

Das ist mein kleiner Tipp: Die Angst nicht verstecken, nicht versuchen, alleine damit klarzukommen. Sondern sich Gott, beispielsweise im Gebet, und anderen Menschen anzuvertrauen. Dies sind meine beiden Faktoren, die mir in Situationen der Angst weiterhelfen.

Wertgeachtet

Sr. Angelika Kaiser
Kommunität

Schon seit frühester Kindheit verfolgt und plagt mich die Angst, nicht ge wollt und abgelehnt zu sein. Ich weiß natürlich längst, woher das kommt und wie die Zusammenhänge sind. Meine Mutter hat mich nie gewollt, die Zuwendung und das Angenommensein, die ein Säugling normalerweise erfährt, blieb aus. Mit sechs Wochen kam ich zu meinen Großeltern und wuchs dann dort auf. Auch ihnen ist es zu verdanken, dass ich noch lebe! Sie gaben mir so etwas wie ein behütetes Heim, wenn es ihnen auch nicht gelang in Gesten auszudrücken, dass sie mich lieb hatten.

Diese Urangst vor Ablehnung ist immer noch ein steter Begleiter, ich kann sie einfach nicht abschütteln. Wenn zum Beispiel jemand an mir vorbei geht und mich nicht anschaut oder grüßt, dann habe ich sofort den Verdacht, dass ich etwas falsch gemacht habe. Das war die Methode meiner Tante damals, um mich zu bestrafen: nicht mit mir reden, mich nicht anschauen, mich ignorieren.

Heute reiße ich mich zusammen, das dauert manchmal ein paar Tage, aber ich gebe meine „Rückzugsstrategie“ auf und frage die Person, ob mein Eindruck stimmt. In aller Regel stimmt er nicht und ich finde zurück zur Ruhe. Dabei hilft mir auch ein Wort Jesajas, das mir erst in jüngster Zeit jemand zusprach: „Du bist geliebt und wertgeachtet in den Augen Gottes“. Dieses Wissen erobert immer häufiger auch mein Herz!

Still sein

Angst ist etwas Alltägliches. Man hat Angst vor kleinen und großen Dingen. Kleine lassen sich meist leicht überwinden: hat man zum Beispiel Angst, im Dunkeln zu sein, muss man meist nur das Licht einschalten. Aber was ist mit einer größeren und erdrückenderen Angst, die sich nicht durch einen Schalter beseitigen lässt? Ich persönlich suche dann die Stille. Stille, an der nur Gott und ich teilhaben. Meistens gehe ich dafür nach draußen. Ein ausgedehnter Spaziergang, am liebsten im Dunkeln, wenn kaum ein anderer unterwegs ist. Einerseits, weil ich dann das Gefühl habe, Gott am nächsten zu sein und andererseits, weil mich dort nichts ablenkt. Einfach runterkommen und in Ruhe nachdenken.

Einen neuen Blickwinkel gewinnen und die Möglichkeit, Gott zu mir sprechen zu lassen. Vielleicht verschwindet die Angst nicht sofort, aber ich gewinne die Kontrolle darüber zurück.

Nino Güting
Jahresteam

Ich bin bei dir

Klopf, Klopf. Nein, nicht vorsichtig oder zurückhaltend höflich klopft sie bei mir an, die Angst. Entweder sie überfällt mich plötzlich und massiv oder sie baut sich fies Stück um Stück, scheinbar unaufhaltsam, in mir auf. Sei es die Angst um das Leben eines meiner Kinder, eine kritische Diagnose, Schmerzen in Krankheitszeiten, Furcht vor dem mobbenden Vorgesetzten oder irgendeiner unlösbaren Aufgabe angesichts meiner Grenzen ... das nimmt mir dann die Luft zum Atmen.

Toll wäre, wenn ich so ein „richtiger“ Glaubensheld wäre, der sofort und unanfechtbar mit einem Gebet und auf den Knien alles Negative vertreiben könnte. So funktioniert das bei mir nicht. Aber: es geschieht immer wieder, dass jemand unerwartet etwas sagt, das mich ermutigt, ein Musikstück zu mir spricht und vor allem, dass Gott (nur) dieses Eine sagt: „Ich bin bei dir“. Nicht „alles wird gut“ oder „es wird nicht so schlimm“.

Aber ich erlebe, dass dieses „Ich bin bei dir“ mir völlig reicht, auch wenn es Zeit braucht und ich immer wieder frage: „Warum ich? Kann es nicht mal genug sein? Warum das? Wozu das?“ Ich kann dann – nein, Gott lässt mich dann – aus all den Erfahrungen meiner Tiefen schöpfen, wo diese Zusage mir schon seinen Frieden gegeben und er Wort gehalten hat. Und das nehme ich mit in die Zukunft, wie immer sie auch aussehen mag. Gott sei Dank!

Karsten Basel
EDV

RAUS AUS DER ANGST!

Angst. Jeder kennt sie – keiner will sie. Die Frage ist ja nicht, ob wir in Situationen kommen, die uns Angst machen. Viel interessanter ist doch, was wir daraus machen. Ein heißer Tipp von Siggi Waldmann: es hat entscheidende Wirkung, worauf wir unseren Blick richten.

Foto: Christian Burri / unsplash

Rückblick in unseren Urlaub im Zillertal, wo wir einen Ausflug zum Klettersteig am herrlichen Talbachwasserfall gemacht haben. Mit meinen Töchtern Annika (damals 10) und Elisa (9) ging es in die Höhe. Eine besondere Herausforderung war die Flussüberquerung, balancierend auf einem 20 Meter langen Stahlseil. Kein Pappenstiel, auch wenn man sich mit den Händen an Seilen festhalten konnte und gesichert war.

Da kam Angst auf – sichtbar in den Augen von Annika, die mehrfach zu mir zurückschaute und den ersten Versuch abbrach. Dann fasste sich Elisa ein Herz. Schritt für Schritt balancierte sie über die Schlucht. Beeindruckend. Später erzählte sie, dass auch sie am Anfang Angst hatte. Aber sie hatte, für uns durch das Wasserrauschen nicht hörbar, ihre Angst überlistet. „Es kann nix passieren. Gott passt auf mich auf!“ So hatte sie immer wieder vor sich hergesagt. Sie können sich die Freude vorstellen, die ich hatte, als sie mir das erzählte. Durch Elisa angespornt, ließ Annika sich beim zweiten Versuch nicht von ihrer Angst aufhalten und hat die Schlucht ebenfalls überwunden.

„Dabei ist Angst zunächst einmal nichts, was automatisch als Zeichen eigener Schwäche oder mangelnden Gottvertrauens gebrandmarkt werden kann“.

Beeindruckend! Angst. Jeder kennt sie – keiner will sie. Doch was können wir aus Situationen, die uns erschrecken, machen? Annika und Elisa haben, davon bin ich überzeugt, durch die Überwindung ihrer Angst etwas gelernt. Und wie gehen wir mit Angst um?

BLICK AUF DIE REALITÄT

Welche Ängste kennen Sie? Es gibt Ängste, die sich auf den Verlust von Beziehungen richten. Verlustängste, meist aus der Kindheit, können eine lebenslange Last darstellen. Die Aufarbeitung braucht oft professionelle Hilfe. Andererseits gibt es Ängste vor schwer greifbaren Unsicherheiten. Reicht das Geld langfristig? Werden die eigenen Kinder eine gute Zukunft haben? Diese oder andere Fragen können in Zukunftsangst münden. Dazu kommt Angst in Extremsituationen, die überfallartig in unser Leben kommen kann. Und natürlich, ganz aktuell, elementare Angst um die Gesundheit oder sogar das eigene Leben. Dabei ist Angst zunächst einmal nichts, was automatisch als Zeichen eigener Schwäche oder mangelnden Gottvertrauens gebrandmarkt werden kann.

@TheologischesSeminarAdelshofen
@Lebenszentrum Adelshofen

@lzadelshofen

In Lukas 22 wird beschrieben, dass Jesus im Garten Gethsemane Angst hatte. Auch er kannte Angst. Doch wie gelingt es, dass wir nicht von Angst beherrscht werden, sondern wieder auf festen Füßen stehen können?

BLICKWECHSEL

Ich lade Sie ein, aus zwei Perspektiven auf den Umgang mit Angst zu schauen: zum einen der Blick in die Bibel und damit auf Gott. Und zum zweiten, welche Chance außerordentliche Erlebnisse bieten, wie wir sie bei uns im LZA im Erlebnisgarten nutzen. Deutlich wird bei beidem: verändernder Glaube braucht mehr als theoretische Überlegungen und Diskussionen. Die Menschen der Bibel haben Gott handfest in den Stürmen des Lebens erlebt. Dort haben sie Entscheidendes gelernt.

BLICK IN DIE BIBEL

Blicken wir auf den Durchzug Israels durchs Schilfmeer (2. Mose 14). Faszinierend, wie Gott Israel führt und ihnen neben der Freiheit auch eine hilfreiche Lektion schenkt. Israel ist gerade der Sklaverei entkommen. Doch dann die rätselhafte Anweisung an Mose: Israel soll einen Umweg gehen und in der Nähe des Schilfmeeres sein Lager aufschlagen (V. 2). Gott bringt Israel tatsächlich in die Sackgasse vor dem Schilfmeer. Nicht, weil er es nicht besser weiß, sondern um Israel und Ägypten zu zeigen, wer der Chef im Ring ist, der in allen Situationen die Kontrolle hat (V. 4). Bedrohliche Situationen als Chance, dass Gottes Macht sichtbar und das Vertrauen in ihn gestärkt wird. Wie kann das heute, in einer Situation, die Sie in Angst versetzt, geschehen und so Ihr Glaube nachhaltig Wachstum erleben?

Zunächst einmal so viel: es ist nicht richtig zu sagen, dass Gott jede schwere Situation zulässt oder sogar selbst inszeniert, um uns etwas beizubringen. Wir sind nicht in der Lage, Gottes Wege umfassend zu beurteilen. Seine Gedanken sind höher als unsere (Jesaja 55,9). Außerdem ist festzuhalten, dass Gottes Wille nicht das Ängstigende, Böse anstrebt, sondern das Leben (Offenbarung 4,11) und die Rettung (1. Timotheus 2,4). Und doch zeigt der Weg Israels zum Schilfmeer, dass Gott in Situationen führen

kann, die Angst erzeugen. Sie bieten aber auch die Chance, mit ihm Erfahrungen zu machen und Entscheidendes zu lernen.

BLICK IN DIE HÖHE

Herausfordernde Situationen, um Entscheidendes zu lernen – dies ist ein Aspekt, den wir auch im Erlebnisgarten nutzen: da steht ein Team vor der 3,80m hohen Teamwand. Die Aufgabe der Überquerung nur mit Hilfe der Teammitglieder löst bei manchen Menschen Angst aus (übrigens: die Station ist gut gesichert …). Und genau da wird es interessant, denn: als Menschen lernen wir am besten, wenn wir außerhalb unserer Komfortzone sind. So kommt oft nach dem Bewältigen der Wand die Erkenntnis: es gibt Möglichkeiten, die Angst zu besiegen. Im Gespräch über Parallelen zum Leben kann herausgearbeitet werden, wie in Herausforderungen (Gott-)Vertrauen anstelle von Angst um sich greifen kann. Da außerhalb des normalen Alltags eigene Verhaltensweisen zum Teil besser reflektiert werden können, können solche Erlebnisse eine echte Hilfe zum Umgang mit Angst werden. Darauf lässt sich in den Herausforderungen des Lebens gut zurückgreifen!

„Und genau da wird es interessant, denn: als Menschen lernen wir am besten, wenn wir außerhalb unserer Komfortzone sind“.

BLICK AUF DAS FUNDAMENT

Zurück ans Schilfmeer: als das Volk Israel seine ausweglose Situation begreift, geht der erste Blick nicht zu Gott. Israel schaut auf die Ägypter – und schreit zu Gott. Doch Mose lenkt den Blick des Volkes auf Gott: „Fürchtet euch nicht, stehet fest und sehet zu, was für ein Heil der Herr heute an euch tun wird“ (V. 13).

Zunächst verstellt das Problem den Blick der Israeliten. Verständliche Angst! Doch Mose weist das Volk darauf hin, dass Gott größer und seine Macht ungebrochen ist. Gott lädt auch uns ein, unseren Blick auf ihn zu richten. Hanspeter Royer, bekannter Prediger und Vertreter der Christuszentrierten Erlebnispädagogik, schrieb einmal: „Wir dürfen Angst haben, aber die Angst soll uns nicht haben!“ Mit dem Blick auf Gott werden die Verhältnisse zurechtgerückt. Ja, es gibt Situationen die verständlicherweise Angst machen.

Doch es gibt einen, der größer ist. Da können Bibelverse, die den Blick auf Gott lenken, wie ein Anker im Sturm sein. Ein solcher Anker ist V. 14: „Der Herr wird für euch streiten, und ihr werdet stille sein.“ Ein anderer ist die Zusage: „In der Welt habt ihr Angst, aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.“ (Johannes 16, 33)

AUFBLICK

Gott lädt uns ein, auf ihn zu schauen. Der Bericht vom Durchzug durchs Schilfmeer schließt mit dem Hinweis: „So sah Israel die mächtige Hand, mit der der Herr an den Ägyptern gehandelt hatte.“ (V. 31).

Israel erlebt die Macht Gottes und lernt Vertrauen in ihn. Ein tiefgehendes Erlebnis mit der Chance, dass die nächste Angst bewältigt werden kann und der Blick frei für Gott bleibt. Das gelang dem Volk Israel nicht immer. Die Herausforderung, Vertrauen zu Gott zu fassen bleibt auch nach intensiven Erlebnissen bestehen. Für Israel – für uns.

Nochmal zurück in den Sommerurlaub im Zillertal. Am Ende des Klettersteiges sagte Elisa zu mir: „Ich habe Gott ja schon vorher vertraut, aber ich glaube jetzt mache ich es so richtig!“

So werden herausfordernde Situationen, die zunächst in Angst führen, zur Chance, neu den Blick auf Gott zu richten. Wir sind als ganzes Land mitten in einer solch herausfordernden Situation. Ich wünsche Ihnen und mir, dass uns die momentane Unsicherheit dazu führt, auf Gott zu schauen.

Bibel

Zur Vertiefung dieses Beitrages und zum Eigenstudium empfehlen wir Ihnen, selbst noch einmal nachzulesen:
2. Mose 14
Jesaja 55,9
Lukas 22
Johannes 16,33
1. Timotheus 2,4
Offenbarung 4,11

„Wir dürfen Angst haben, aber die Angst soll uns nicht haben!“
Hanspeter Royer

Foto: Lebenszentrum Adelsholen

Info

Sie haben Interesse, mit einer Gruppe im Erlebnisgarten intensive Erfahrungen zu machen?
Sprechen Sie mich gern an!

Ich schneide das Programm gern genau auf Ihr Team zu – egal ob zum Thema (Gott-)Vertrauen anstatt Angst, Teambuilding, Kommunikation, Konfliktbewältigung, oder was auch immer Sie gerade beschäftigt.

Siggi Waldmann
E-Mail: erlebnisgarten@lza.de
Tel.: 07262/608 228

Siggi Waldmann ist unter anderem verantwortlich für den Erlebnisgarten im LZA und liebt es, mit tollen Leuten draußen unterwegs zu sein und dabei starke Erfahrungen zu machen.

WAS MIR HEUTE KEINE ANGST MEHR MACHT…!?

„Und diesen Parakleten – meinen Heiligen Geist – habe ich an deine Seite gegeben. Für alle Veränderungen, die auf dich zukommen können, für jede Situation, die dich ängstet oder überfordert, vertrau mir! Durch ihn werde ich dich Schritt für Schritt hindurchführen“.

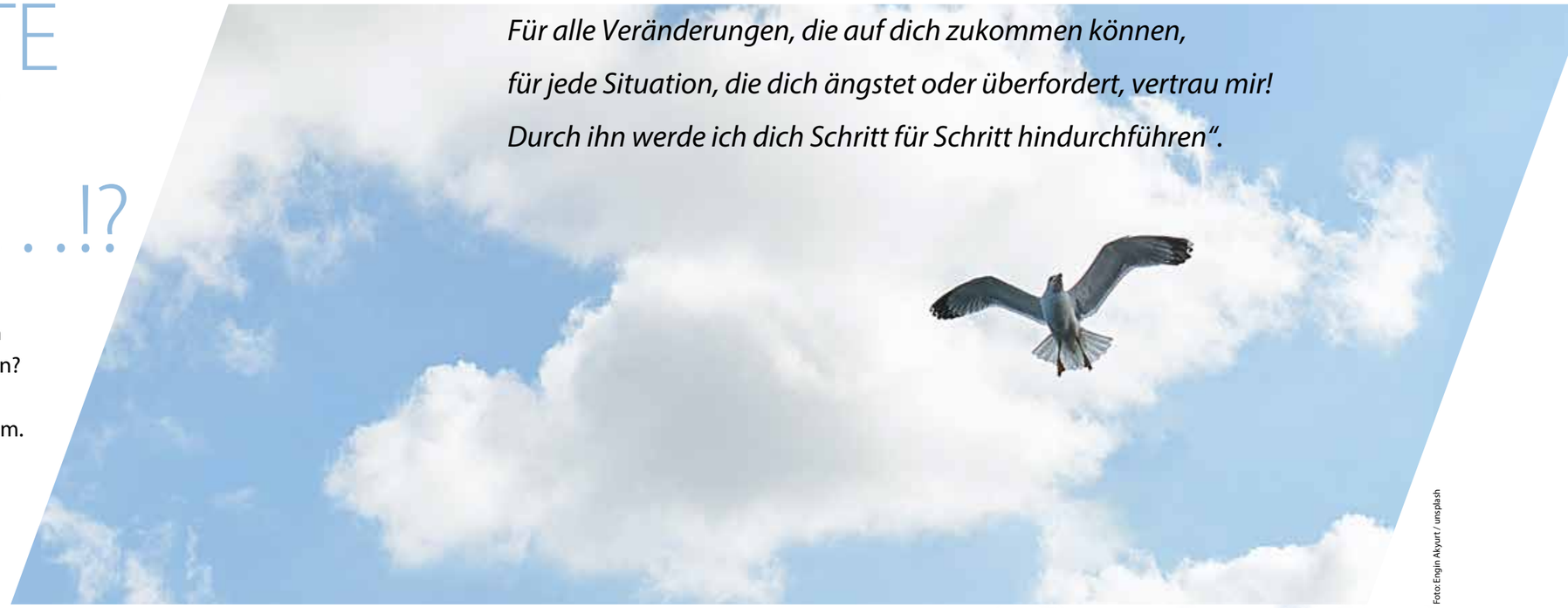


Foto: Engin Akyurt / unsplash

Wie ist das: ob man Angst auch überwinden und hinter sich lassen kann? Ob es schaffbar ist, sie aus dem Weg zu räumen? So, dass sie keine Macht mehr hat? „Nicht ganz“ meint Birgit Currlin und nutzt zur Illustration einen alten Kinderreim. „Schwarz“ bezieht sich dabei übrigens ausschließlich auf die Farbe der Kleidung.

Birgit Currlin, Gastdozentin am TSA für Seelsorge und Interkulturelle Kommunikation (www.beratende-seelsorge.de), Übersetzerin/Lektorin, fröhliche (Stief)-Oma im Teilzeiteinsatz.

Etwas dazu zu schreiben, was mir keine Angst mehr macht, scheint mir ähnlich kühn wie die Antwort der Kinder auf den Ruf: „Wer hat Angst vor'm schwarzen Mann?“ Denn: „Wenn er kommt, dann laufen wir davon“, so heißt es im Spiel weiter. In meinem Leben gab und gibt es immer wieder Zeiten, wo mich Ängste überfallen. Manchmal sind diese Ängste „namenlos“, manchmal haben sie konkrete Namen, wie „Angst, einen lieben Menschen zu verlieren oder leiden zu sehen“, „Angst, manche Beziehungsprobleme nie lösen zu können und selbst immer wieder an bestimmten Punkten zu scheitern“, „Angst vor dem Älterwerden“, „Erschrecken vor dem, dass nichts mehr in unserem Land und der Welt so ist, wie es noch vor einem Jahr schien“ und so weiter.

Der Trostspender

Vor einiger Zeit erlebte ich an einem Abend, wie der Feind unserer Seele mich mit so einem „Angstcocktail“ bedrängte. Ich betete, aber fand nicht so recht Trost. Doch am nächsten Morgen gab Gott, der die Ängste unseres Herzens kennt und nicht verurteilt, mir eine Antwort: Er erinnerte mich an seine Zusagen aus den Abschiedsreden in Johannes 14. Denn, wenn es jemals Verwirrung und Zweifel gab, Angst vor Verlust, Angst vor Leid, Angst, Gott nicht mehr zu verstehen und den Boden unter den Füßen zu verlieren, es nicht zu schaffen, dann damals bei den Jüngern am Abend vor der Kreuzigung. In ihre Angst und Verwirrung hinein gibt Jesus die Zusage: Und ich will den Vater bitten und er wird euch einen anderen Tröster geben, dass er bei euch sei in Ewigkeit: den Geist der Wahrheit […] (Joh 14, 16.17).

Der Reisebegleiter

„Und diesen Parakleten – meinen Heiligen Geist – habe ich an deine Seite gegeben. Für alle Veränderungen, die auf dich zukommen können, für jede Situation, die dich ängstet oder überfordert, vertrau mir! Durch ihn werde ich dich Schritt für Schritt hindurchführen.“ So lautete Gottes Trostwort für mich an jenem Morgen. Je mehr ich es bedachte, desto mehr wuchs der Frieden. „Dass er bei dir sei in Ewigkeit…“ – das heißt, da ist ein Reisebegleiter, der mich nie verlässt – weder im Leben noch im Sterben – noch darüber hinaus. Das gibt mir tiefe, ja – ewige Sicherheit!

Der Angstnehmer

Und noch etwas übe ich seither vermehrt: Meine Ängste führen häufig dazu, dass ich meine, selbst etwas in die Hand nehmen zu müssen. Das „Gegenmittel“ – so erkenne ich zunehmend – ist ein radikaler Entschluss zur Hingabe und zum Loslassen: „Herr, egal, was passiert, egal, wie das, wovor ich mich ängste, ausgeht, ich gebe mich selbst, andere Menschen und Situationen ganz in deine Hand.“ Manchmal zeigt Gott daraufhin kleine Schritte, die ich gehen soll, manchmal sagt er nur: „Lass ganz los und vertrau!“ Keine Angst mehr vor dem „Schwarzen Mann“ also?! Nein, ganz so weit bin ich noch nicht. Doch: Wenn er kommt, weiß ich, wohin ich laufen kann!

Weil deine Hand mich hält, mein Gott

1) Herr, weil mich festhält deine starke Hand, vertrau ich still.
Weil du voll Liebe dich zu mir gewandt, vertrau ich still.
Du machst mich stark, du gibst mir frohen Mut,
ich preise dich, dein Wille, Herr, ist gut.

2) Herr, weil ich weiß, dass du mein Retter bist, vertrau ich still.
Weil du für mich das Lamm geworden bist, vertrau ich still.
Weil ich durch dich dem Tod entrissen ward,
präg tief in mich, Herr, deine Lammesart.

3) Herr, weil du jetzt für mich beim Vater flehst, vertrau ich still.
Weil du zu meiner Rechten helfend stehst, vertrau ich still.
Droht mir der Feind, so schau ich hin auf dich;
ein Bergungsort bist du, o Herr, für mich.

4) Ist auch die Zukunft meinem Blick verhüllt, vertrau ich still.
Seitdem ich weiß, dass sich dein Plan erfüllt, vertrau ich still.
Seh' ich nicht mehr als nur den nächsten Schritt,
mir ist's genug! Mein Herr geht selber mit.

Text: Sr. Helga Winkel, 1957

Info

Die Verfasserin dieses bekannten Liedes hat noch viele weitere Gedichte und Lieder geschrieben. Aus hunderten von Texten von Schwester Helga Winkel (1926-2016) wurde die vorliegende Sammlung posthum ausgewählt. Sie zeigt eindrücklich, dass die Aidlinger Diakonisse auch in schweren Zeiten und mit chronischen gesundheitlichen Problemen stets Trost bei Gott fand und sich ihm anvertraute.

Zu beziehen unter: www.scm-shop.de

REIN INS **MITEINANDER!**

Was passiert, wenn Menschen sich in ihr „Angstloch“ zurückziehen? Wenn Dinge, die gesagt werden müssen, nicht gesagt werden? Und was, wenn die Qualität einer Beziehung daran gemessen wird, wie sehr man einer Meinung ist? Eine sehr persönliche Stellungnahme von Sr. Martina Luschnat.

Als ich bei der Vorbereitung für diesen Artikel nach passenden Zitaten suchte, stieß ich auf eines von Anthony de Mello: „Angst liegt nie in den Dingen selbst, sondern darin, wie man sie betrachtet.“ Dabei geht es ihm nicht darum, dass wir vor bestimmten Situationen und Dingen keine Angst haben sollen.
Eine viel befahrene Straße macht an sich keine Angst; möchte man sie aber überqueren, sieht es anders aus: die Lage muss neu beurteilt werden und da kommt die Angst hinzu. Bei besagter Straße schützt die Angst unter Umständen unser Leben, sie kann also lebenswichtig sein. Aber wenn Angst das Leben blockiert oder die Entfaltung hindert und einschränkt, dann bekommt sie eine negative Dimension.

Was ich empfinde

Das Journal hat den Titel „Raus aus der Angst“. Das heißt für mich auch, mein Herz in beide Hände zu nehmen, und mich „rein ins Miteinander“ zu stürzen. Mein Eindruck ist, dass es uns nicht immer leicht fällt, offen und ehrlich über unsere Ängste zu sprechen, und da schließe ich mich mit ein. Im kleinen Kreis, wo ich mich angenommen fühle und Beziehungen gewachsen sind, ist es relativ einfach, über Sorgen und Ängste zu sprechen. In einer großen Gemeinschaft mit 29 unterschiedlichen Kommunitätsgeschwistern ist das nur bedingt möglich. Mir stehen eine Reihe von Situationen vor Augen, in denen ich dachte: „Habe ich da nicht Angst vor der Konfrontation gehabt?“ Angst vor der Aussprache, Angst vor der Auseinandersetzung?

Dies kenne ich von mir selbst gut genug, gerade auch in der Leitungsposition. Immer wieder hatte ich schon Angst, wie es wohl wird, wenn ich bestimmte Dinge anspreche. Aber tue ich es nicht, bleibt dann nicht etwas auf der Strecke? Etwas, das man als wichtige Wachstumsmöglichkeit sehen könnte? Wachstum hin zu mehr Miteinander? Wachstum, das unser Vertrauen und Zutrauen im Miteinander stärken könnte?

Sr. Martina Luschnat ist Teil des Leitungsteams des Lebenszentrums, liebt ihren Beruf als Schreinerin, mag schnelle Autos und liest gern Thomas Härry.

Wie oft gehe ich – und vermutlich wir alle miteinander – einer nötigen Konfrontation aus dem Weg aus Angst, den vermeintlichen Frieden zu stören? Sicher darf man nicht auf Konfrontationskurs fahren. Aber wohin führt es, wenn notwendige Punkte nicht angesprochen werden? Dann verhaken sich Ansichten und Positionen und die Beziehungen laufen Gefahr, sich abzukühlen. Wir gehen – bewusst oder unbewusst – auf Distanz. Bleiben wir aber damit nicht unserer Gemeinschaft und unserem Glauben etwas schuldig? Ein Seelsorger sagte mir einmal: „Wer aus der Angst heraus, beim Schwimmen unterzugehen, es gar nicht erst lernen will, trifft sicher keine hilfreiche Entscheidung.“ Das beschreibt mein Empfinden ganz gut und ich meine, es ist sehr lohnend, sich der Angst zu stellen.

Wovor haben wir Angst?

Hinsichtlich der Zukunft gibt es durchaus begründete Fragen und Ängste: „Was wird aus dem TSA, wenn nicht genügend Studierende kommen?“ „Werden genug Spenden eingehen, um die verschiedenen Werksprojekte dauerhaft und solide zu finanzieren?“ „Was ist mit der Altersversorgung unserer Gemeinschaft? Wird es auch dafür noch reichen?“ „Bleiben Werk und Kommunität theologisch auf dem rechten Kurs?“ „Wie kann es im LZA konstruktiv und perspektivisch weitergehen, selbst wenn wir als Gemeinschaft nicht weiterwachsen?“ „Werde ich als letzte Person übrigbleiben, die das Licht ausknipst?“ „Wer versorgt mich im Alter?“ Dies sind Ängste, die bei uns vorkommen und die, wie ich finde, ihre Berechtigung haben. Wir können und dürfen diese Fragen nicht ignorieren und müssen uns ihnen stellen, um gute und befriedigende Antworten zu finden.

Aber ich erlebe auch Ängste in der menschlichen Beziehung, fast will ich sagen: Angst voreinander. Wir scheinen Mühe zu haben offen anzusprechen, was wir fühlen und denken. Angst, die eigenen Bedürfnisse auszusprechen, vermutlich aus der Furcht heraus, als egoistisch eingestuft zu werden. Angst auch vor der Reaktion des Anderen, die emotional oder abweisend sein könnte, oder die mit Gegenargumenten erschlägt. Angst, die sich ausdrückt, wenn dem Anderen eine wichtigere oder höhere Stellung eingeräumt wird, eng verbunden mit dem Eindruck, die eigene Meinung zähle ja nicht. Angst vor den Reaktionen, wenn man mal eine ganz andere Sichtweise vertritt als erwartet, und schon das „So haben wir das noch nie gemacht, das ist nicht unser Weg, das passt nicht zu uns“ hören kann. Angst, eine konträre Einstellung und Meinung könnten gar die Beziehung gefährden, Angst vor einer falschen Entscheidung, und die Angst, in der „negativen“ Schublade zu landen.

„Immer wieder hatte ich schon Angst, wie es wohl wird, wenn ich bestimmte Dinge anspreche. Aber, wenn ich es nicht tue, bleibt dann nicht etwas auf der Strecke?“

Wir gehen einer nötigen Konfrontation aus dem Weg in der Angst, Frieden zu stören. Auch unseren eigenen Seelenfrieden; denn wer mag schon friedlose Gefühle? Die Angst des Heute ist dabei eng verbunden mit dem Blick zurück, den Erfahrungen des Gestern. Was habe ich als Kind erlebt? Wo, wie und von wem wurde ich verletzt? Wann habe ich mich in einer Diskussion als Verlierer gefühlt? Ich muss feststellen: Es sind viele Ängste um uns herum. Und ich meine, manche davon könnten wir gemeinsam gut überwinden.

Und nun?

Angst voreinander, das klingt im Blick auf eine christliche Lebensgemeinschaft vielleicht befremdlich. Aber ähnelt nicht auch unser Alltag oft dem Bild zweier aufeinander zutreibender Eisberge – ein wenig ist sichtbar, doch der weitaus größere Teil liegt unter der Wasseroberfläche verborgen. Und während sie so aufeinander zutreiben, weichen sie sich unwillkürlich aus, um ein Kollidieren zu vermeiden. Geht es – von oben gesehen – ohne Zusammenstoß ab, mag man den Eindruck haben, es sei noch einmal gut gegangen. Aber unter der Wasseroberfläche? Da gibt es sicher Zusammenstöße und es werden Löcher und Kerben geschlagen, die wehtun oder zumindest unangenehm sind. Ist es aber wirklich immer nur tragisch, wenn zwei Eisberge mal zusammenfahren? Wenn diese Situation mal ausgehalten werden muss?

Der erste Schritt ist vielleicht die Entscheidung, die Angst wirklich überwinden zu wollen, sie nicht im Leben zur bestimmenden Kraft werden zu lassen. Wenn ich mich bei einem Konflikt nicht zurückziehe, sondern nachfrage (ja, mit Angst vielleicht) und klären möchte, zeigt dies der anderen Person, dass ich interessiert an ihr bin. Durch mein Interesse mache ich es dem Anderen auch leichter und unsere Beziehung kann sich durch die Aussprache entwickeln. Darin kann die Chance liegen, das Gegenüber von einer ganz anderen Seite kennenzulernen. Ist dies nicht der Weg zum Bauen von Beziehungen? Denn wir wollen ja nicht nur zusammen leben, sondern miteinander leben.

Ich bin viele Male gescheitert und ins „Angstloch“ gefallen, aber da, wo ich mutige Schritte trotz ängstlichem Herzen gewagt habe, ergab sich in vielen Fällen auch eine tiefere Beziehung zueinander. Dazu möchte ich Sie und uns ermutigen. Unsere Beziehungen sind so kostbar! Unser Miteinander so wertvoll! Es lohnt sich, dafür Angst zu überwinden! Es ist das, was uns bisher zu dem gemacht hat, was wir sind, und es ist so tragfähig, dass wir gelassen darauf aufbauen können.

Und auch nach 58 Jahren gemeinsamen Lebens – das ist unsere Bilanz als Kommunität – gibt es immer noch etwas Neues zu entdecken. Es fordert zwar Entschlossenheit, Mut, Kraft, Zeit und ein gerütteltes Maß an Frustrationstoleranz. Aber wir können mit der Hilfe Gottes rechnen!

KOMPETENZ & WACHSTUM

Alexander Stavnichuk weiß, was nötig ist, um im Dienst am Menschen eine Stütze zu sein und erklärt, welche Rolle dabei die Vermittlung gemeindepädagogischer Fähigkeiten im Umgang mit der Angst spielt.

Dass Christus seinen Nachfolgerinnen und Nachfolgern nie ein komfortables Leben versprochen hat, wussten wir Christen immer. In den Zeiten des Friedens und relativ abgesicherten Lebens kommt uns dann die Warnung Jesu vor der Leidenszeit der Welt wie ein Relikt aus dunkler Vergangenheit vor. Und nun sind plötzlich andere Zeiten da. Angst und Unsicherheit sind wieder ein beherrschendes Thema. Da gewinnen die Worte Jesu „In der Welt habt ihr Angst; aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden“ (Joh 16, 33b) wieder eine Bedeutung für uns. Gegen die Unsicherheit und die Angst der Welt wirkt der Frieden und die Freude Christi.

UMKÄMPFTER FRIEDEN

Jedoch geht es hier nicht um den Seelenfrieden und das Gefühl der Heiterkeit, die Gott uns schenkt. Es geht darum, neu zum Frieden Christi zu gelangen. Es ist kein Zufall, dass Jesus seinen Frieden als einen Sieg im Kampf-Kontext proklamiert hat. Es ist ein umkämpfter und erkämpfter Frieden! Auch die Freude Christi fließt durch die Tränen des Leides. „Eure Traurigkeit soll in Freude verwandelt werden“, lehrte Jesus (Joh 16, 20). Aus Traurigkeit lässt sich Freude schöpfen, aus Angst der Frieden Christi. Diese übernatürliche Verwandlung geschieht dank unserer inneren Stärke in Christus.

Diese Stärke hatte Paulus im Blick, als er betete: „Der rechte Vater gebe euch Kraft nach dem Reichtum seiner Herrlichkeit, stark zu werden durch seinen Geist an dem inwendigen Menschen.“ (Eph 3, 16)

HIRTENKOMPETENZ

Jedoch, um diese Stärke zu gewinnen, müssen wir uns auf einen bewussten Lern- und Reifungsprozess in unserem Leben einlassen. Christus soll zunehmen! Aber das konkrete Leben aus dem Reichtum Christi, das geschieht nicht automatisch. Diese Lebenspraxis ist uns nicht von Natur angeboren. Wir sind auf die Unterweisung und lehrende Hilfestellung von außen angewiesen. In dieser Lehrhilfe sah der Apostel Paulus seine wichtigen Hirtenkompetenzen: „Wir lehren alle Menschen in aller Weisheit, damit wir einen jeden Menschen in Christus vollkommen machen.“ (Kol 1, 28) Jeden Menschen in Christus stark zu machen, die Kunst des Lebens aus der inneren Stärke in Christus vermitteln zu können, – das ist eine gemeindepädagogische Kompetenz.

CHRISTUS PFLANZEN

Diese gemeindepädagogische Kompetenz wird von den Hauptamtlichen in der Kirche heute mehr denn je erwartet. Und zwar nicht erst Christus als einen wohltuenden „Balsam“ für unsere Stresssituationen zu verkündigen, wenn das Kind bereits in den Brunnen gefallen ist, sondern Christus in die Herzen der Christen und Suchenden zu pflanzen. Das geschieht kontinuierlich durch alle Wachstumsphasen, ununterbrochen, durch Lehre, Praxis und persönliches Vorleben.

Diese gemeindepädagogische Kompetenz des Christus-Pflanzens wird am Theologischen Seminar Adelshofen (TSA) vermittelt. Die Studierenden lernen durch ihre persönliche Glaubenspraxis und die geistliche Begleitung, was das bedeutet, am inneren Menschen stark zu werden. Bereichert durch die theologischen Fächer und eigene Praxiseinsätze in den Gemeinden gewinnen sie die Kompetenz, andere Menschen zur Glaubensreife und zum Starksein in Christus zu begleiten.

Dr. Alexander Stavnichuk ist Rektor am TSA, Weltentdecker, Theologe aus Leidenschaft, schätzt kreatives Denken, liebt Urlaub am Meer und wird von seinem kleinen Hund Bailey ins Büro begleitet.

Besuchen Sie uns auf Facebook unter: Theologisches Seminar Adelshofen

ANGST IST AUCH **KEINE** LÖSUNG

„Wir bereiten hier keine furchtlosen Helden vor, aber auch keine Angsthasen“, sagt Joachim Klein und antwortet damit auf die Frage, ob das Studium am TSA helfen kann, eigener Angst und der der Menschen im späteren Dienst hilfreich zu begegnen.

Angst! „Na, darauf könnten wir wirklich gut verzichten“, denkt der eine oder andere in dieser angespannten Lage, sie ist nicht angenehm. Aber Angst hat auch eine ganz wesentliche Aufgabe und Funktion: Warnen und Schützen. Und damit hat der Schöpfer eine gute Alarmanlage in uns Menschen eingebaut. Sie erhöht die Aufmerksamkeit und fokussiert uns auf das, was lebensnotwendig ist. Solche Systeme kennen- und damit hilfreich umgehen zu lernen, das ist nur eine der Aufgaben unseres sozialwissenschaftlichen Bereichs, die unsere Studierenden bei uns bearbeiten. Denn zu einer guten Bewältigung der Angst gehört zunächst einmal, sie überhaupt wahrzunehmen und sich damit auseinanderzusetzen. Hier werden nicht nur Grundlagen für den seelsorgerlichen Dienst gelegt, sondern auch ein Zugang zu eigenen Ängsten und einer konstruktiven Bewältigung geschaffen.

Keine Angst vor der Angst

Wir lernen ja gerade in dieser Zeit des Umbruchs und neuer Wege in der Pandemie, dass eine hybride Vorgehensweise Prozesse zumeist unterstützt und Lösungen schafft. Auch hier: Angst braucht Raum und gleichzeitig darf sie nicht den Raum einnehmen. Das heißt, sie in einem geschützten Raum zum Ausdruck zu bringen. Es muss und darf darüber gesprochen werden. Aussprechen „entängstet“ die Angst und nimmt manchmal auch die Angst vor der Angst. Und gleichzeitig gilt „Vorsicht“, sich nicht in einen Angstzustand geradezu „hineinzureden“. Hier ist es wichtig, dass Angst auch begrenzt wird. Denn neben der hilfreichen Funktion gibt es auch die andere Seite: Angst lähmt. Sie macht handlungsunfähig, wenn wir keine guten Wege des Umgangs finden. Im Bereich unserer Beratungsmodule lernen Studierende, was es heißt, wenn Angst krank macht und welche Bewältigungsangebote auch die christliche Gemeinde geben kann.

Guter Rat gefragt

Neben Hilfen aus der Bibel zeigen wir auch, wie das ermutigende Gespräch mit anderen Glaubenden oder ein gemeinsames Gebet zur Hilfe wird. Wir sprechen darüber, wie die Konfrontation mit der eigenen Angst und unterstützende Begleitung als Ansatzpunkt gut tun können und zeigen auf, wo und wie weiterführende Hilfe nötig wird, manchmal auch eine Therapie. Hier zu unterscheiden und Menschen zur Hilfe zu werden, beginnt mit der eigenen Person: mich mir selbst zu stellen, mich einschätzen zu lernen und gewiss zu sein, aus welcher Mitte heraus ich handle. Gott hat uns zur Ausrüstung einen Geist gegeben, der unsere Lebensrealität umkrempelt: ein Geist, der nicht Ängstlichkeit umfasst, sondern gerade in Kraft, Liebe und überlegtem Handeln (2. Tim 1, 7) besteht. Diese Grundlage kann anregen zu neuer Lebens- und Glaubenslust. Angst ist kein guter Berater – aber das Thema verdeutlicht, wie hilfreich es sein kann, sich gute Berater an die Seite zu holen, um neu handlungsfähig zu werden.

Joachim Klein ist Studienleiter und Dozent am TSA, genießt gute Gespräche und die gemeinsamen Seminar- und Beratungseinheiten für Teilnehmende und Ratsuchende mit seiner Frau.

„In mir ist es finster,
aber bei dir ist das Licht.
Ich bin einsam,
aber du verlässt mich nicht.
Ich bin kleinmütig,
aber bei dir ist die Hilfe.
Ich bin unruhig,
aber bei dir ist der Friede.
In mir ist Bitterkeit,
aber bei dir ist die Geduld.
Ich verstehe deine Wege nicht,
aber du weißt den Weg für mich.“
Dietrich Bonhoeffer

Zum Lesen und Bedenken

2. Kor 1, 8-11
2. Kor 4, 7-18
Ps 34, 5

DAS AKADEMISCHE AUFBAUSTUDIUM

Mit unseren Angeboten schaffen wir die großartige Möglichkeit, Lebensfelder und unterschiedliche theologische Denkansätze zu verknüpfen. Das Ergebnis sind kreative Ideen zum Leben und Handeln als Christen. Das ist nicht nur für die interessant, die den Erwerb eines Master-Abschlusses anstreben, sondern auch als Weiterbildung für hauptamtliche und ehrenamtliche Mitarbeiter in Gemeinden bestens geeignet und sehr zu empfehlen!

Wir streben für alle unsere Kurse Präsenzveranstaltungen an! Sollte dies aus pandemiebedingten Gründen nicht möglich sein, werden die Kurse hybrid durchgeführt!

Hier eine Auswahl der demnächst stattfindenden Kurse:

TOP-Empfehlung!

Alexander Garth
Pfarrer

25. - 26. März 2021
GEMEINDEENTWICKLUNG IN SÄKULAREM KONTEXT
Mit Alexander Garth haben wir einen Referenten gewonnen, der es in sich hat. Als Pfarrer der St. Marienkirche in Wittenberg weiß er aus der Praxis bestens Bescheid. „Wir bewegen uns zwischen Konservativ und Progressiv“, meint Garth, stellt sein Modell einer dynamischen Gemeindebaulehre vor und begründet sie theologisch und religionssoziologisch.

TOP-Empfehlung!

Margret Schäfer-Krebs
Dipl. Theologin

25. - 26. Juni 2021
OHNE FRAUEN IST DIE KIRCHE NUR HALB – UND OHNE MÄNNER AUCH
Die Vita liest sich lang und interessant – auch wenn sie nicht vollständig ist. Margret Schäfer-Krebs lehrt katholische Theologie in Tübingen, ist Referentin für Liturgie und Ökumene im bischöflichen Ordinariat Rottenburg und Autorin bei www.kath-frauenpredigten.de.
In unserem Kurs schärft sie den Blick für eine ganzheitliche Kirche, in der neben Männern auch Frauen etwas zu sagen haben.

Außerdem

Alle Angebote finden Sie jederzeit aktuell unter **www.lza.de**

23. - 24. April 2021
Einfach von Gott reden
Mit Vollmacht, praxisnah und zeitgemäß Predigen im 3. Jahrtausend.
Mit Pfr. Christian Lehmann

07. - 08. Mai 2021
Pastorale Selbstkompetenz
Zwischen kirchlicher Seelsorge und professioneller Therapie.
Mit Dr. med. Gabriele Hilgenstock

11. - 12. Juni 2021
Christen und Europäische Gemeinschaft
Eine biblisch fundierte Reich-Gottes-Theologie, pro-aktiv und dialogfähig.
Mit Dr. Raymond Pfister

Info

Ein Studium am TSA eröffnet großartige Möglichkeiten. Im ersten Jahr am Berufskolleg werden wesentliche Grundlage gelegt, die in den folgenden drei Jahren an der Fachschule vertieft und deutlich ausgeweitet werden. Danach steht den Absolventen die Welt der Gemeinden, Kirchen und Missionswerke und Kooperationspartner weit offen. Zum Beispiel unser gemeinsam mit der Universität von Südafrika (UNISA) durchgeführtes akademisches Aufbaustudium mit Master-Abschluss.

Alle Infos zum Studium am TSA unter
www.TSAdelshofen.de

INFORMIEREN – EMPFEHLEN – ANMELDEN

DAMIT IHR **KRIEGT**, WAS IHR BRAUCHT!

Ein freiwillig missionarisches Jahr im Jahresteam des Lebenszentrums ist eine klasse Sache, findet nicht nur Br. Stefan, der das Team leitet, sondern auch Colin Pluns. Seine Geschichte erzählen wir im nächsten Journal. Für heute gilt: bitte lesen, empfehlen, beten und anmelden!

Bruder Stefan, du kümmerst dich jetzt schon seit mehr als 10 Jahren um die Begleitung des Jahresteams. Erzähl mal, was haben die jungen Frauen und Männer davon, wenn sie da mitmachen?
Als ich vor 17 Jahren meinen Einsatz hier gemacht habe, hat mich das super weitergebracht: persönlich, im Glauben, selbst für die Berufswahl habe ich hier meine Impulse bekommen …

Du meinst, Bruder zu werden und dich der Kommunität anzuschließen?
Nein, nein, das kam erst später. Ich bin Kaufmann im ersten Beruf und habe mich dann hier entschieden, zunächst am TSA zu studieren und dann an der Hochschule in Ludwigsburg den Abschluss als Diakon dranzuhängen …

Okay, also was haben „die Jungen“ nun davon, wenn sie ihren Freiwilligendienst hier im Jahresteam machen?
Ich denke, es ist die unglaubliche Vielfalt, die so bestechend ist und die mich voll begeistert. Wir leben zusammen, wir arbeiten zusammen und wir lernen zusammen. Das Jahresteam nimmt an manchen Unterrichtseinheiten am TSA teil und hat auch seine eignen Themen. Jüngerschaft steht dabei ganz vorne, da wollen wir uns entwickeln und „den Jungen“ helfen, weiterzukommen.
Viele sind ja so um die Zwanzig oder jünger, wenn sie herkommen und ohnehin mittendrin in Entwicklungsprozessen und dabei, die Spur für ihre Zukunft zu legen. Da sind wir gern an ihrer Seite.

Ist das Ganze eher was für Jungs?
Nicht bei uns – wir sind bunt gemischt, so wie es die Aufgaben und Arbeitsbereiche auch sind! Die Mädels zum Beispiel machen hier Dinge, die sie vorher nie irgendwo gemacht haben. Und da meine ich nicht, dass sie auch schon mal für 500 Leute kochen, nein, die stehen voll drauf, im Garten zu arbeiten und mit dem Trecker unterwegs zu sein.

Wie sieht das so aus? Macht man das ganze Jahr über dieselbe Arbeit?
Wir haben vier große Bereiche, und durch die wird rotiert: Küche, Garten, Hauswirtschaft und das Bauteam, da gehen die Jungs gut drauf ab. Gib denen ‘ne Hilti in die Hand und sage ihnen, was weg muss, dann kommt das weg. Und, Gott sei Dank, beim Aufbauen sind sie ebenso gut wie beim Einreißen!

Da ich mich Anfang des Jahres 2020 bekehrt hatte, war es ein großer Wunsch von mir, ein FSJ in einer christlichen Einrichtung zu machen.
Über das LZA hörte ich zwar nur durch das Internet, aber als ich hier zur Vorstellung war, habe ich gemerkt, wie gesegnet dieser Ort ist! Der letztlich ausschlaggebende Punkt hierher zu gehen war der, dass ich dringend Anleitung nötig hatte. Sowohl im praktischen als auch im geistlichen und seelischen Bereich. Und die bekam ich hier, zusammen mit einer neuen Familie.
Colin Pluns

Also ist Abwechslung angesagt! Was für Voraussetzungen müssen die Jahresteamler erfüllen?
Keine großen. Es schadet sicher nicht, wenn sie mit ihren Händen was anzufangen wissen, aber das, was sie noch nicht können, bringen wir ihnen bei. Sie sollten Lust auf Gemeinschaft haben, darauf, ein ganzes Jahr intensiv miteinander zu teilen. Da gibt’s sehr viel zu lernen – auch über sich selbst.

Gibt es neben den klassischen Arbeitsbereichen denn auch Specials?
Ja, wir freuen uns sehr, wenn wir auch Teilnehmer bekommen, die sich mit Fotografie, Videoschnitt und -technik auskennen, die kleine Clips fürs Web, Instagram oder Facebook produzieren können, EDV- und IT-Affine, „junge Wilde“, die das, was sie können, gern bei uns einbringen.

Das klingt gut. Wann und wie muss man sich anmelden?
Am Besten zwischen März und April. Das ist für „die Jungen“ dann zwar manchmal noch sehr weit bis zum Start des Einsatzes, aber es hilft uns enorm gut und solide zu planen. Und wer sich erst ab Mai bewirbt, klar, den laden wir natürlich auch zum Kennenlernen ein, wenn noch Plätze frei sind.

Br. Stefan Heidorn ist Kaufmann im Einzelhandel, Diakon und liebt es in die geistliche und menschliche Entwicklung junger Menschen zu investieren. Das Gespräch führte Detlef Eigenbrodt.

ANMELDUNGEN UNTER
Jahresteam@lza.de

AUF GOTT HÖREN, **FLEXIBEL** SEIN UND GABEN EINBRINGEN

Bernhard Fiebich, ist verheiratet mit Sigrid und Vater von zwei Töchtern, selfmade Gärtner, spielt gern Tischtennis und hat die Bibelschule Brake absolviert.

Seit Jahren wird die Arbeit im LZA auf vielfältige Weise von einem Mitarbeiterteam unterstützt. Bernhard Fiebich ist einer davon und erzählt, was ihn und seine Familie in den letzten Wochen und Monaten besonders beschäftigt und manchmal auch geängstigt hat.

14 Jahre bin ich nun schon als Mitarbeiter im Lebenszentrum und hauptsächlich im Garten und immer wieder auch im Handwerk tätig. Meine Frau Sigrid hat 2001 das TSA absolviert und über diese Verbindung kamen wir ins LZA.

Wir haben zwei Töchter, Katharina (12 Jahre) und Sarah (11 Jahre). In meiner Freizeit fahre ich gerne Fahrrad und spiele Tischtennis. In der Gemeinde habe ich meinen Platz im Kindergottesdienstteam gefunden. Die größte Aufgabe in der jüngeren Vergangenheit war wohl unser Hausbau als Familie. Durch die Unterstützung meiner Schwiegereltern war es uns möglich, dieses große Projekt anzugehen.
Bei der Planung, den Absprachen und der Eigenarbeit war es enorm wichtig, immer wieder aufeinander zu hören, zu warten und einen gemeinsamen Weg zu finden.

Das klingt jetzt so harmonisch, ist aber in der Realität nicht einfach. Manchmal standen wir auf der gleichen Seite und zogen in eine Richtung, manchmal war es aber auch eher ein Tauziehen und jeder versuchte, den anderen ein bisschen mehr auf seine Seite zu kriegen. Nun wohnen wir seit Herbst 2020 in unserem eigenen Haus und es ist wie Hudson Taylor sagte: „Erst ist es unmöglich, dann ist es schwierig, dann ist es da."

Bernhard, was gefällt dir an deinen Aufgaben im Lebenszentrum?
Sie sind abwechslungsreich, ich habe mit Menschen zu tun, Stärken und Schwächen werden offensichtlich, man unterstützt sich und erfährt Unterstützung. Außerdem kann ich den jungen Leuten unseres Jahresteams Einiges beibringen und weitergeben. Mir gefällt, dass ich im Garten an der frischen Luft bin. Meine Arbeit bietet mir auch ein geistliches Zuhause.

Ihr als Familie ward gerade in der Coronazeit besonders betroffen …
Ja, es ist bei uns, wie bei vielen anderen ja auch. Aber sehr nah kam uns das alles, als mein Schwiegervater im Oktober verstarb und ein Besuch am Sterbebett nicht erlaubt war. Das hat uns ziemlich zugesetzt und diese Pandemie doch sehr persönlich gemacht.

Da liegt Schönes und Schweres dicht beisammen. Welche persönlichen Ziele strebst du nun für die Zukunft an?
Ich will auf Gott hören, mich verändern lassen und flexibel bleiben. Ein Sprachrohr Gottes sein ins Leben anderer, sie weiterbringen – im Leben und in der Beziehung zu Gott. Ich möchte meine praktischen Gaben einbringen, damit der LZA-Garten für den Dienst für Gott brauchbar ist und hier Begegnungen zwischen Menschen untereinander und mit Gott stattfinden.

Erst ist es unmöglich, dann ist es schwierig, dann ist es da.
Hudson Taylor

WUNDERBAR, WAS ALLES **MÖGLICH** WAR

Joachim, Studienleiter am TSA, Dozent und Lehrcoach und Silke Klein, Diplom-Sozialpädagogin, Gastdozentin und Mentorin.

Wer zurückschaut, entscheidet oft selbst, was er sieht: das, wofür er dankbar ist und was glücklich stimmt. So jedenfalls gewichten Silke und Joachim Klein ihren ganz persönlichen Rückblick auf die letzten Monate und meinen: erstaunlich und schön!

„Und das macht ihr als Ehepaar gemeinsam? – Wow, das ist besonders!" Das hören wir immer wieder in Rückmeldungen. Ja, das ist ein Vorrecht, dass wir gemeinsam im Dienst stehen. Und dabei können wir neben der Begleitung von Menschen in der Beratung auch einen Lehranteil im TSA-Unterricht gemeinsam im Teamteaching umsetzen. Inzwischen sind es bereits über zehn Jahre, die wir in Lehre und Beratung in den Bereichen Pädagogik, Praktische Theologie und Psychologie einbringen konnten.

Neue Formate
Besonders die Pandemie hat noch einmal gezeigt, wie wichtig es ist, Mitarbeiter im In- und Ausland mit wesentlichen Inhalten zu stärken. Hier haben wir Gemeinden mit Kursen zu Mentoring und Gemeindeentwicklung mit frischen digitalen Formaten unterstützt. Dabei haben wir versucht, Ermutigung in der Coronakrise und Veränderungs- und Innovations-Management zu verbinden. Wir sind dankbar für alles gelungene Jonglieren und Umstellen vom direkten, persönlichen Seminar zum digitalen Austausch über die Bildschirme. So wurde Joachims Büro zum Seminarraum und Fernsehstudio und wir konnten per Digitalraum viele gute, auch persönliche Stunden mit Mitarbeitern in Gemeinden gestalten.

Besonders wertvoll
Neben den Seminaren investierten wir uns auch in Einzelcoachings oder Beratungen von Pastoren, Paaren oder im Format der Supervision, damit Menschen neu Klarheit bekamen oder sich wieder handlungsfähig erlebten. Besonders wertvoll erfuhren wir für uns ganz persönlich das Kontaktnetz weltweit. Das ist ein bedeutender Schatz, mit anderen unterwegs zu sein und durch die Verbindung auch viele Einblicke in andere Bereiche zu bekommen. Gerade die Vernetzung mit Coaches und anderen Menschen, die nicht sofort einen Schritt ins LZA setzen würden.
Daneben ist Silke nach wie vor als Sozialpädagogin in einer stationären Jugendlichen-Wohngruppe der Jugendhilfe tätig. Das gibt eine gute Kombination von der Praxis hin zur Theorie. Am TSA unterrichtet sie neben der Einführung in dem Modul Pädagogik auch Gruppenpädagogik, das im letzten Semester mit den Studierenden viel Spaß gemacht hat.

„Das ist ein bedeutender Schatz, mit anderen unterwegs zu sein und durch die Verbindung auch viele Einblicke in andere Bereiche zu bekommen."

Wir aktiv

@TheologischesSeminarAdelshofen
@Lebenszentrum Adelshofen

@lzadelshofen

Am 22. November 2020 fand die Kommunitätsfeier Corona-konform in sehr kleinem Kreis statt, einige hundert Gäste waren aber im Livestream dabei. Besonders gefeiert wurde das 10-jährige Jubiläum von Sr. Sonja →

↑ In der Weihnachts- und Klausurzeit findet sich immer wieder auch viel Gelegenheit zum Feiern, Spielen und gemeinsamen Abenden mit außergewöhnlichen Mahlzeiten

↓ Am 24. Oktober 2020 hatten wir Eric Wehrlin mit dem Schauspiel „Veronica“ zu Gast. Rund 80 Gäste konnten Corona-bedingt den Abend in der Halle genießen

↓ Der Winter hat selbst uns in Adelshofen immer mal wieder eine Ladung Schnee gebracht. Was die Studierenden unter anderem auch zu zünftigen Schneeballschlachten nutzten

Gemeinsam mit der Ortsgemeinde Adelshofen bereiten wir die Prochrist Übertragungen im November 2021 vor. Br. Matthias, Bruder Hubert und Anette Gomer besprechen sich dazu regelmäßig. Mehr Infos unter: Hoffnungsfest.eu

← ↓

↓ Wir müssen immer wieder ran: seien es die im Dezember abgeschlossenen Renovierungen von Büros im Brüderhaus oder die im Januar gestartete Grundsanierung der WC-Anlage auf der Ebene des Speisesaals

↑ Das Arbeiten auf digitalen Plattformen ist in den letzten Monaten längst zur Gewohnheit geworden. Davon betroffen sind auch viele unserer Angebote, zum Beispiel die „Churchnight“ oder die Jugendleiterschulung „Update“

PROJEKTE

Kapelle

Seit 1982 hat er gehalten und musste jetzt dringend ausgetauscht werden: der Bodenbelag in der Kapelle. Der alte Teppich ist raus und durch einen neuen, strapazierfähigen Belag ersetzt, der auch schon an anderen Stellen im Haus verlegt wurde und sich sehr bewährt hat. In diesem Zuge wurden auch die Wände neu gestrichen.

Geplanter Projektabschluss: Anfang März

Männer-WC-Anlage

Anfang Januar wurde mehr als deutlich, dass wir uns dringend um die Männer-WC-Anlage auf der Ebene des Speisesaals kümmern müssen, denn seit 1973 ist hier nichts mehr gemacht worden. Innerhalb eines Tages brachen im gesamten Raum die Bodenfliesen auf und drückten nach oben. Wir entschlossen uns, das Projekt gründlich anzugehen: alles musste raus und komplett saniert werden. Ein Lichtblick war, dass ein befreundeter Bauleiter kostenlos die Projektleitung der Grundsanierung übernommen hat. Viele Arbeiten müssen aber von Firmen erledigt werden: Wasserleitungen, Estrich, Fliesen, Fenster. Ebenso sind neue Toilettenschüsseln, -trennwände und Spülkästen erforderlich.

Wir möchten das Projekt pünktlich zur Aussendungsfeier Anfang Juli abschließen.

Webseite

Um in sich ständig schneller digital entwickelnden Zeiten nicht abgehängt zu werden, müssen wir dringend einige Änderungen an unserer Webseite vornehmen.
Manches davon ist für den Nutzer kaum sichtbar und betrifft Sicherheitsfragen und Funktionalität, anderes dreht sich um Struktur, Aufbau und Inhalt.
Das Projekt läuft in Zusammenarbeit mit einer Agentur und kostet geschätzte 14.000 €, die wir durch Spenden finanzieren müssen.

Geplanter Neustart: Ende April

@TheologischesSeminarAdelshofen
@Lebenszentrum Adelshofen

@lzadelshofen

SPENDEN

Unsere Ausbildung am TSA, unsere seelsorgerlichen und Verkündigungsdienste im und außer Haus, alle notwendigen Anpassungen und unausweichlichen Renovationen – das alles ist nur möglich mit Freunden an unserer Seite. Wenn Sie uns mit Ihrem Gebet oder auch mit Ihrer Spende unterstützen wollen, sind wir Ihnen sehr dankbar.

Volksbank Kraichgau eG
IBAN DE86 6729 2200 0151 5485 04
Kennwort JOURNAL 01

SHOP

Jahreslosung-Postkartenset

Auch in diesem Jahr hat Bruder Markus wieder das Foto gestellt, mit dem wir die Jahreslosung als Faltkarte gestaltet und produziert haben. Sie können diese per Rechnung bei uns bestellen:
10 Faltkarten mit weißem Umschlag,
incl. Versandkosten: 20,- €
buecherstube@lza.de

DIGITAL

Bestellen Sie jetzt unsere digitalen Veranstaltungshinweise, die wir regelmäßig zu verschiedenen Bereichen (Seminare, TSA, Arbeit mit Kindern, Jahresteam, etc.) per Mail verschicken.
Alle Infos unter **www.lza.de/digital**

FEBRUAR			
26. - 27.02.		Mitarbeiter des CVJM Graben-Neudorf	LZA
26.02.	Willi Faix	Theologie am Abend, Bergpredigt	ZOOM
27.02.	Siggi Waldmann	Schulung zur einladenden Gesprächsführung	Gemeindehaus Adelshofen
27.02.	Christin Pletsch	Mitarbeiterseminar, ev. Kirche	Feldstetten

MÄRZ			
01. - 03.03.	Br. Matthias Böker	„netzwerk-m“ - Leitertagung	Kassel
04. - 07.03.	Siggi Waldmann	Jugendbibeltage ev. Kirche Gemmingen	Digital
05. - 07.03.		Kirchengemeinderat Gundelfingen	LZA
05. - 06.03.	Silke und Joachim Klein	Mitarbeiterseminar Mentoring	Allmersbach
07.03.		Gottesdienst der evang. Gemeinde Adelshofen	LZA
11. - 12.03.	Pfr. Martin Klein	AAS-Kurs: Biblische Ekklesiologie	LZA
12.03.	Willi Faix	Theologie am Abend, Bergpredigt	ZOOM
12. - 13.03.	Ulrike Ramp und Joachim Klein	Seminar: „Persönlichkeitsentwicklung“	ZOOM
12. - 14.03.	Br. Stefan Heidorn	Ehemaligentreffen Jahresteam	LZA
13.03.	Gabriele Schmakeit	Seminar: „Moderation“	LZA
13.03.	Christoph Schneider	Seminar: „Jüngerschaft fördern“	LZA
17.03.		Leitungsteam und Mitarbeiter Klausurtag	Unteröwisheim
18.03.	Siggi Waldmann, Monika Baumann	Gemeindebegleitung	Zainingen
18. - 21.03.	Sr. Dora Schwarzbeck, Sr. Irmgard Schurz, Gudrun Eigenbrodt	Kreativfreizeit für Frauen	LZA
20.03.	Joachim Klein	Mentoring Inspirationstag, cMn	ZOOM
21.03.	Willi Faix	Brotzeit Gottesdienst, CVJM	Besigheim
23.03.	Br. Matthias Böker	Gebetsschulung	Gemeindehaus Adelshofen
25. - 26.03.	Pfr. Alexander Garth	AAS-Kurs: Gemeindeentwicklung	LZA
26.03.	Willi Faix	Theologie am Abend, Bergpredigt	ZOOM

APRIL			
06. - 09.04.	Dr. Alexander Stavnichuk und Team	Absolvententreffen des TSA	LZA
09. - 11.04.	M. Baumann, Silke u. Joachim Klein	Seminar der Praktikanten im Anerkennungsjahr	LZA
17.04.	Br. Matthias Böker und Team	Unterstützertag	LZA
18. - 19.04.		Ältestenklausur der Langensteinbacher Höhe	LZA
20.04.	Monika Baumann	Hauskreisschulung	LZA
22.04.	Siggi Waldmann, Monika Baumann	Gemeindebegleitung	Zainingen
23. - 24.04.	Pfr. Christian Lehmann	AAS-Kurs: Einfach von Gott reden	LZA
23. - 24.04.	Silke und Joachim Klein	Seminar: Kulturveränderung und Netzwerke	LZA
23. - 25.04.	Br. Stefan Heidorn	Ehemaligentreffen des Jahresteams 19/20	LZA
24.04.	Christian Pletsch	Mitarbeiterseminar	Feldstetten
26. - 28.04.	Br. Matthias Böker, Sr. Martina Luschnat	Konferenz evang. Kommunitäten	Selbitz
27. - 29.04.	Br. Hubert Weiler, Sr. Dora Schwarzbeck	Freizeit: Urlaub ohne Koffer	LZA
30.04.	Br. Matthias Böker	Treffen der Landeskirchlichen Gemeinschaften mit dem Oberkirchenrat	Karlsruhe

MAI			
07. - 08.05.	Dr. Gabriele Hilgenstock	AAS-Kurs: Pastorale Selbstkompetenz	LZA
07. - 09.05.	Monika Baumann	Frauenfreizeit Brückengemeinde	Heidenheim
09.05.	Sigi Waldmann und Team	Family Day: für kleine und große Alltagshelden	LZA
14. - 16.05.	Br. Stefan Heidorn und Team	Junge Erwachsenen Freizeit	LZA
20.05.	Siggi Waldmann, Joachim Klein, Monika Baumann	Gemeindebegleitung	Zainingen
21. - 24.05.	Christian Pletsch und Team	Pfingst-Kinderfreizeit	Langensteinbach
26. - 30.05.	Kommunität	Familiengemeinschaftstreffen	LZA
29.05.	Sr. D. Schwarzbeck, Sr. I. Schurz	Der andere Samstag für Frauen	LZA
29.05.	Silke und Joachim Klein	Mentoring-Inspirationstag	Seeheim-Jugenheim

E 3773
Entgelt bezahlt PVST, DPAG
Lebenszentrum Adelshofen
75031 Eppingen-Adelshofen
Telefon: 07262 608-0
www.lza.de

Als Redner und Gestalter dabei:
Damaris & Christopher Hadisaputro
(KidsTeam Schweiz)

Ein besonderer Tag für die ganze Familie. Kreativ und inhaltsreich, mit Vorträgen, Seminaren und gemeinsamen Familienaktionen. Für Kinder ab 3 Jahren bieten wir ein spezielles Programm an!

ANMELDUNG
Bitte unbedingt mit Namen, Personenzahl und Alter der Kinder anmelden unter Info@lza.de oder unter 07262 608 0

VERANSTALTER
Lebenszentrum Adelshofen e.V.
Wartbergstraße 13
75031 Eppingen
ww.lza.de

FAMILY DAY
FÜR KLEINE UND GROBE ALLTAGSHELDEN

Sonntag, 9. Mai 2021
10:00 –15:30 Uhr
im Lebenszentrum Adelshofen

INFO
Sollte eine Präsenzveranstaltung aus pandemiebedingten Gründen im Mai noch nicht möglich sein, wird der Tag auf jeden Fall als hybrides Angebot stattfinden!