

Anja Ansorg

ABC DES GLAUBENS

Vorwort

Herzlich Willkommen im „ABC des Glaubens“! Was ist das Besondere an diesem Buch? Das „ABC des Glaubens“ ist etwas Neuartiges, denn es stellt eine Mischung aus einem Andachtsbuch und einem Wörterbuch dar. Das bedeutet, dass das vorliegende Werk einem sprachwissenschaftlichen und einem theologischen Anspruch gerecht werden möchte.

Ich habe 173 Begriffe aus dem christlichen Glaubensleben unter die Lupe genommen und sie alphabetisch sortiert. Jeder Begriff umfaßt bewußt nur eine Seite. So möchte ich jedem Leser die Möglichkeit geben, sich kurz und überkonfessionell zu informieren. Außerdem möchte ich durch meine Erfahrungen dem Leser Beistand und Unterstützung anbieten. Mein Ziel ist es, dem Leser die Möglichkeit zu geben, christliche Werte wahrzunehmen, zu verstehen und anzunehmen.

Die einzelnen Texte sind daher in drei Teile gegliedert:

1. Erklärung der sprachgeschichtlichen Hintergründe und der heutigen Bedeutung eines Begriffes.
2. Vermittlung von persönlichen Erfahrungen, Gedanken und Einsichten.
3. Hinführung zu Gott durch eigene Glaubenserfahrungen und Zitaten aus der Bibel.

Da ich selbst sehr viel Beistand und Unterstützung erfahren habe, möchte ich mich an dieser Stelle bedanken. Zuerst danke ich Gott, denn er ist der Grund für dieses Werk. Er hat mich während des Schreibens treu begleitet und mich beschützt. Danach möchte ich mich bei Klaus bedanken, der mir viele Impulse gegeben und mir die Freude am Forschen und am wissenschaftlichen Arbeiten vermittelt hat.

Auch möchte ich mich bei Waltraud Eckert, Doris Schundelmeier-Kledtke und Caroline Werner für die Korrektur und ihre Unterstützung bedanken.

Außerdem möchte ich mich bei allen lieben Menschen bedanken, die ihr beständiges Interesse an meinem Buch bekundet und mich auf diese Weise motiviert und gestärkt haben. Ich freue mich über Kommentare und Rückmeldungen.

Darmstadt, September 2007

Anja Ansorg

Inhaltsverzeichnis

Abgeben	1
Achtsamkeit	2
Alter	3
Angst	4
Annehmen und Anteilnahme	5
Anspannung und Entspannung	6
Atem	7
Ausgeglichenheit	8
Behutsamkeit	9
Beruf	10
Beständigkeit	11
Bibel	12
Charakter	13
Christus	14
Dankbarkeit	15
Ehre	16
Ehrlichkeit	17
Engel	18
Entscheidung und Entschlossenheit	19
Erfolg	20
Erinnerung	21
Ermutigung	22
Ernährung	23
Erwartungen und Enttäuschungen	24
Fehler	25
Finanzen	26
Fragen	27
Freude	28
Freundlichkeit	29
Freundschaft	30
Frieden	31
Fröhlichkeit	32
Frühling	33
Fürsorge	34
Gastfreundschaft	35
Gebet	36
Geduld	37
Gefühle und Emotionen	38
Gelassenheit	39

Gemeinschaft	40
Geschenke	41
Geste	42
Gesundheit	43
Glaube	44
Glück	45
Gnade	46
Grenzen	47
Großzügigkeit	48
Güte	49
Herbst	50
Herz	51
Hilfsbereitschaft	52
Hirte	53
Hochmut und Demut	54
Hoffnung	55
Huld	56
Humor	57
Hürden	58
Improvisation	59
Impuls	60
Intelligenz, Intuition und Klugheit	61
Jahre	62
Jubel	63
Kindheit	64
Konsequenz	65
Konzert	66
Kraft	67
Krankheit und Heilung	68
Kreativität	69
Kritik	70
Lasten	71
Lebendigkeit	72
Leid	73
Lesen	74
Licht	75
Liebe	76
Lob und Anerkennung	77
Maß und Ziel	78
Mitgefühl und Barmherzigkeit	79

Motivation	80
Müdigkeit	81
Musik	82
Mut	83
Nachbarschaft	84
Nächstenliebe	85
Nähe und Berührung	86
Neid	87
Niedergeschlagenheit	88
Not	89
Offenheit	90
Offene Ohren	91
Optimismus	92
Ordnung	93
Orientierung	94
Persönlichkeit	95
Perspektive	96
Pläne	97
Prägungen	98
Prioritäten	99
Probleme	100
Quelle	101
Reden	102
Respekt	103
Rhythmus	104
Rückgrat und Aufrichtigkeit	105
Rücksicht und Diskretion	106
Ruhe	107
Samstag	108
Sanftmut	109
Schafe	110
Schirm und Schutz	111
Schlaf	112
Schmerzen	113
Schwachheit	114
Seelenpflege (Psychohygiene)	115
Segen	116
Selbstachtung	117
Selbstbeherrschung und Besonnenheit	118
Selbstbewußtsein und Selbstwertgefühl	119

Selbstliebe	120
Sicherheit und Geborgenheit	121
Singen	122
Sommer und Sonne	123
Sorgen	124
Standhaftigkeit und Beharrlichkeit	125
Stärken und Schwächen	126
Sterben	127
Stille	128
Streit und Konflikt	129
Stress	130
Sünde und Schuld	131
Sympathie und Empathie	132
Taktgefühl	133
Talente	134
Team	135
Temperament	136
Toleranz	137
Töne	138
Trauer und Tränen	139
Treue	140
Trost	141
Überwindung	142
Umkehr	143
Unglück	144
Unterstützung und Beistand	145
Urlaub	146
Vater und Mutter	147
Verachtung	148
Verantwortung	149
Verbindlichkeit	150
Verbindung und Kontakt	151
Vergebung	152
Verletzungen und Kränkungen	153
Versöhnung	154
Verstand und Vernunft	155
Verständigung und Kommunikation	156
Verständnis und Einsicht	157
Vertrauen	158
Wahrnehmung	159
Weisheit	160
Wertschätzung	161

Winter	162
Wunder	163
Wünsche	164
Zärtlichkeit	165
Zeit	166
Ziel und Richtung	167
Zorn und Ärger	168
Zufriedenheit	169
Zuhause	170
Zuversicht	171
Zweifel	172
Zweismamkeit	173
Literaturverzeichnis	174
Zur Autorin	176

Abgeben

Der Begriff „abgeben“ stammt von dem mittelhochdeutschen Ausdruck „abegeben“ und dem althochdeutschen Wort „abageban“. Heute hat es folgende Bedeutungen: 1. einen Teil von etwas geben, weggeben, überreichen, überbringen oder zur Verfügung stellen und 2. äußern und mitteilen.

„Man besitzt nie etwas wirklich. Nur eine Zeitlang bewahrt man es auf. Ist man nicht fähig, es wegzugeben, wird man selbst festgehalten.“ (Anthony de Mello)

„Was man gibt, gedeiht. Was man behält, verwelkt.“ (unbekannt)

„Wenn du einen Menschen ohne Lächeln siehst, gib ihm deines.“ (unbekannt)

„Geben ist da Höchste im Leben.“ (John C. Maxwell)

Für mich bedeutet „abgeben“, auf mehreren Ebenen (emotional, materiell und zeitlich) etwas von dem, was ich habe, an andere Menschen weiterzugeben. Für viele Menschen ist es sehr schwierig etwas abzugeben. Viele Menschen haben Mühe, sich von etwas zu trennen, obwohl sie es nicht (mehr) brauchen und es sie manchmal sogar belastet. Doch abgeben von dem was wir haben, halte ich für sehr wichtig, denn es ist für den Geist, den Körper und die Seele befreiend und macht glücklich. Diese Erfahrung habe ich selbst schon oft gemacht.

Auch emotional ist es wichtig abzugeben, d.h. anderen Menschen mitzuteilen, was uns bewegt, egal ob es die Freuden oder die Sorgen des Alltags sind. Nur durch vertraute Gespräche bleibt ein Mensch körperlich und seelisch gesund. Wenn wir in Gesprächen unseren Mitmenschen zuhören, dann geben wir ihnen von unserer Zeit ab.

Gott möchte, dass wir unserem Nächsten von dem, was wir haben, abgeben. Der Spruch „Geben ist seliger als Nehmen“ geht auf die Bibel (Apostelgeschichte 20, 35) zurück, wo Paulus ihn als Wort von Jesus an die Ältesten der Gemeinde in Ephesus weitergibt. Als Aufforderung, nicht egoistisch zu sein und anderen großzügig zu helfen, wird er auch heute noch häufig zitiert.

Die Bibel gibt uns folgende Empfehlungen zum Abgeben:

„Wenn jemand dich um etwas bittet, gib es ihm und weise keinen ab, der etwas von dir leihen will.“ (Matthäus 5, 42)

„Vergesst nicht, Gutes zu tun und mit anderen zu teilen. Das sind die Opfer, an denen Gott Gefallen hat.“ (Hebräer 13, 16)

„Wo du kannst, da helfe den Armen. Hast du viel, so gib reichlich; hast du wenig, so gebe doch das wenige mit treuem Herzen.“ (Tobias 4, 9)

„Wer dem Armen gibt, muss nicht Mangel leiden.“ (Sprüche 28, 27)

„Wenn du einem Armen etwas gibst, dann posaune es nicht hinaus.“ (Matthäus 6, 2)

„Gebt, so wird euch gegeben.“ (Lukas 6, 38)

Achtsamkeit

Das Wort „achtsam“ stammt von dem mittelhochdeutschen Wort „in unachtsam“, das „aufmerksam“ und „fürsorglich“ bedeutete. Das Gegenteil von „achtsam“ ist „achtlos“ und das bedeutet, einem Menschen oder einer Sache weder Beachtung noch Bedeutung zu schenken oder ohne Überlegung an eine Sache heranzugehen. Das Chinesische kennt wie das Japanische verschiedene Zeichen für Achtsamkeit, je nachdem, welcher Aspekt in den Vordergrund gestellt wird: das Achtgeben (attention), die Aufmerksamkeit (awareness) oder das Gewahrsein (mindfulness). Das chinesische Zeichen für Achtsamkeit im Sinn von „mindfulness“ besteht aus zwei Teilen: oben aus dem Zeichen für „gegenwärtiger Augenblick“, unten aus dem Zeichen für „Herz“ oder „Geist“ als dem Zentrum des Menschen. Achtsam sein bedeutet dann, „mit Herz und Geist“, also „ganz und gar präsent sein im gegenwärtigen Augenblick“. Das japanische Zeichen für Achtsamkeit heißt übersetzt „Herz verteilen“. Das chinesische und das japanische Zeichen veranschaulichen den Doppelcharakter von Achtsamkeit. Innere Achtsamkeit bezieht sich auf die Wahrnehmung aller dem Bewusstsein zugänglichen körperlichen Zustände und Regungen, Gedanken und Emotionen. Äußere Achtsamkeit umfasst Mitgefühl, Zuwendung, liebevolles Verhalten und Achtung gegenüber allen anderen Lebewesen. „Jedes Gespräch verdient Achtsamkeit.“ (Christine Findeis-Dorn)

Achtsamkeit bedeutet für mich folgendes: 1. meine Mitmenschen mit ihren Bedürfnissen, Gefühlen und Wünschen zu achten und zu beachten, d.h. meine Nächsten wahrzunehmen und ihre Nöte oder Wünsche ernst zu nehmen; 2. dass mein Umgang mit meinen Mitmenschen durch Aufmerksamkeit, Fürsorge, Mitgefühl und Verantwortung geprägt ist. Die Grundlage der Achtsamkeit ist eine gute Wahrnehmung, Einfühlungsvermögen, „vorausschauendes Denken“, emotionale Intelligenz und Konzentrationsfähigkeit.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass jeder Mensch mit Achtsamkeit behandelt werden möchte. Ich weiß, dass Achtsamkeit eine wertvolle Charaktereigenschaft ist, die aber bei den wenigsten Menschen angeboren ist. Angst, Emotionale Belastungen, Finanzdruck, Krankheiten, Sorgen, Stress, Zeitdruck und Zorn machen es vielen Menschen in den unterschiedlichsten Situationen schwer, achtsam zu sein. Ich glaube, dass es daher notwendig ist, dass wir Achtsamkeit erlernen und uns täglich darin üben.

Gott wünscht sich, dass wir unseren Mitmenschen unsere Achtsamkeit und Aufmerksamkeit schenken, denn er geht mit uns Menschen sehr achtsam um. Er achtet auf jeden von uns, d.h. er schenkt uns seine Aufmerksamkeit, seine Fürsorge, seine Liebe, sein Mitgefühl und seine Zuwendung.

Gott gibt uns in der Bibel folgende Empfehlung:

„Habt acht auf euch selbst und auf die ganze Herde.“ (Apostelgeschichte 20, 28)

„Laßt uns aufeinander achten! Wir wollen uns zu gegenseitiger Liebe ermutigen und einander anspornen, Gutes zu tun!“ (Hebräer 10, 24)

Alter

Das Wort „Alter“ hat heute folgende Bedeutungen: 1. bestimmter Abschnitt des Lebens, 2. Anzahl der Jahre des Lebens, Bestehens oder Vorhandenseins, 3. lange Dauer des Bestehens oder Vorhandenseins, 4. Zustand des Altseins, letzter Abschnitt des Lebens und 5. alte Menschen.

Der Begriff Alter der gewöhnlich im Sinne von Lebensabschnitt, Lebensalter oder Lebensjahre verwendet wird, stammt aus dem 8. Jahrhundert. Er geht auf den mittelhochdeutschen Ausdruck „alter“ und das althochdeutsche Wort „altar“ zurück, die von dem gotischen Wort „alan“ (wachsen), dem altenglischen Ausdruck „alan“ (nähren) und dem altisländischen Begriff „ala“ (nähren und hervorbringen) abstammen. Verwandt ist auch der lateinische Begriff „altus“ (hochgewachsen). Es gibt folgende treffende Aussprüche zum Thema Alter:

1. „Sorge macht alt vor der Zeit.“ (Sirach 30, 26)
2. „Jeder möchte lange leben, aber keiner will alt werden.“ (Jonathan Swift)
3. „Alter ist noch immer das einzige Mittel, das man entdeckt hat, um lange leben zu können.“ (Daniel Francois Auber)
4. „Viele möchten leben ohne zu altern - doch sie altern in Wirklichkeit ohne zu leben.“ (Alexander Mitscherlich)
5. „Alt werden heißt, sich selbst ertragen lernen.“ (Hans Kudsus)
6. „Alternde Menschen sind wie Museen: Nicht auf die Fassade kommt es an, sondern auf die Schätze im Innern.“ (Jeanne Moreau)
7. „Nicht der Jüngling ist glücklich zu preisen, sondern der Greis, der gut gelebt hat.“ (Epikur)

Ich glaube, dass „das Alter“ ab 30 beginnt, d.h. ab diesem Zeitpunkt ist ein Mensch „ausgewachsen“ und „erwachsen“. Ich denke, mit jedem neuen Lebensjahr steigt die Erfahrung und das Wissen eines Menschen, aber auch die Verantwortung für unser Denken, Reden und Handeln, die wir vor unseren Mitmenschen und vor Gott haben. Es ist schön, wenn wir wie Jesus mit unserem Lebensalter auch an Weisheit und Gnade bei Gott und bei den Menschen zunehmen.

Gott möchte, dass wir die älteren Menschen achten, ehren und pflegen. Gott verspricht uns folgendes:

„Von Anfang an habe ich euch getragen, seit eurer Geburt Sorge ich für euch. Ich bleibe derselbe; ich werde euch tragen bis ins hohe Alter, bis ihr grau werdet. Ich, der Herr, habe es bisher getan und werde euch auch in Zukunft tragen und retten.“
(Jesaja 46, 3-4)

Angst

Der Ausdruck „Angst“ bedeutet: 1. ein banges und beklemmendes Gefühl, bedroht zu sein und 2. große Sorge und Unruhe. Das Wort Angst stammt von dem mittelhochdeutschen Begriff „angest“ und dem althochdeutschen Wort „angust“ ab, die beide auf den lateinische Ausdruck „angustiae“ zurückgehen, was „Beklemmung, Enge, Klemme und Schwierigkeiten“ andeutet. Verwandt ist das altindische Wort „amhas“, das „Angst und Bedrängnis“ darstellt. Schon früh wurde das Wort Angst mit körperlicher oder seelischer Einengung bzw. Enge verbunden. Die Redewendung „jemandem sitzt die Angst im Nacken“ bedeutet, dass jemand große Angst hat.

„Wer losgeht und seine Angst hinter sich lässt, fühlt sich frei.“ (Spencer Johnson)

Ich bin davon überzeugt, dass jede Angst einen Grund oder eine Ursache hat. Weil wir Menschen nur das nachvollziehen können, was wir selbst erlebt haben, sind wir nur unzureichend in der Lage, die verschiedenen Ängste unserer Mitmenschen zu verstehen. Ich glaube, es ist unsere Aufgabe, so zu leben, dass jedes Lebewesen, das in unsere Nähe kommt, spürt, dass es von uns nichts zu befürchten hat und dass es in unserer Gegenwart sicher und angstfrei reden und handeln darf.

Es gibt verschiedene Arten von Ängsten: 1. Ängste, die lebensrettend sein können, z.B. die Angst vor dem Bungee-Springen oder die Angst vor gefährlichen und großen Tieren; 2. existentielle Ängste, d.h. Ängste, die durch eine bestimmte Situation ausgelöst werden, wie z.B. die Angst vor Arbeitslosigkeit bei einer schlechten Wirtschaftslage oder die Angst vor einer wichtigen Prüfung, 3. krankmachende Ängste, z.B. die Angst vor Ablehnung, vor Fehlern oder vor dem Versagen und 4. krankhafte Ängste, z.B. die Angst vor bestimmten Gegenständen, Krankheiten, Lebewesen oder Situationen. Angst ist unabhängig vom Alter, von der Bildung und von den materiellen Verhältnissen. Aber entscheidend ist, wie wir mit unserer Angst umgehen. Zuerst ist es wichtig, die Angst einfach anzunehmen. Danach dürfen wir unsere Angst zu Gott bringen, denn er weiß, dass wir Angst haben. Er versteht unsere Ängste und er fühlt mit uns. Gott befreit uns von der Angst und gibt uns neuen Mut. Gott möchte nicht, dass wir Angst haben, sondern dass wir ihm ganz vertrauen.

„Wer das Urteil der Menschen fürchtet, gerät in ihre Abhängigkeit.“ (Sprüche 29, 25)

„Fürchte dich nicht, ich stehe dir bei! Hab keine Angst, ich bin dein Gott! Ich mache dich stark, ich helfe dir, ich schütze dich mit meiner siegreichen Hand!“

(Jesaja 41, 10)

„Fürchte dich nicht, denn ich erlöse dich; ich rufe dich bei deinem Namen, mein bist du! Wenn du durchs Wasser gehst – ich bin mit dir; wenn durch Ströme – sie werden dich nicht überfluten. Wenn du durchs Feuer schreitest, wirst du nicht brennen, und die Flamme wird dich nicht versengen. Denn ich, der Herr, bin dein Gott, ich der Heilige Israels, dein Retter. Fürchte dich nicht, denn ich bin mit dir!“

(Jesaja 43, 1-3, 5)

Jesus sagt: „In der Welt habt ihr Angst, aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.“ (Johannes 16, 33)

Annehmen und Anteilnahme

„Annehmen“ bedeutet: 1. einen Menschen wertschätzen, als ein von Gott geschaffenes Wesen und 2. sich um einen Menschen kümmern und ihn unterstützen. Der Ausdruck Annehmen hat sich aus dem mittelhochdeutschen Wort „anenemen“ und dem althochdeutschen Begriff „ananeman“ entwickelt und hieß ursprünglich „die Ansicht eines anderen als wahr akzeptieren, etwas als wahr und wahrscheinlich ansehen“. „Jesus, zu dir kann ich so kommen, wie ich bin. Du hast gesagt, dass jeder kommen darf. Ich muss dir nicht erst beweisen, dass ich besser werden kann. Was mich besser macht vor dir, das hast du längst am Kreuz für mich getan. Und weil du mein Zögern siehst, streckst du mir deine Hände hin, und ich darf so zu dir kommen, wie ich bin.“ (Manfred Siebald)

„Behandle die Menschen so, als wären sie, was sie sein sollten, und du hilfst ihnen zu werden, was sie sein könnten.“ (Johann Wolfgang von Goethe)

„Anteilnahme“ bedeutet das innere und gefühlsmäßige Beteiligtsein an den Erfahrungen und Erlebnissen meines Nächsten, d.h. die innere Teilnahme am Leben meines Mitmenschen. „Anteil an jemandem nehmen“ heißt für einen Menschen Mitgefühl zeigen. „Anteil an etwas nehmen“ bedeutet: 1. sich an etwas beteiligen und 2. sich für etwas interessieren. Der Ausdruck „Anteilnahme“ stammt aus dem 19. Jahrhundert und geht auf das mittelhochdeutsche Wort „anteil“ zurück, das seit dem 18. Jahrhundert auch übertragen als „Mitgefühl“ verwendet wird. Ich denke, jeder Mensch wünscht sich, dass er von anderen Menschen so angenommen wird, wie er ist und dass auch andere Menschen an seinem Leben Anteil nehmen. Das setzt natürlich voraus, dass ein Mensch sich auch selbst so annimmt, wie er ist und dass er ebenfalls bereit ist, andere Menschen so anzunehmen wie sie sind und auch an ihrem Leben Anteil zu nehmen.

„Es gibt nichts Wirksameres und Lohnenderes, als echtes Interesse an anderen Menschen zu zeigen. Ich habe festgestellt, dass die Leute strahlen vor Vergnügen, wenn man sich für sie interessiert.“ (Dale Carnegie)

Annahme und Anteilnahme sind manchmal schwer, besonders dann, wenn die Unterschiede zwischen einzelnen Menschen oder Menschengruppen (z.B. in Bezug auf die Bildung, die Denkweise, den Glauben, die Hautfarbe, die Interessen, die Lebensverhältnisse, die Mentalität, die Prägung, die Sozialisation, die Werte oder die Ziele) als bedrohlich wahrgenommen werden.

Doch ich glaube, Gott möchte, dass wir alle Menschen so annehmen sollen wie sie sind. Denn Gott hat jeden von uns ganz bewusst und voller Liebe mit besonderen Eigenschaften, Merkmalen und Talenten geschaffen und nimmt uns Menschen auch alle so an, wie wir sind. „Darum nehmt einander an, so wie Christus euch angenommen hat. Auf diese Weise wird Gott geehrt.“ (Römer 15, 7)

Anspannung und Entspannung

Der Begriff „Anspannung“ stammt von dem mittelhochdeutschen Wort „spannen“ und dem althochdeutschen Wort „spannan“ ab, die beide „dehnen und ziehend befestigen“ bedeuteten. Der Ausdruck Anspannung veranschaulicht: 1. Anstrengung, d.h. eine Belastung, das Sichbemühen und das Sicheinsetzen für ein Ziel oder ein großer Kräfteaufwand auf geistiger, körperlicher oder seelischer Ebene und 2. das Zusammennehmen aller Kräfte.

„Die Kunst des Ausruhens ist ein Teil der Kunst des Arbeitens.“ (John Steinbeck)

Das Wort „Entspannung“ geht auf das mittelhochdeutsche Wort „entspannen“ (= losmachen) zurück und hat heute folgende Bedeutungen: 1. die Lockerung oder Lösung einer Spannung und die Befreiung von einer Anspannung; 2. das Ausruhen und die Erholung, d.h. die Kräftigung und das Wiedererlangen von verlorengangenen Kräften; 3. der Abbau von (politischer) Spannung, die Beruhigung und die Einkehr von Frieden.

„Die Natur des Geistes ist so geartet, dass uns der Wechsel meist mehr Erholung schafft als die Ruhe.“ (Ernst von Feuchtersleben)

Für mich bedeutet Anspannung: Belastung, gesammelte Konzentration, Kraftanstrengung und Zeitdruck.

Entspannung bedeutet für mich: Erholung und das Sammeln von neuen Kräften z.B.: durch Ausruhen, Beten, aufbauende Gespräche, Klavierspielen, Lesen, Singen, Schlafen und Schwimmen.

Ich glaube, dass es am gesündesten ist, wenn Anspannung und Entspannung in einem gesunden Gleichgewicht zueinander stehen.

Gott hat es seit der Erschaffung der Erde so vorgesehen, dass wir vor einer Anspannung eine Entspannung haben, denn bei Gott beginnt ein Tag mit dem Abend.

„Gott sah, dass das Licht gut war. Da trennte Gott das Licht von der Dunkelheit und nannte das Licht Tag und die Dunkelheit Nacht. Da wurde aus Abend und Morgen der erste Tag.“ (1. Mose 1, 4-5)

Atem

Das Wort „Atem“ stammt von dem mittelhochdeutschen Ausdruck „atem“ und dem althochdeutschen Begriff „atum“ ab, das von dem westgermanischen Wort „aed(u)ma“ abstammt, das „Hauch“ oder „Atem“ bedeutet. Verwandt sind die folgenden Wörter: „adem“ (niederländisch); „aedm“ (altenglisch), „adom“ (altsächsisch) und „ethma“ (altfranzösisch). Diese Begriffe gehen alle auf das altindische Wort „atmán“ zurück, welches „Hauch“ oder „Seele“ bedeutet. Luthers Form „Odem“, die durch seine Bibelübersetzung Verbreitung fand, ist nur im religiösen Bereich üblich.

Zum Thema Atem gibt es folgende Redensarten: 1. „Atem holen“ oder „Atem schöpfen“, d.h. sich zu weiterem Tun rüsten; 2. „den Atem anhalten“, d.h. bei etwas große Bedenken haben im Hinblick auf seinen guten Ausgang und glücklichen Verlauf; 3. „jemanden in Atem halten“, d.h. einen Menschen in Spannung halten und ihn nicht zur Ruhe kommen lassen; 4. „jemandem den Atem verschlagen“, d.h. jemanden sprachlos machen; 5. „jemandem geht der Atem aus“, d.h. jemand ist körperlich oder wirtschaftlich am Ende; 6. „einen kurzen Atem haben“, d.h. kurzatmig und asthmatisch sein; kein Durchhaltevermögen besitzen oder nur von relativ kurzer Dauer sein und 7. „einen langen Atem haben“, d.h. bei einem Konflikt Geduld und Durchhaltevermögen zu zeigen.

„Der Atem steht in enger Wechselbeziehung zu unseren Gefühlen: Ein glücklicher Mensch z.B. atmet leicht und lustvoll; ein bedrückter Mensch atmet gepresst, schwach oder krampfhaft. Wenn wir erschreckt werden, halten wir den Atem an, und bei einer Wendung zum Guten atmen wir tief auf. Durch eine bewusste und gewollte Änderung der Atmung können wir unsere Stimmung verändern: Kummer, Enttäuschung, Wut oder Ärger können wir nur durch tiefes Atmen lösen. Tiefes kräftiges Atmen hebt die Stimmung, beruhigt und gibt Zuversicht. Ein ausgeglichener Atem bewirkt vegetative Ordnung, ein ausgeglichenes Gemüt und Vertrauen. Die beste Atemübung für alle Menschen ist jedoch das Lachen! Lachen Sie also viel und bringen Sie andere Menschen zum Lachen; damit tun Sie etwas für Ihre Gesundheit und stärken nachweislich Ihre Immunabwehr.“ (Karola Berger)

Der Atem lebt vom Rhythmus zwischen Einatmen und Ausatmen. Wenn wir in Aufregung sind, atmen wir in der Regel schneller. Atmen wir zu hastig, werden die einzelnen Organe des Körpers nur notdürftig mit Sauerstoff versorgt. So kann das Immunsystem geschwächt werden.

Daher ist es gut, langsam und ruhig zu atmen. Weil das Atmen ohne unser Zutun geschieht, nehmen wir es oft als selbstverständlich hin.

Die Bibel sagt, dass Gott uns den Atem geschenkt hat. Wenn uns das täglich bewusst ist, sind wir für jeden Atemzug dankbar.

Gott wünscht sich, dass wir ihm für unseren Atem und unser Leben danken. „Alles was atmet, lobe den Herrn!“ (Psalm 150, 6)

Ausgeglichenheit

Der Begriff „ausgeglichen“ heißt: 1. gelassen, harmonisch, im Einklang mit sich und in sich ruhend; 2. gleichbleibend, gleichmäßig, ohne Schwankungen und schwer zu erschüttern und 3. das Partizip Perfekt (Vergangenheitsform) von ausgleichen. Der Ausdruck ausgleichen bedeutet: Gegensätze, Mängel, Spannungen, Ungleichheiten oder Unterschiede durch eine Sache, die bestimmte Auswirkungen hat, schwinden oder verschwinden zu lassen.

„Loben zieht nach oben und danken schützt vor dem Wanken.“ (unbekannt)

Ausgeglichenheit bedeutet für mich: Maß und Ziel zu kennen im Umgang mit sich selbst und mit anderen Menschen, d.h. innere Gelassenheit auszustrahlen und frei zu sein von größeren Stimmungsschwankungen. Ausgeglichenheit bedeutet, dass ich in der Lage bin, mit meinen Gefühlen, wie z.B. Angst, Ärger, Enttäuschung, Freude, Heiterkeit, Glück, Trauer und Zuneigung gut umzugehen.

Es gibt Menschen, die „von Haus aus“ ausgeglichen sind und es gibt Menschen, für die ist „Ausgeglichenheit“ eine tägliche Aufgabe, die oft ganz schön viel Kraft kostet. Mir fällt es wirklich schwer, ausgeglichen zu sein. Ich habe sehr viel Anteilnahme, Beistand, Hilfe, Trost und Unterstützung von Gott und von ganz lieben Menschen bekommen, doch ausgeglichen zu sein, dieses Talent ist mir bei meiner Geburt nicht mitgegeben worden. Immer wieder muss ich feststellen, dass ich öfters Stimmungsschwankungen habe und dass weder mein Gesundheitszustand noch meine Kraft gleichbleibend sind. Oft habe ich versucht, mich selbst zu verändern, doch dann habe ich immer wieder erkannt, daß ich mir Ausgeglichenheit nicht selbst „erarbeiten“ kann, sondern mir nur im Gebet von Gott schenken lassen kann.

Gott weiß, dass Ausgeglichenheit, Gleichmäßigkeit und Harmonie den Menschen gut tun. Gott möchte daher, dass ich ausgeglichen bin und freut sich, wenn es mir gut geht. Diese Gewissheit tröstet mich in Zeiten der Unausgeglichenheit.

„Nur auf Gott vertraue ich und bin ruhig; von ihm allein erwarte ich Hilfe. Er ist der Fels und die Burg, wo ich in Sicherheit bin. Wie sollte ich da wanken?“

(Psalm 62, 2-3)

„Immer wieder muss ich es mir sagen: Vertraue auf Gott, dann findest du Ruhe! Er allein gibt mir Hoffnung, er ist der Fels und die Burg, wo ich in Sicherheit bin; darum werde ich nicht wanken.“ (Psalm 62, 6-7)

„Wer gelassen und ausgeglichen ist, lebt gesund. Der Eifersüchtige wird von seinen Gefühlen innerlich zerfressen.“ (Sprüche 14, 30)

„Eure Schönheit soll von innen kommen! Freundlichkeit und ein ausgeglichenes Wesen sind der unvergängliche Schmuck, der in Gottes Augen Wert hat.“

(1. Petrus 3, 4)

Behutsamkeit

Der Begriff „behutsam“ wurde erstmals im 16. Jahrhundert verwendet und stammt von dem mittelhochdeutschen Wort „behüeten“ ab, das „abhalten, bewahren, sich hüten und verhindern“ bedeutet. Der Ausdruck „behüten“ hat heute folgende Bedeutungen: 1. einen Menschen oder eine Sache in seinen Schutz nehmen und bewachen; 2. einen Menschen oder eine Sache vor jemanden oder etwas bewahren. Der Begriff „behutsam“ bedeutet sorgsam, umsichtig, vorsichtig und zart.

Der Ausdruck „Behutsamkeit“ bedeutet ein Handeln, das durch Achtsamkeit, Bedacht, Besonnenheit, Einfühlungsvermögen, Rücksicht, Sorgsamkeit, Umsicht, Vorsicht und Zartgefühl gekennzeichnet ist.

„Vertrauen ist eine zarte Pflanze. Ist es zerstört, so kommt es sobald nicht wieder.“
(Otto von Bismarck)

„Der Mensch gleicht einem kostbaren Instrument, das nur im liebenden, behutsamen Umgang zum Klingen gebracht werden kann.“ (Otilia Maag)

Behutsamkeit ist unabhängig vom Alter, vom Beruf und von geistigen oder körperlichen Fähigkeiten. Behutsamkeit bedeutet für mich eine Mischung aus Besonnenheit, Fürsorge, Sanftmut, Verantwortung, Vorsicht und Zärtlichkeit. Die Grundlage für die Behutsamkeit ist Mitgefühl und Einfühlungsvermögen. Behutsamkeit ist für mich daher ein Zeichen von emotionaler Intelligenz.

Das Gegenteil von behutsam ist grob und roh, d.h. ein Verhalten, das durch mangelndes Feingefühl und Gefühllosigkeit geprägt ist und mögliche körperliche oder seelische Verletzungen in Kauf nimmt. Es gibt Menschen, die schon seit ihrer Kindheit mit anderen Menschen behutsam umgehen. Aber es gibt auch Menschen, denen es schwer fällt, andere Menschen behutsam zu behandeln. Trotzdem glaube ich, dass jeder Mensch von seinen Mitmenschen behutsam behandelt werden möchte.

Ich bin sicher, dass auch Gott sich wünscht, dass wir mit unseren Mitmenschen behutsam umgehen. Die Bibel sagt, dass Gott mit uns Menschen behutsam umgeht und uns auch behütet.

„Der Herr segne und behüte dich.“ (4. Mose 6, 24)

„Der Herr behütet alle, die ihn lieben.“ (Psalm 145, 20)

„Der Herr behütet dich vor allem Übel, er behütet dein Leben. Der Herr behütet deinen Ausgang und Eingang jetzt und immerdar.“ (Psalm 121, 7-8)

Beruf

Das Wort „Beruf“ bedeutet in unserer Zeit: 1. eine Arbeit oder Tätigkeit, mit der jemand sein Geld verdient, um für seinen Lebensunterhalt zu sorgen und 2. Aufgabe, Berufung und innere Bestimmung. Der Ausdruck Beruf stammt von dem mittelhochdeutschen Wort „beruof“ ab, das Leumund (Ruf, den jemand aufgrund seines Lebenswandels hat) bedeutete. Die neuhochdeutsche Bedeutung von Beruf hat Luther geprägt, der es in der Bibel zunächst als „Berufung“ durch Gott anstatt des lateinischen Wortes „vocatio“ gebrauchte. Später verwendete Luther das Wort Beruf auch für „Amt“ und „Stand“ im weltlichen Sinn und so bekam der Begriff Beruf seine heutige Bedeutung.

Es gibt folgende Aussprüche zum Thema Beruf:

„Ein Beruf ist das Rückgrat des Lebens.“ (Friedrich Nietzsche)

„Die Größe eines Berufes besteht vielleicht vor allem darin, dass er Menschen zusammenbringt.“ (Antoine de Saint-Exupéry)

„Dein Beruf dient dazu, deinen Talenten und Fähigkeiten Ausdruck zu verleihen.“
(Gerd Kulhavy)

„Arbeit, die Freude macht, ist schon zur Hälfte fertig.“ (Sprichwort aus Frankreich)

„Wenn du eine Stunde lang glücklich sein willst, dann schlafe. Wenn du ein Leben lang glücklich sein willst, liebe deine Arbeit.“ (Deutsches Sprichwort)

Für mich bedeutet Beruf: 1. die Aufgabe, der ein Mensch täglich nachgeht; 2. die Erfahrungen, Fähigkeiten und Fertigkeiten, die eine Person durch eine bestimmte Ausbildung erworben hat und 3. die Arbeit, mit der ein Mensch seinen Lebensunterhalt verdient. Für mich ist mein Beruf sehr wichtig und ich bin Gott jeden Tag dankbar, dass ich diesen Beruf ausüben darf.

Ich glaube, dass Gott uns zu dem Beruf, den wir ausüben oder zu der Arbeit, die wir tun, auch (be)ruft. Es gibt Dinge des alltäglichen Lebens wie z.B. das Aufräumen oder das Einkaufen, die fast jeder Mensch erledigen muss. Aber es gibt daneben auch Tätigkeiten, die nur ich tun kann, weil es sonst keinen Menschen gibt, der zu dieser Tätigkeit die Fähigkeiten, die Geduld, das Geld, die Kraft oder die Zeit hat.

Ich glaube, dass Gott uns zu beidem berufen hat: zu dem Alltäglichen und zu dem Besonderen, das nur wir tun können. Gott möchte, dass wir jede Arbeit mit ganzem Herzen und voller Freude tun und er will uns die Freude und Erfüllung bei unserer Arbeit täglich neu ans und ins Herz legen.

„Es gibt nichts Besseres, als dass ein Mensch fröhlich sei in seiner Arbeit.“
(Prediger 3, 22)

„Vertraue du Gott und bleibe in deinem Beruf.“
(Sirach 11, 21)

Beständigkeit

Der Begriff „Beständigkeit“ stellt Ausdauer, Beharrlichkeit, Bestand, Dauer, Festigkeit, Härte, Kontinuität und Stabilität dar. Den Ausdruck „Bestand“ gibt es seit dem 15. Jahrhundert und er bedeutete früher „Fortdauer und Vorrat“. Heute bedeutet der Begriff Bestand folgendes: das Bestehen, Fortbestehen, Dauer und das Vorhandene, d.h. der augenblickliche Vorrat oder der immer verfügbare Vorrat.

Das Wort „beständig“ bedeutet: dauernd, ständig, ununterbrochen; dauerhaft, widerstandsfähig; gleich bleibend und beharrlich, treu, nicht wankelmütig. Die Bezeichnung beständig stammt von dem mittelhochdeutschen Wort „bestendec“ ab und bedeutete ausdauernd und festbleibend.

„Nehmen Sie sich viel mehr Zeit zum Zuhören und Weiterbilden als zum Reden. Mit dieser Einstellung legen Sie die Basis für eine beständige Weiterentwicklung im persönlichen Leben wie auch im Berufsleben.“ (Gerald McGinnis)

Beständigkeit heißt für mich Ausdauer, Beharrlichkeit, Gleichmäßigkeit, Treue und Zuverlässigkeit. Beständigkeit ist eine Charaktereigenschaft, die täglich von uns gefordert wird und jeden Tag aufs Neue bewiesen werden möchte. Für mich ist Beständigkeit ein Ziel, das ich jeden Tag neu erreichen möchte.

Die Grundlage für die Beständigkeit ist eine bestimmte Ordnung und die Einhaltung von festgelegten Regeln, d.h. Disziplin. Das Gegenteil von einem beständigen Menschen ist ein unbeständiger Mensch. Dieser wechselt oft seine Absichten, Meinungen oder Neigungen und ist in seinem Wesen sprunghaft, unausgeglichen, untreu, unzuverlässig oder wankelmütig. Unbeständige Menschen sind auch oft vielen Gefahren ausgesetzt und ohne inneren Halt.

Gott weiß, dass wir Menschen Halt, Orientierung und Schutz brauchen. Er möchte, dass wir beständig sind.

Gott wünscht sich, dass sich unsere Beständigkeit in allen Lebensbereichen zeigt. Uns Menschen fällt es jedoch oft schwer beständig zu sein. Aber wir dürfen wie David Gott bitten:

„Gott schaffe mich neu: Gib mir ein Herz, das dir völlig gehört, und einen Geist, der beständig zu dir hält.“ (Psalm 51,12)

Bibel

Das Wort „Bibel“ hat folgende Bedeutung: Aus der ägyptischen Papyrusstaude wurde Papyrusbast hergestellt, der zu Papierrollen verarbeitet wurde. Dieser Papyrusbast wurde im alten Griechenland vornehmlich aus der phönizischen Hafenstadt „Byblos“ (arabisch: Dschubail) eingeführt. Byblos liegt nördlich von Beirut, am Mittelmeer, im heutigen Libanon. Nach der Stadt Byblos nannten die Griechen dann auch den Papyrusbast selbst „býblos“. Aus dem Begriff „býblos“ wurde das Wort „byblíon“ abgeleitet, dessen „y“ durch ein „i“ ersetzt wurde und so der Ausdruck „biblíon“ entstand, der „Papierrolle oder Buch“ bedeutet. Die Mehrzahl von „biblíon“ ist im Griechischen „biblíá“, d.h. „Bücher“.

Das Wort „biblia“ wurde ins Kirchenlateinische aufgenommen und bedeutete nun die „Heiligen Bücher des Alten und des Neuen Testaments“. Der Begriff „biblia“ wird auf der vorletzten Silbe besonders betont. Daher wurde das Wort „biblia“ bei seiner Einführung ins Mittelhochdeutsche als weibliche Einzahl aufgefaßt und durch die Wörter „biblie“ und „bibel“ in die mittelhochdeutsche Sprache aufgenommen. Aus dem Begriff „bibel“ entwickelten sich dann im Neuhochdeutschen die Bezeichnungen „die Bibel“ oder „das Buch“.

Für mich ist die Bibel „das Buch der Bücher“, d.h. die Bibel ist in ihrer Art einzigartig und wirklich etwas Besonderes. Für mich ist die Bibel Gottes Wort, d.h. durch die Bibel spricht Gott zu mir und mit mir. Ich sehe die Bibel daher als Liebeserklärung von Gott an uns Menschen. Gott möchte uns durch die Bibel seine ganze Liebe zeigen. Durch sein Wort will Gott uns heilen, helfen, unterstützen, stärken und trösten. Die Bibel ist aber auch wie ein Leuchtturm, denn die Worte Gottes schenken Halt, Orientierung, Wegweisung und Rettung.

In den Psalmen, dem Liederbuch der Israeliten, steht:

„Das Wort Gottes ist wahrhaftig und was Gott zusagt, das hält er gewiß.“

(Psalm 33, 4)

„Dein Wort ist meines Fußes Leuchte und ein Licht auf meinem Wege.“

(Psalm 119, 105)

„Dein Wort macht mich klug.“ (Psalm 119, 104)

„Selig sind die, welche das Wort Gottes hören und bewahren.“ (Lukas 11, 28)

Jesus sagt: „Wer mich liebt, wird sich nach meinem Wort richten; dann wird ihn mein Vater lieben, und wir werden zu ihm kommen und bei ihm wohnen.“

(Johannes 14, 23)

Jesus versichert uns: „Alle, die auf mein Wort hören und dem glauben, der mich gesandt hat, haben das ewige Leben.“ (Johannes 5, 24)

Charakter

Das Wort „Charakter“ bedeutet: 1. die typische Eigenart, ein besonderes Merkmal oder eine spezielle Prägung einer Person, einer Gruppe oder einer Sache, 2. die Wesensart eines Menschen, d.h. die Gesamtheit der geistig-seelischen Eigenschaften und die individuelle Prägung eines Menschen, 3. ein Mensch mit einer ausgeprägten Eigenart und 4. Schriftzeichen. Der Ausdruck Charakter wurde bereits in der mittelhochdeutschen Zeit (mittelhochdeutsch: „karacter“) von dem lateinischen Wort „character“ entlehnt, welches „Zeichen, Buchstabe, Eigenart, Prägung und Stil“ bedeutet. Der lateinische Begriff „character“ stammt von dem griechischen Ausdruck „charakter“ ab, das „Werkzeug zum Gravieren (d.h. zum Einschneiden in Metall oder Stein), Stempel und Siegel, Zeichen, Buchstabe, Eigenart, Haupteigenschaft, Prägung und Unterscheidungsmerkmal“ bedeutete. Das griechische Wort „charakter“, ist von dem griechischen Verb „charássein“ abgeleitet, was so viel wie „einritzen, spitzen, schärfen und prägen“ bedeutet. Die Übertragung auf die gleichsam in die Seele eingepprägten Eigenschaften eines Menschen vollzog sich im 17. Jahrhundert durch den französischen Begriff „caractère“, der heute 1. Wesensart, 2. Eigenschaft, Merkmal und Kennzeichen, 3. Schriftzeichen und Buchstabe veranschaulicht.

Im angelsächsischen Bereich gibt es das Wort „character forming“, das bedeutet, dass während der gesamten Schul- und Studienzeit darauf Wert gelegt wird, den Charakter der Schüler und Studenten positiv zu formen und charakterliche Werte zu vermitteln. „Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter.“

(Aus dem Talmud)

„Den Charakter kann man auch aus den kleinsten Handlungen erkennen.“

(Lucius Annaeus Seneca)

Für mich bedeutet der Charakter eines Menschen die Gesamtheit der besonderen Eigenschaften und Wesensmerkmale einer Person. Jeder Mensch hat einen besonderen und einzigartigen Charakter. Die Charaktere der Menschen sind so unterschiedlich wie die verschiedenen Tierarten. So gibt es auch unter den Menschen z.B. „weise Eulen“ oder „treue Hunde“. Jeder Mensch hat in seinem Charakter Stärken und Schwächen. Leider ist es so, dass jede charakterliche Stärke auch eine Schwäche in sich birgt. Ein mutiger Mensch ist z.B. in der Gefahr, unüberschaubare Risiken einzugehen. Ein kontaktfreudiger und offener Mensch ist oft in der Versuchung, zu viel oder am falschen Ort zu reden. Ein hilfsbereiter Mensch kann von anderen Menschen ausgenutzt werden. Ein rhetorisch geschickter Mensch ist in der Lage, viele Menschen zu beeinflussen – zum Positiven wie zum Negativen.

Wir Menschen können zwar versuchen, unsere Fähigkeiten und Stärken auszubauen, aber nur Gott kann unseren Charakter dauerhaft zum Positiven verändern. Er möchte unseren Charakter „heiligen“, d.h. ihn so verändern, dass er uns und unseren Mitmenschen zum Guten dient.

Paulus schreibt: „Er aber, der Gott des Friedens heilige euch durch und durch.“ (1.Thessalonicher 5, 23)

Christus

Der Ausdruck „Christus“ stammt von dem griechischen Wort „christós“ ab, das „gesalbt“ bedeutet. Es geht auf den griechischen Begriff „chriein“ zurück, das „bestreichen und salben“ bedeutete. Daher haben der griechische Ausdruck „Christós“ und das deutsche Wort „Christus“ die Bedeutung „der Gesalbte“. Die Bezeichnung Christus ist eine Übersetzung des aramäischen Begriffes „mesicha“ und des hebräischen Wortes „masiah“, die beide „der Gesalbte“ bedeuten. Der Ausdruck „masiah“ ist von dem hebräischen Wort „masah“ (salben) abgeleitet und wurde ins Deutsche mit dem Wort „Messias“ übersetzt.

Für mich hat Jesus Christus folgende Bedeutungen:

1. Er ist meine Brücke zu Gott dem Vater, d.h. er hat für mich den Weg zu Gott geebnet, 2. er ist mein Freund, d.h. er steht in jeder Situation treu zu mir, 3. er ist mein Erlöser, d.h. er befreit mich von meinen Ängsten, Krankheiten, Nöten, Schmerzen, Sorgen und Sünden, 4. er ist mein Schutz, d.h. er bewahrt mich, schützt mich und sorgt für mich, 5. er ist mein Retter, d.h. er hilft mir und setzt sich für mich in schwierigen Situationen ein, 6. er ist mein Heiland, d.h. er macht mich körperlich und seelisch heil und schenkt mir seinen Segen.

„Ich bekenne, dass ich, nachdem ich 60 Jahre Erde und Mensch studiert habe, keinen anderen Ausweg aus dem Elend der Welt sehe, als den von Christus gewiesenen Weg. Es ist unmöglich, dass die Erde ohne Gott auskommt.“ (George Bernard Shaw)

„Auch tagsüber geraten wir in unkonzentrierten Momenten ins Brüten, und häufig überkommen uns dann Angst und Selbstzweifel. Das Matthäus-Evangelium beschreibt diesen Zusammenhang zwischen Wahrnehmung und Gefühlen in der wundersamen Szene auf dem See Genezareth: Vom Boot aus sieht Petrus Jesus auf dem Wasser wandeln und will zu ihm laufen, was auch gelingt. Dann aber kehrt er den Blick weg von Jesus und lässt sich vom starken Wind ablenken, worauf ihn die Furcht packt.“ (Stefan Klein/Matthäus 14, 28-30)

In der Bibel sagt Jesus Christus folgendes über sich selbst:

„Ich bin das Licht der Welt. Wer mir nachfolgt, irrt nicht mehr in der Dunkelheit umher, sondern folgt dem Licht, das ihn zum Leben führt.“ (Johannes 8, 12)

„Ich bin das Brot des Lebens. Wer zu mir kommt, der wird nicht hungern und wer an mich glaubt, der wird nicht mehr dürsten.“ (Johannes 6, 35)

„Ich bin die Tür. Wenn jemand durch mich hineingeht, wird er gerettet werden.“ (Johannes 10, 9)

„Ich bin der wahre Weinstock, und mein Vater ist der Weingärtner.“ (Johannes 15, 1)

„Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben, niemand kommt zum Vater außer durch mich.“ (Johannes 14, 6)

„Ich bin die Auferstehung und das Leben. Wer an mich glaubt, wird leben, auch wenn er stirbt.“ (Johannes 11, 25)

„Ich bin der gute Hirte. Der gute Hirte gibt sein Leben für die Schafe.“ (Johannes 10, 11)

Dankbarkeit

Der „Dank“ ist das Gefühl und der Ausdruck der Anerkennung für eine erwiesene Annehmlichkeit, Erleichterung, Hilfe oder freiwillige Unterstützung. Der Ausdruck „dankbar“ bedeutet: 1. von Dank erfüllt, 2. stets zu Dank bereit und erkenntlich und 3. ergiebig, lohnend und zufriedenstellend. Das Verb „danken“ bedeutet jemandem für etwas seine Dankbarkeit ausdrücken oder aussprechen.

Das Wort Dank stammt von dem althochdeutschen Wort „danc“ ab, das ursprünglich „Denken und Gedenken“ bedeutete. Dann bezeichnete der Ausdruck „danc“ das mit dem Gedenken verbundene Gefühl und die Äußerung einer dankbaren Gesinnung.

„Das Glück wohnt niemals bei den Undankbaren.“ (Claudia E. Enkelmann)

„Dankbarkeit ist das Erinnerungsvermögen des Herzens.“ (Jean-Baptiste Massillon)

„Dankbarkeit ist eine Rose. Sie muss gedüngt und gegossen, gepflegt, geliebt und umsorgt werden.“ (Dale Carnegie)

„Lasst uns für die Menschen dankbar sein, die uns glücklich machen, sie sind die liebenswürdigen Gärtner, die unsere Seelen zum Blühen bringen.“ (Marcel Proust)

„Wir sind für nichts so dankbar, wie für Dankbarkeit.“

(Marie von Ebner-Eschenbach)

„Dankbare Menschen sind wir fruchtbare Felder, sie geben das Empfangene 100-fach zurück.“ (unbekannt)

Dankbarkeit heißt für mich, im täglichen Umgang mit meinen Mitmenschen zuerst das Gute zu sehen. Für mich hat der Begriff folgende Bedeutungen: der Ausdruck der Wertschätzung für ein erhaltenes Geschenk, ein Lob, eine Unterstützung oder eine Wegweisung aber auch eine bestimmte Lebenseinstellung, die von Anerkennung und Wertschätzung geprägt ist. Durch meine Dankbarkeit zeige ich meinen Mitmenschen, wie wertvoll und wichtig sie für mich sind und dass ich mich über das freue, was sie für mich tun oder getan haben. Dankbarkeit stärkt die zwischenmenschlichen Beziehungen und hat einen positiven Einfluss auf das Miteinander. Eine dankbare Einstellung gibt in jeder Lebenslage Kraft und Mut. Dankbare Menschen strahlen daher eine innere Freude aus, die unabhängig von den Lebensumständen ist.

Gott möchte, dass wir dankbar sind:

„Herr, ich danke dir, dass du mich so wunderbar und einzigartig gemacht hast. Großartig ist alles, was du geschaffen hast, das erkenne ich.“

(Psalm 139, 14)

„Dankt dem Herrn, denn er ist freundlich und seine Güte währt ewig.“

(Psalm 106, 1)

„Sagt allezeit Gott, dem Vater, im Namen Jesus Christus Dank für alles!“

(Epheser 5, 20)

„Seid dankbar in allen Dingen. Denn das ist der Wille Gottes in Jesus Christus an euch.“ (1. Thessalonicher 5, 18)

Ehre

Der Begriff „Ehre“ hat folgende Bedeutungen: 1. das äußere Ansehen, d.h. die Achtung, Bewunderung oder Wertschätzung, die einem Menschen oder einer Sache entgegengebracht wird; 2. das Gefühl der eigenen Würde, das von der Achtung durch andere Menschen abhängt; (Die Würde ist der innere Wert oder Stellenwert eines Menschen.); 3. Ausdruck oder Zeichen der Achtung, Bewunderung oder Wertschätzung, die einem Menschen oder einer Sache entgegengebracht wird.

Der Ausdruck Ehre stammt von dem mittelhochdeutschen Wort „ere“ ab, das „Ansehen, ehrenhaftes Benehmen, Ehrerbietung, Ehrgefühl, Herrschaft, Ruhm und Sieg“ bedeutete. Das Wort „ere“ geht auf den althochdeutschen Begriff „era“ zurück, der eine Bezeichnung für „Ansehen, Berühmtheit, Ehrfurcht, Großzügigkeit, Scheu, Würde und Verehrung“ ist.

Es gibt viele Redewendungen zum Thema Ehre, z.B.: „jemandem alle Ehre machen“, d.h. jemandes Ansehen fördern; „etwas in Ehren halten“, d.h. etwas achten und bewahren; „der Wahrheit die Ehre geben“, d.h. die Wahrheit bekennen; „etwas auf Ehre und Gewissen erklären“, d.h. etwas nachdrücklich erklären und versichern; „jemand oder etwas in Ehren“, d.h. eine Kritik äußern, ohne jemanden oder etwas herabwürdigen zu wollen und „Ehre, wem Ehre gebührt!“ Die letztgenannte Redensart stammt aus dem Neuen Testament. Der Apostel Paulus fordert im Brief an die Römer zum Gehorsam gegenüber der Obrigkeit auf. In Römer 13, 7 steht: „Gebt also jedem, was ihr ihm schuldig seid! Wem Steuern zustehen, dem zahlt Steuern, wem Zoll zusteht, dem zahlt Zoll. Wem Respekt zusteht, dem erweist Respekt und wem Ehre zusteht, dem erweist Ehre.“

Ehre bedeutet für mich, eine besondere Form der Achtung, Anerkennung und Wertschätzung, die ich einem Menschen gebe oder von einem Menschen bekomme.

Es gibt folgende hilfreiche Bibelstellen zum Thema Ehre:

„Du sollst deinen Vater und deine Mutter ehren. Dann wirst du lange in dem Land leben, das dir der Herr, dein Gott gibt.“ (2. Mose, 20, 12)

„Wenn du deinen Vater ehrst, gleichst du damit manchen Fehler aus.“ (Sirach 3, 3)

„In Armut und Schande gerätst du, wenn du Zurechtweisung ablehnst; wenn du Tadel annimmst, kommst du zu Ehren.“ (Sprüche 13, 18)

„Hochmütige werden gedemütigt; aber wer nicht hoch von sich denkt, kommt zu Ehren.“ (Sprüche 29, 23)

„Bevor man zu Ehren kommt, muss man Bescheidenheit lernen.“ (Sprüche 15, 33)

„Wer freundlich ist und andere gerecht behandelt, hat ein erfülltes Leben, er findet Anerkennung und Ehre.“ (Sprüche 21, 21)

„Liebt einander von Herzen als Brüder und Schwestern, und ehrt euch gegenseitig in zuvorkommender Weise.“ (Römer 12, 10)

„Ehrt alle Menschen.“ (1. Petrus 2, 17)

Gott sagt: „Wer mich ehrt, den ehre ich auch.“ (1. Samuel 2, 30)

„Tut alles zur Ehre Gottes.“ (1. Korinther 10, 31)

Ehrlichkeit

„Ehrlichkeit“ heißt Aufrichtigkeit, Offenheit und Zuverlässigkeit. Ein ehrlicher Mensch ist anständig und ohne Schande, er achtet das fremde Eigentum und ist besonders in finanziellen Angelegenheiten zuverlässig, ohne Falsch, ohne Lüge und ohne Verstellung. Das Wort „ehrlich“ geht auf den mittelhochdeutschen Ausdruck „erlich“ und den althochdeutschen Begriff „erlih“ zurück. Die Wörter „erlih“ und „erlich“ bedeuteten ursprünglich „ansehnlich, ehrenwert und vortrefflich“ und bezogen sich auf das ständische Ansehen.

Zum Thema Ehrlichkeit gibt es folgendes Sprichwort: „Ehrlich währt am längsten“, d.h. man sollte immer ehrlich bleiben, das ist auf Dauer am besten.

„Übertreibungen sind zwar manchmal gut für unser Ego, jedoch schlecht für ehrliche zwischenmenschliche Beziehungen.“ (Doris Rein)

Für mich bedeutet Ehrlichkeit: Aufrichtigkeit, Durchschaubarkeit und Offenheit. Ehrlichkeit zeigt sich durch Taten, doch dahinter verbirgt sich immer ein bestimmtes Denken und eine besondere Lebenseinstellung. Für mich heißt Ehrlichkeit mehr, als nur weder zu lügen, zu stehlen oder zu betrügen, sondern dass ich auf allen Ebenen nur das nehme, was mir gehört oder mir gegeben wird. Ehrlichkeit zeigt sich im ganzen Leben und zwar im Umgang mit unseren Mitmenschen, mit dem Geld oder mit der Zeit.

Ehrlichkeit fußt meinem Verständnis nach auf dem Wissen, dass ich Rechenschaft ablegen muss über mein Denken, Sprechen und Handeln: Gott gegenüber, meinem Ehepartner gegenüber, meiner Familie und meinem Arbeitgeber gegenüber. Ehrlichkeit gründet sich auf der Fähigkeit, für mich und mein Handeln Verantwortung übernehmen zu können. Ich glaube, nur wenn ein Mensch ehrlich ist, ist er auch glaubwürdig und vertrauenswürdig.

Gott möchte, dass wir Menschen ehrlich miteinander umgehen. Denn nur durch Ehrlichkeit können aufbauende und tragfähige Beziehungen entstehen. Es gibt folgende Bibelstellen zu diesem Thema:

„Wer ehrlich ist, meidet das Böse; wer aber dies beachtet, wird sein Leben retten.“ (Sprüche 16, 17)

„Den Aufrichtigen rettet seine Ehrlichkeit.“ (Sprüche 11, 6)

„Der Ehrliche geht aufrichtig und sicher seinen Weg.“ (Sprüche 11, 3)

„Wer ehrlich ist und sich nach Gottes Geboten richtet, geht ungehindert seinen Weg.“ (Sprüche 11, 5)

„Ich weiß, mein Gott, dass du unser Herz kennst und dich freust, wenn wir aufrichtig sind.“ (1. Chronik 29, 17)

„Aufrichtigen Menschen verleiht er Glück; er hilft allen, die offen und ehrlich sind.“ (Sprüche 2, 7)

Engel

Der Ausdruck „Engel“ hat folgende Bedeutung: 1. ein von Gott geschaffenes, überirdisches Wesen von menschlicher Gestalt, das ein Vermittler zwischen Gott und Mensch ist und als Bote Gottes und zur Hilfe für den Menschen auftritt und 2. ein Mensch, der als Helfer oder Retter wirkt und durch seine Sanftmut und Selbstlosigkeit auffällt. Der Begriff „Engel“ stammt von dem althochdeutschen Wort „engil“ ab, das auf einer früheren Entlehnung des griechischen Wortes „ággelos“ („Bote“ oder „Bote Gottes“) beruht. Im Altenglischen, Mittelhochdeutschen und Niederländischen wird Engel mit „engel“ übersetzt.

„Fürbitten heißt: jemanden einen Engel senden.“ (Martin Luther)

„Ein Engel ist jemand, den Gott dir ins Leben schickt, unerwartet und unverdient, damit er dir, wenn es ganz dunkel ist, ein paar Sterne anzündet.“ (Phil Bosmans)

„Wer auf Gott vertraut, braucht sich nicht zu fürchten vor den Träumen der Nacht und der Einsamkeit. Er darf mit Hoffnung in den neuen Tag gehen. Denn er hat seinen Engeln befohlen über dir, dass sie dich behüten Tag und Nacht.“

(Hella Heizmann)

Für mich sind Engel besondere Geschöpfe und Boten Gottes, die dann eingreifen und uns helfen, wenn wir Menschen mit unseren Fähigkeiten und Möglichkeiten am Ende sind. Es kann aber auch sein, dass Gott einen Menschen in einer bestimmten Situation für uns zum Engel werden lässt, wenn dieser Mensch bereit ist, sich von Gott führen und gebrauchen zu lassen.

Doch ein Engel wird immer von Gott zu den Menschen geschickt, um in Gottes Auftrag zu handeln oder zu sprechen. Die Engel schenken Begleitung, Beistand, Heilung, Hilfe, Rettung, Stärkung oder Unterstützung in Krisensituationen oder besonderen Schwierigkeiten. Durch die Engel zeigt Gott uns seine Liebe und Nähe. Doch Gott sagt uns ganz klar, dass wir die Engel nicht verehren sollen.

Zum Thema Engel gibt es folgende Bibelstellen:

„Lobt den Herrn, ihr mächtigen Engel, die ihr seinen Befehlen gehorcht und auf seine Worte hört! Lobt den Herrn, ihr mächtigen Wesen im Himmel, die ihr ausführt, was er euch befohlen hat.“ (Psalm 103, 20)

Jesus sagt: „Hütet euch davor, hochmütig auf die herabzusehen, die euch gering erscheinen. Denn ich sage euch: Ihre Engel haben immer Zugang zu meinem Vater im Himmel.“ (Matthäus 18, 10)

„Vergesst nicht, Gastfreundschaft zu üben, denn auf diese Weise haben einige, ohne es zu wissen, Engel bei sich aufgenommen.“ (Hebräer 13, 2)

„Gepriesen sei Gott, der seinen Engel gesandt und seine Diener gerettet hat, die auf ihn vertraut haben.“ (Daniel 3, 28)

„Und der Engel sprach: Seid getrost und fürchtet euch nicht!“ (Tobias 12, 17)

„Denn Gott hat seine Engel ausgesandt, damit sie dich schützen, wohin du auch gehst. Sie werden dich auf Händen tragen, und du wirst dich nicht einmal an einem Stein verletzen.“ (Psalm 91, 11-12)

Entscheidung und Entschlossenheit

Der Begriff „Entscheidung“ besitzt folgende Bedeutungen: 1. das Festlegen auf eine von mehreren zu wählenden Möglichkeiten; 2. die Lösung eines Problems und 3. die endgültige und verbindliche Bestimmung von etwas Fraglichem oder Ungeklärtem durch eine hierfür zuständige Person oder Stelle, z.B. ein Urteil.

Das Verb „entscheiden“ stammt von dem mittelhochdeutschen Wort „entscheiden“, das „absondern, aussondern, bestimmen und richterlich ein Urteil fällen“ bedeutete. Ausgehend von der richterlichen Entscheidung bedeutete es folgendes: Die Aussagen und Ansichten voneinander trennen, um zur richtigen Einsicht zu kommen.

„Wer jede Entscheidung schwernimmt, kommt zu keiner.“ (Harold Macmillan); „Ein Mensch ohne Entscheidungsfähigkeit kann niemals sagen, wo es langgehen soll. Er lässt sich von allen beeinflussen.“ (John Foster); „Da du immer nur einen Gedanken zur gleichen Zeit denken kannst, entscheide dich, welcher es sein soll.“ (unbekannt); „Die größte Entscheidung deines Lebens liegt darin, dass du dein Leben ändern kannst, indem du deine Geisteshaltung änderst.“ (Albert Schweitzer)

Der Ausdruck „Entschlossenheit“ bedeutet „fester Wille, etwas bestimmtes zu tun, fester Vorsatz und eine entschlossene Haltung“. Das Wort „entschlossen“ bedeutete im 16. Jahrhundert „von festem Vorsatz, tatkräftig.“ Heute hat es die folgende Bedeutung: „eine ganz bestimmte Absicht habend und diese Ziele energisch und ohne Zögern verfolgend.“

„Ein entschlossener Mensch wird mit einem Schraubenschlüssel mehr anzufangen wissen als ein unentschlossener Mensch mit einem Werkzeugladen.“ (Emil Oesch); „Entschlossenheit im Unglück ist immer der halbe Weg zur Rettung.“ (Johann Heinrich Pestalozzi)

Eine Entscheidung zu treffen, bedeutet für mich, einen Entschluss zu fassen, den ich gut überlegt habe. Entschlossenheit heißt für mich, mir bestimmte Dinge vorzunehmen, die ich dann auch in die Tat umsetze. Ehrlich gesagt, bin ich dankbar für jede Entscheidung, die ich treffe und zu der ich dann auch voll und ganz stehen kann. Ich treffe meine Entscheidungen meistens überlegt und verantwortungsbewusst und doch bin ich manchmal unsicher, ob die getroffene Entscheidung richtig war. Es ist aber wichtig, Entscheidungen zu treffen. Wenn ich nicht in der Lage bin, Entscheidungen zu treffen oder es versäume, dann werden andere Menschen entscheiden, egal, ob sie müssen oder wollen. Daher ist es sehr wichtig, selbst zu entscheiden und auch die Folgen der getroffenen Entscheidung zu tragen.

Gott möchte uns Entschlussfreude und Entschlossenheit schenken und er wünscht sich, dass wir uns für ihn entscheiden. Gott schenkt uns gerne Weisheit bei unseren Entscheidungen.

„Er allein gibt Weisheit, und von ihm kommen Wissen und Urteilkraft.“
(Sprüche 2, 6)

„Weisheit und Urteilsvermögen zu erlangen ist viel kostbarer als Silber oder Gold.“
(Sprüche 16, 16)

Erfolg

Der Ausdruck „Erfolg“ bedeutet das positive Ergebnis einer Bemühung. Es kann aber auch Ergebnis, Folge und Resultat, bzw. das Eintreten der beabsichtigten, angestrebten Wirkung bedeuten. Die Bezeichnung Erfolg stammt aus dem 17. Jahrhundert und sollte „das Erreichen eines Zieles“ und allgemein „Ausgang und Wirkung“ veranschaulichen. Das Wort Erfolg stammt von dem althochdeutschen Verb „erfolgen“ ab, was „erreichen, erlangen, sich erfüllen und zuteil werden“ bedeutete. „Je genauer du weißt, was du willst, um so leichter wird dein Weg zum Erfolg.“ (Claudia E. Enkelmann)

„Das Geheimnis des Erfolges ist die Beständigkeit des Ziels.“ (Benjamin Disraeli)

„Wer Erfolg haben will, muss daran denken, dass Erfolg und Beharrlichkeit zusammengehören. Dazu muss man jeden Tag einen Schritt in die richtige Richtung gehen.“ (John Graz)

„Erfolg ist immer an Handlungen gekoppelt. Erfolgreiche Menschen sind bereit, Dinge in Bewegung zu setzen. Natürlich machen sie Fehler, aber bei ihnen gibt es keinen Stillstand.“ (Conrad Hilton)

„Ein Erfolg lässt eine Unzahl von Fehlleistungen vergessen.“ (George Bernard Shaw)

„Ein erfolgreicher Mann baut aus den Steinen, die ihm andere nachwerfen, ein Unternehmen auf. Erfolgreich sein bedeutet, wenn man aus Bruchstücken wieder ein Ganzes formen kann.“ (David Brinkley)

„Ein erfolgreicher Mensch löst Probleme.“ (Nikolaus B. Enkelmann)

„Das Geheimnis des Erfolgs ist, den Standpunkt des anderen zu verstehen.“
(Henry Ford)

„Es gibt keinen wirklichen Erfolg ohne eine auf das Gemeinschaftswohl gerichtete Gesinnung.“ (Emil Oesch)

„Alles, was den Menschen groß gemacht hat, ist aus dem Versuch entstanden, das Gute zu festigen.“ (Bertrand Russell)

Für mich bedeutet Erfolg, dass ich eine Aufgabe, die ich mir selbst vorgenommen habe, gut bewältige, und dass ich mein Ziel rechtzeitig erreiche. Ich habe gelernt, dass Erfolg planbar ist. Das heißt für mich, durch einen realistischen Zeitplan bin ich in der Lage, jeden Tag meinem Ziel etwas näher zu rücken, solange, bis ich mein Ziel erreicht habe. Aber ich weiß, dass folgendes die Grundlage für meinen Erfolg ist: 1. ein beständiger und guter Austausch mit meinen Mitmenschen; 2. ausgeglichene und vertrauensvolle zwischenmenschliche Beziehungen und 3. Beharrlichkeit und Standhaftigkeit.

Auch Gott möchte, dass wir beharrlich und erfolgreich sind.

„Wer hart arbeitet, hat Erfolg und kommt nach oben.“ (Sprüche 12, 24)

„Wer aber bis ans Ende beharrt, der wird selig.“ (Matthäus 10, 22)

„Wer auf das hört, was ihm beigebracht wird, ist erfolgreich.“ (Sprüche 16, 20)

„Ohne Ratgeber sind Pläne zum Scheitern verurteilt; aber wo man gemeinsam überlegt, hat man Erfolg.“ (Sprüche 15, 22)

Erinnerung

Der Begriff „Erinnerung“ bedeutet: 1. die Fähigkeit, sich frühere Eindrücke wieder bewusst zu machen, d.h. Zurückliegendes ins Bewusstsein zurückzurufen; 2. im Gedächtnis gespeicherter und abrufbarer Eindruck; 3. das Bewusstmachen früherer Eindrücke; 4. die Gesamtheit der Eindrücke, die man in sich aufgenommen hat, d.h. das Bewusstsein früherer Eindrücke; 5. das Andenken, d.h. ein Gegenstand, der frühere Eindrücke wach halten soll, z.B. ein Foto.

Das Wort Erinnerung stammt aus dem 15. Jahrhundert. Der Ausdruck „erinnern“ geht auf das althochdeutsche Wort „innaron“ zurück, was ursprünglich „machen, dass jemand einer Sache inne wird.“ Im Neuhochdeutschen kann das Verb „erinnern“ folgendes bedeuten: 1. (sich) ins Gedächtnis zurückrufen; 2. aufmerksam machen und 3. mahnen.

Es gibt vier passende Aussprüche zum Thema Erinnerung:

„Die Erinnerung ist das einzige Paradies, woraus wir nicht vertrieben werden können.“ (Jean Paul)

„Die schönsten Erinnerungen sammelt man immer zu zweit.“ (Luise Rinser)

„Erinnerungen sind ein goldener Rahmen, der jedes Bild freundlicher macht.“
(Carl Zuckmayer)

„Das schönste Denkmal, das ein Mensch bekommen kann, steht in den Herzen seiner Mitmenschen.“ (Albert Schweitzer)

Für mich bedeutet Erinnerung: 1. das Gedächtnis; 2. die Möglichkeit, im Gedächtnis bestimmte Daten und Fakten abzurufen; 3. das Auftauchen von bestimmten Erlebnissen, Gefühlen und Situationen aus der Vergangenheit und 4. Fotos oder Gegenstände von bestimmten Menschen oder Orten. Für mich sind Erinnerungen und ein gutes Erinnerungsvermögen sehr wichtig, denn die Erinnerungen sind ein Teil unserer Persönlichkeit.

Wenn sich die Gedächtnisleistung stark verringert, kann es passieren, dass ein Teil der Persönlichkeit verloren geht. Daher ist es wichtig, das Gehirn durch bestimmte Lernmethoden, neue Aufgaben und das Aneignen von neuen Informationen und Wissensgebieten zu trainieren um so das Erinnerungsvermögen auszubauen.

Für mich ist es wichtig, mich an das zu erinnern, was ich erlebt habe und besonders an das, was ich mit Gott erlebt habe. Ich erinnere mich gern daran, wie oft mich Gott bewahrt und beschützt hat.

Jesus sagt: „Der heilige Geist, den euch der Vater an meiner Stelle als Helfer senden wird, er wird euch an all das erinnern, was ich euch gesagt habe, und euch meine Worte erklären.“ (Johannes 14, 26)

Ermutigung

Der Ausdruck „Ermutigung“ bedeutet: einem Menschen für eine Aufgabe Mut machen, ihm Mut zu sprechen und ihn in seinem Vorhaben bestärken. Das Wort „ermutigen“ hat folgende Bedeutung: „jemanden zu etwas Bestimmten Mut machen, ihn in seinem Vorhaben bestärken.“

„Die gute Hand eines Freundes oder einer Freundin möge dir immer nahe sein, und Gott möge dir dein Herz erfüllen und dich mit Freude ermuntern.“ (aus Irland)

Für mich bedeutet Ermutigung daher folgendes: Beistand, Hilfe, Trost, Unterstützung, Zuspruch und freundliches Zureden, sowohl auf verbaler als auch auf nonverbaler Ebene.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass jeder Mensch Ermutigung braucht. Bei manchen Menschen ist es offensichtlich und bei anderen Menschen weniger sichtbar. Doch der Wunsch nach Ermutigung ist bei jedem Menschen vorhanden und zwar unabhängig von seinem Alter, seinen Fähigkeiten, seinem Familienstand, seinem Freundeskreis, seiner gesellschaftlichen Stellung und seinen finanziellen Verhältnissen. Ob am Arbeitsplatz, in der Ehe, in der Familie, im Freundeskreis, in der Gemeinde oder im Verein, egal wo wir auftreten, brauchen wir Ermutigung.

Es gibt viele Situationen, in denen Ermutigung nötig ist: z.B. wenn wir Fehler machen, unsere Geduld auf die Probe gestellt wird, ein Plan misslingt, ein Vorhaben auf Hindernisse stößt oder wenn ein bestimmter Wunsch nicht erfüllt werden kann. Ich weiß, dass es einige Situationen gibt, in denen wir besonders viel Ermutigung brauchen: z.B. beim Arbeitsplatzverlust, bei Krankheit, in Krisen, vor Prüfungen, in Stresssituationen, nach einem Unfall oder bei dem Verlust eines geliebten Menschen. Auch bei Alltagsschwierigkeiten, z.B. bei einem Missverständnis, ist es wichtig, dass wir Menschen uns gegenseitig ermutigen. Ermutigung ist einfach notwendig und lebenswichtig.

Ich bin sehr dankbar für die Ermutigung, die ich in meinem Leben von lieben Menschen bekommen habe. Auf der anderen Seite bin ich auch gerne bereit, meine Mitmenschen zu ermutigen.

Gott möchte uns täglich neuen Mut schenken und er möchte auch, dass wir uns gegenseitig ermutigen.

„Wer andere ermutigen kann, der nutze diese Gabe.“ (Römer 12, 8)

„Stärkt die schlaffen Hände und festigt die wankenden Knie! Sagt zu denen, die verzagten Herzens sind: Seid getrost, fürchtet euch nicht! Siehe da, euer Gott!“

(Jesaja 35, 3-4)

Ernährung

Der Ausdruck „Ernährung“ hat folgende Bedeutungen: 1. die Nahrung; 2. die Versorgung mit Nahrung und 3. alle Ausgaben für den Lebensunterhalt, d.h. für Ausbildung, Essen und Trinken, Kleidung und Wohnung. Der Begriff „Ernährung“ stammt aus dem 19. Jahrhundert und ist eng verwandt mit dem althochdeutschen Begriff „nara“ (mittelhochdeutsch: „nar“), was „Heil, Rettung, Nahrung und Unterhalt“ bedeutete. Der Wortstamm „nähren“ geht auf das althochdeutsche Wort *nerian* (mittelhochdeutsch: „neren“) zurück, das ursprünglich „davonkommen, heimkommen, retten, überstehen und am Leben erhalten“ bedeutete.

Für mich bedeutet „Ernährung“, die Versorgung mit Nahrung auf verschiedenen Ebenen, d.h. körperlich, seelisch, geistig und geistlich.

„Körperliche Ernährung“ bedeutet für mich:

- a.) ausreichendes, sowie ausgewogenes und vitaminreiches Essen und Trinken,
- b.) genügend und regelmäßige Bewegung und tägliche Gymnastik,
- c.) genügend Licht und viel Sonne,
- d.) ausreichend Ruhe- und Schlafzeiten.

„Seelische Ernährung“ bedeutet für mich der anregende Austausch mit meinen Mitmenschen durch Gespräche, aber auch das Lesen von christlichen Büchern und psychologischen Ratgebern.

„Geistige Ernährung“ heißt für mich die regelmäßige Aufnahme von neuen Informationen durch verschiedene Bücher, Zeitungen und durch das Internet, aber auch der intensive Informationsaustausch mit meinem Mitmenschen.

„Geistliche Ernährung“ bedeutet für mich das Lesen der Bibel.

Ich glaube, wir können auf allen vier Ebenen unterversorgt, aber auch überversorgt sein. Daher ist es wichtig, täglich auf allen vier Ebenen gut für sich zu sorgen.

Gott gibt uns in der Bibel folgende Ernährungstipps:

„Ein fröhliches Herz sorgt für guten Appetit und auch für gute Verdauung.“

(Sirach 30, 25)

„Während deines ganzen Lebens prüfe dich selbst! Wenn du merkst, dass dir etwas nicht bekommt, dann verweigere es dir! Nicht jeder kann alles vertragen und nicht alles ist für alle gleich gut. Sei maßvoll bei jeder Art von Genuss, stürze dich nicht gierig auf das Essen! Zu viel Essen macht krank und Maßlosigkeit führt zu Bauchschmerzen. Gefräßigkeit hat schon viele umgebracht, wer sie vermeidet, lebt länger.“ (Sirach 37, 27-31)

„Der Mensch lebt nicht allein von Brot, sondern von allem, was Gott ihm zusagt!“

(Matthäus 4, 4)

„Was immer ihr tut, was ihr auch esst oder trinkt, alles soll zur Ehre Gottes geschehen.“ (1. Korinther 10, 31)

Erwartungen und Enttäuschungen

Der Ausdruck „Erwartung“ bedeutet: 1. das Warten auf jemanden oder etwas; 2. die Spannung in Bezug auf ein erwartetes Ereignis; 3. die vorweggenommene Vorstellung und 4. die zuversichtliche Annahme. Das Verb „erwarten“ stammt von dem mittelhochdeutschen Wort „erwarten“ ab, das „auf jemanden oder etwas warten, für wahrscheinlich halten, erhoffen oder sich versprechen“ bedeutete.

„Fordere viel von dir selbst und erwarte wenig von anderen.“ (Konfuzius)

Der Begriff „Enttäuschung“ veranschaulicht folgendes: 1. die Nichterfüllung einer Hoffnung oder das Nichtentsprechen einer Erwartung und 2. die Trauer über die unangenehme Zerstörung einer Erwartung. Das Verb „enttäuschen“ bedeutet hierbei, die Erwartungen oder Hoffnungen einer Person zunichte machen und ihn dadurch betrüben. Ein enttäuschter Mensch ist betrübt, niedergeschlagen und traurig, weil sich seine Hoffnungen und Erwartungen nicht erfüllt haben.

Der Ausdruck „enttäuschen“ ersetzte seit dem 19. Jahrhundert die aus dem Französischen übernommenen Fremdwörter „detrompieren“ und „desabusieren“. Das französische Wort „détromper“ bedeutet „eines Besseren belehren“ und der französische Begriff „désabuser“ hat die Bedeutung von „ernüchtern und jemandem die Augen öffnen“. Daher bedeutete das Verb „enttäuschen“ ursprünglich „aus einer Täuschung herausreißen und eines Besseren belehren“.

Ich weiß, dass jeder Mensch bestimmte Erwartungen hat und dass auch jeder Mensch schon Enttäuschungen erlebt hat und auch schon seine Mitmenschen enttäuscht hat. Wenn die Erwartungen zu hoch sind, können sie kaum oder gar nicht erfüllt werden. Je enger das zwischenmenschliche Miteinander ist – besonders auf emotionaler Ebene – desto schneller können wir unsere Mitmenschen enttäuschen und desto tiefer treffen uns auch Enttäuschungen. Ich bin darüber sehr traurig, wenn ich feststellen muss, dass ich einen Menschen, der mir sehr am Herzen liegt, enttäuscht habe. Wenn ich selbst enttäuscht wurde, bin ich natürlich auch traurig darüber.

Um Enttäuschungen vorzubeugen, es ist weise, herauszufinden, welche Erwartungen ich erfüllen kann. Auch ist es ratsam, zu überlegen, welche von meinen Erwartungen überhaupt erfüllt werden können. Dabei ist es wichtig, mich selbst und meine Mitmenschen anzunehmen, mit allen Grenzen und Schwächen. Enttäuschungen können nicht wieder rückgängig gemacht werden – doch ich kann mich mit Gottes Hilfe bemühen, auf der einen Seite nicht nachtragend zu sein und auf der anderen Seite aus Fehlern zu lernen.

„Nehmt einander an, sowie Christus euch angenommen hat. Auf diese Weise wird Gott geehrt.“ (Römer 15, 7)

„Ein Freund, den du enttäuscht hast, ist schwerer zurückzugewinnen als eine bewachte Festung; wenn man sich entzweit, ist jede Tür verschlossen.“

(Sprüche 18, 19)

„Ertragt einander! Seid nicht nachtragend, wenn euch jemand Unrecht getan hat, sondern vergebt einander, so wie der Herr euch vergeben hat.“ (Kolosser 3, 13)

Fehler

Der Begriff „Fehler“ wird seit dem 15. Jahrhundert gebraucht und bedeutete ursprünglich Fehlschuss, d.h. die Verfehlung eines Zieles. Seit dem 18. Jahrhundert hatte das Wort „Fehler“ folgende Bedeutungen: 1. „Versehen“ und 2. „bleibender Mangel“. Heute bedeutet das Wort Fehler: 1. die Abweichung von der richtigen Form, schlechte Materialeigenschaft oder ein Mangel; 2. ein Versehen, falsches Verhalten oder eine irrtümliche Entscheidung; 3. eine schlechte charakterliche Eigenschaft oder unangenehme Charakterzüge und 4. ein Verstoß gegen die Regeln einer Kunst, einer Technik oder einer Wissenschaft. „Durch Fehler wird man klug.“ (Deutsches Sprichwort); „Ist die Liebe groß, sind die Fehler klein - ist die Liebe klein, sind die Fehler groß.“ (Phil Bosmans); „Wer mit Milde und Güte auf sich und auf andere sieht, der lässt sich nicht von ihren Fehlern blockieren.“ (Anselm Grün); „Seien Sie der erste, der Fehler einräumt, und der letzte, der Kritik übt. Vor allem aber seien Sie konstruktiv.“ (Dale Carnegie)

Fehler zeigen, dass etwas fehlt – sei es Gelassenheit, Kompetenz, Kraft, Liebe, Ruhe, Vertrauen, Weisheit oder Zeit. Für mich bedeutet ein Fehler, etwas, das ich im Moment falsch mache oder in der Vergangenheit falsch gemacht habe. Manchmal habe ich Angst vor Fehlern – besonders dann, wenn ich nicht so genau abschätzen kann, welche Folgen meine Fehler haben können. Doch trotzdem denke ich, es ist menschlich und oft unvermeidlich, Fehler zu machen. Jeder Mensch macht in seinem Leben irgendwann Fehler. Natürlich können Fehler auch Konsequenzen haben. Je nach der Größe des Fehlers sind auch die Folgen mehr oder weniger schwerwiegend. Doch ich denke, dass die meisten Fehler korrigierbar sind. Das setzt natürlich voraus, dass ich über mein Handeln und mein Verhalten nachdenke, offen mit meinen Fehlern umgehe und meine Fehler auch selbst erkenne. Nach dem Erkennen ist es wichtig, meine Fehler auch zu bekennen, vor Gott, vor mir selbst und - falls möglich - vor den (betroffenen) Menschen. Nur auf diesem Weg können Fehler korrigiert werden oder in Zukunft vermieden werden. Dieser Weg mit den eigenen Fehlern umzugehen ist schwer und ich brauche dazu viel Besonnenheit, Durchhaltevermögen und Geduld. Meine Erfahrung ist aber, dass sich dieser Weg lohnt. Ich glaube, Fehler sind dazu da, um an Gott abgegeben und von ihm korrigiert zu werden.

„Vermeide die kleinen Fehler genauso wie die großen.“ (Sirach 5, 15)

„Hass führt zu Streit, aber Liebe sieht über Fehler hinweg.“ (Sprüche 10, 12)

„Ich weiß, ich habe Unrecht getan, meine Fehler stehen mir immer vor Augen.“
(Psalm 51, 5)

„Denn so ihr den Menschen ihre Fehler vergebt, so wird euch euer himmlischer Vater auch vergeben. Wo ihr aber den Menschen ihre Fehler nicht vergebt, so wird euch euer Vater eure Fehler auch nicht vergeben.“ (Matthäus 6, 14-15)

„Wer kann merken, wie oft er fehle? Verzeihe mir meine verborgenen Fehler.“
(Psalm 19, 13)

„Gott, du bist reich an Liebe und Güte; darum erbarme dich über mich, vergib mir meine Verfehlungen!“ (Psalm 51, 3)

Finanzen

Der Begriff „Finanzen“ bedeutet folgendes: 1. öffentliches Geldwesen, d.h. Staatshaushalt und 2. Geld, das eine Person zur Verfügung hat, d.h. das Vermögen. Der Ausdruck Finanzen ist seit dem 17. Jahrhundert bezeugt und wurde aus dem französischen Wort „finances“ entlehnt, das früher „Zahlungen und Geldmittel“ bedeutete. Heute bedeutet der Begriff „finances“ Finanzen und Finanzwesen. Die Bezeichnung „finances“ geht auf das mittellateinische Wort „finantia“ zurück, das „etwas, das zu Ende kommt oder zu Termin steht“ bedeutet. Der Ausdruck „finantia“ ist von dem mittellateinischen Verb „finare“ abgeleitet, was „beenden oder zum Ende kommen“ hieß.

„Das Geld, das man besitzt, ist das Instrument der Freiheit. Das Geld, dem man nachjagt, ist das Instrument der Knechtschaft.“ (Jean-Jaques Rousseau)

„Nenne dich nicht arm, weil deine Träume nicht in Erfüllung gegangen sind. Wirklich arm ist nur, der nie geträumt hat.“ (Marie von Ebner-Eschenbach)

„Nicht wer viel besitzt, ist reich, sondern wer viel gibt.“ (Erich Fromm)

Für mich bedeuten Geldmittel „Tauschmöglichkeiten“, d.h. ich tausche meine Arbeitskraft ein gegen die Möglichkeit, zu essen und zu trinken, zu wohnen, meine Gesundheit zu erhalten und zu fördern, Kleidung zu kaufen, in den Urlaub zu fahren und Sicherheiten zu haben. Ich glaube, eine gute Einteilung der Finanzen ist weniger eine Frage des Einkommens, sondern mehr eine Frage der Prioritäten.

In einem Buch zum Thema Finanzen empfiehlt Bodo Schäfer folgende Prioritätenliste für die Verwendung des Geldes: 1. der Mensch mit seinen existentiellen Bedürfnissen, 2. das Sparen und 3. materielle Güter und Dinge.

Gott gibt uns in der Bibel auch einige Empfehlungen im Umgang mit dem Geld:

„Wer unbedingt reich werden will, kommt um den Schlaf und magert ab. Das ständige Sorgen vertreibt den Schlaf wie eine schwere Krankheit.“ (Sirach 31, 1)

„Wer das Geld liebt, bleibt nicht schuldlos; wer immer reicher werden will, wird vom Reichtum verführt.“ (Sirach 31, 5)

„Verlass dich nicht auf deinen Reichtum und denke nicht: Ich habe genug für mich.“ (Sirach 5, 1)

„Wer für dich arbeitet, den bezahle rechtzeitig.“ (Tobias 4, 15)

„Wer mit seinem Nachbarn fühlen kann, ist auch bereit, ihm etwas zu leihen. Wer anderen aus der Not hilft, befolgt die Gebote Gottes. Wenn dein Mitmensch etwas braucht, dann leih es ihm; und wenn du ihm etwas schuldest, dann zahle es ihm pünktlich zurück.“ (Sirach 29, 1-2)

„Eure Lebensführung sei ohne Geiz, indem ihr euch genügen lasst an dem, was vorhanden ist; denn er selbst hat gesagt: 'Ich will meine Hand nicht vor dir abziehen und dich sicher nicht verlassen.'“ (Hebräer 13, 5)

Fragen

Der Begriff „Frage“ hat folgende Bedeutungen: 1. eine Äußerung, mit der sich jemand an seinen Mitmenschen wendet und eine Antwort oder eine Klärung erwartet; 2. eine Angelegenheit, die besprochen, geklärt und entschieden werden muss oder ein Problem, das gelöst werden sollte und 3. Zweifel. Der Ausdruck „Frage“ stammt von dem mittelhochdeutschen Wort „vrage“ und dem althochdeutschen Begriff „fraga“. Es gehört zu der indogermanischen Wurzel „perek“, die „fragen oder bitten“ bedeutete.

Es gibt folgende Sprichwörter zum Thema Fragen: „Fragen kostet nichts“, d.h. es ist einfacher, vor einer Entscheidung zu fragen, als eine falsche Entscheidung zu korrigieren. „Mit Fragen kommt man durch die Welt“, d.h. das Fragen hilft einem Menschen weiter und „Wer viel fragt, der geht viel irre“, d.h. zu vieles Fragen verwirrt nur, den Fragenden und den Gefragten.

„Wer fragt, ist ein Narr für fünf Minuten. Wer nicht fragt, bleibt ein Narr für immer.“
(Chinesisches Sprichwort)

„Wer noch fragen kann, dem kann nichts geschehen. Der fragende Mensch hat nichts Tragisches.“ (Peter Handke)

„Wer fragt, weiß einfach mehr!“ (Claudia E. Enkelmann)

„Wer viel fragt, lernt viel und macht sich angenehm – besonders wenn er seine Fragen dem Wissen der Gefragten anpasst; denn er gibt ihnen so Gelegenheit, sich in Reden zu ergehen, und er selbst erntet fortwährend Erkenntnisse.“ (Francis Bacon)

„Die Welt ist voller Fragen. Aber jede Frage schließt eine Hoffnung in sich ein.“
(Hans Margnolius)

Auf der einen Seite stelle ich gerne Fragen, auf der anderen Seite freue ich mich, wenn ich gefragt werde und Antworten geben kann. Ich weiß, dass viele Menschen gefragt werden möchten. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es wichtig ist, Fragen zu stellen. Aber nur wenn ich die richtigen Fragen stelle, bekomme ich auch die richtigen Antworten. Für mich bedeutet der Begriff Frage: 1. dass ich einen Mitmenschen um Hilfe, Information oder Rat bitte; 2. ein Problem, das bisher ungelöst oder ungeklärt ist und zu dessen Lösung oder Klärung Besonnenheit, Erfahrung, Geduld, und Wissen benötigt wird und 3. eine Möglichkeit, Anteil am Leben meiner Mitmenschen zu nehmen. Aus meiner Sicht gibt es drei wichtige Fragearten: 1. die Existenzfragen, (z.B.: „Wie finde ich einen guten Arbeitsplatz?“); 2. die Lebensfragen (z.B.: „Wie finde ich den passenden Lebenspartner?“) und 3. die Sinnfragen (z.B.: „Was ist der Sinn meines Lebens?“)

Gott möchte, dass wir uns mit unseren Fragen an ihn wenden, ihn um Rat fragen und ihn um Beistand, Hilfe und Wegweisung bitten.

„Fragt nach dem Herrn, und rechnet mit seiner Macht, wendet euch immer wieder an ihn!“ (Psalm 105, 4)

„Der Herr ist gut zu denen, die nach ihm fragen, zu allen, die seine Nähe suchen.“
(Klagelieder 3, 25)

Freude

Im heutigen Sprachgebrauch hat das Wort „Freude“ folgende Bedeutung: ein Gefühl der inneren Befriedigung, der Beglückung, des Frohseins und der Hochstimmung. Der Ausdruck Freude stammt von den mittelhochdeutschen Wörtern „vröude“, „vröide“ und „vreude“ und den althochdeutschen Begriffen „frewida“ und „frouwida“. Sprachlich verwandt ist das norwegische Wort „fryd“, das „Lebhaftigkeit und Lebenslust“ bedeutet.

„Sich freuen heißt, Ausschau zu halten nach Gelegenheiten zur Dankbarkeit.“
(Kurt Barth)

„Der beste Weg, sich selbst eine Freude zu machen, ist: zu versuchen, einem anderen eine Freude zu bereiten.“ (Mark Twain)

„In dem Maße, in dem man Freude spendet, empfängt man Freude.“
(Ladislaus Boros)

„Geteilte Freude ist doppelte Freude.“ (Christoph August Tiedge)

„Die schönste Freude erlebt man immer da, wo man sie am wenigsten erwartet hat.“
(unbekannt)

Ich finde es wichtig, sich freuen zu können, denn durch die Freude ist vieles leichter zu tragen und zu ertragen. Für mich hat der Ausdruck Freude folgende Bedeutungen: 1. Dankbarkeit für etwas, das mir von einem anderen Menschen oder von Gott zuteil wird, z.B. ein netter Besuch, ein frisch gekochtes Essen, ein sonniger Tag oder ein neues Kleidungsstück; 2. Hochstimmung nach einer geglückten Aufgabe, z.B. die Freude über einen erfolgreichen Arbeitstag oder die aufgeräumte Wohnung; 3. Lebensfreude, d.h. eine positive Grundeinstellung zum Leben. Die Lebensfreude ist von meiner Entscheidung abhängig, d.h. ich kann mich dafür entscheiden, an den Menschen und Dingen in meinem Leben Freude zu haben.

Es tut einfach gut, sich von Herzen freuen zu können. Die Lebensfreude fördert daher auch die Stabilität der körperlichen und seelischen Gesundheit.

Gott möchte, dass wir uns freuen und gibt uns dazu folgende Empfehlungen:

„Wer sich am Leben freuen und gute Tage erleben will, der achte auf das, was er sagt.“ (1. Petrus 3, 10)

„Lasst den Mut nicht sinken, denn die Freude am Herrn gibt euch Kraft.“
(Nehemia 8, 10)

„Es ist kein Reichtum zu vergleichen mit einem gesunden Körper und kein Gut gleicht der Freude des Herzens.“ (Sirach 30, 16)

„Wer zum Herrn aufschaut, der strahlt vor Freude, und sein Vertrauen wird nie enttäuscht.“ (Psalm 34, 6)

„Wenn du zu mir sprichst, habe ich jedes Wort verschlungen. Deine Worte haben mein Herz mit Glück und Freude erfüllt, denn ich bin doch dein Eigentum, Herr, du Gott der ganzen Welt.“ (Jeremia 15, 16)

„Du führst mich den Weg zum Leben. In deiner Nähe finde ich ungetrübte Freude; aus deiner Hand kommt mir ewiges Glück.“ (Psalm 16, 11)

Freundlichkeit

Der Begriff „Freundlichkeit“ hat folgende Bedeutungen: 1. liebenswürdiges und zuvorkommendes Verhalten und Wesen und 2. wohlwollende Äußerung oder Handlung. Der Ausdruck „freundlich“ stammt von dem mittelhochdeutschen Wort „vriuntlich“ und dem althochdeutschen Wort „friuntlih“ ab, die „befeundet, nach Freundesart, angenehm und lieblich“ bedeuteten.

„Ein glücklicher Mensch ist der Inbegriff strahlender Freundlichkeit und wenn er den Raum betritt, so scheint es, als wäre eine Kerze angezündet worden.“
(George Bernard Shaw)

Für mich bedeutet Freundlichkeit, dass ich meinen Mitmenschen Entgegenkommen, Rücksicht, Wertschätzung und Wohlwollen entgegen bringe. Freundlichkeit schließt für mich auch ein, dass ich bereit bin, Konflikte fair auszutragen und Fehler und Kränkungen zu vergeben. Jeden Tag spüre ich, wie wichtig Freundlichkeit ist. Freundliche Gesten und freundliche Worte können bei den Menschen Türen öffnen. Durch Freundlichkeit wird eine offene und entspannte Atmosphäre geschaffen und Konflikte können vermieden oder schnell gelöst werden.

Ich weiß, es gibt stressige Zeiten, in denen es sehr schwer ist, freundlich zu bleiben oder zu sein. Stress ist meistens durch einen Mangel ausgelöst: z.B. ein Mangel an Anerkennung, Entspannung, Essen oder Trinken, Geld, Gesundheit, Liebe, Ruhe, Schlaf, Vitamine oder Zeit. Natürlich ist jeder Mensch auch einem gewissen Tagesrhythmus und bestimmten Schwankungen in der Stimmung unterworfen. Einem Frühaufsteher fällt es meistens morgens und mittags leicht, freundlich zu sein. Für einen Abendmenschen ist es dagegen oft einfacher, nachmittags und abends freundlich zu reagieren. Doch ich kann mich dafür entscheiden, freundlich zu meinen Mitmenschen zu sein, unabhängig von meinem Rhythmus und meinen Umständen. Für meine Mitmenschen ist es in jedem Fall einfacher, wenn ich freundlich bin.

Gott wünscht sich von uns, dass wir freundlich sind und möchte uns dabei helfen.

„Ein freundlicher Blick erfreut jeden, und eine gute Nachricht gibt neue Kraft.“

(Sprüche 15, 30)

„Sei bereit zu hören und lasse dir Zeit, freundlich zu antworten.“ (Sirach 5, 13)

„Redet mit jedem Menschen freundlich; alles, was ihr sagt, soll gut und hilfreich sein! Bemüht euch darum, für jeden die richtigen Worte zu finden.“ (Kolosser 4, 6)

„Ihr seid von Gott erwählt, der euch liebt und zu seinem heiligen Volk gemacht hat. Darum zieht nun wie eine neue Bekleidung alles an, was den neuen Menschen ausmacht: herzliches Erbarmen, Freundlichkeit, Bescheidenheit, Milde und Geduld.“

(Kolosser 3, 12)

„Seid freundlich und hilfsbereit zueinander und vergebt euch gegenseitig, was ihr einander angetan habt, so wie Gott euch durch Christus vergeben hat, was ihr ihm angetan habt.“ (Epheser 4, 32)

„Freundlichkeit aber ist wie ein fruchtbarer, herrlicher Garten und Wohltaten bleiben für immer im Gedächtnis.“ (Sirach 40, 17)

Freundschaft

Der Ausdruck „Freundschaft“ hat folgende Bedeutungen: 1. auf gegenseitiger Sympathie beruhendes Verhältnis von Menschen zueinander und 2. auf Zuneigung, Kameradschaft, Vertrauen und Treue gegründetes Verhältnis. Der Begriff „Freundschaft“ stammt von dem mittelhochdeutschen Wort „vriuntschaft“ und dem althochdeutschen Ausdruck „friuntscaf“ ab, und bedeutete ursprünglich die „Gesamtheit der Verwandten“, später dann „Freundesverhältnis“. Die Bezeichnung „Freund“ geht auf das mittelhochdeutsche Wort „vriunt“ und den althochdeutschen Ausdruck „friunt“ zurück, die von dem germanischen Begriff „frijond“ stammen, der zuerst „Verwandter“, später „Freund, Kamerad oder persönlicher Vertrauter“ bedeutete. Hier drei sehr treffende Definitionen von einem Freund: 1.) „Ein Freund ist jemand, der deine Vergangenheit versteht, an deine Zukunft glaubt und dich heute so nimmt, wie du bist.“; 2.) „Ein Freund ist jemand, der dich mag, obwohl er dich kennt.“; 3.) „Ein Freund ist jemand, der die Melodie deines Herzens hört und sie dir vorsingt, wenn du sie vergessen hast.“

„Der wahre Freund ist der, von dem man ohne Worte verstanden wird.“ (aus Flandern); „Ein wahrer Freund ist ein Geschenk des Himmels.“ (Friedrich der Große); „Freundschaft ist nicht nur ein köstliches Geschenk, sondern eine dauernde Aufgabe.“ (Ernst Zacharias)

Für mich heißt Freundschaft ein guter gegenseitiger Austausch auf emotionaler, geistiger und seelischer Ebene. Freunde sind für mich sehr wichtig, denn sie geben Beistand, Halt, Hilfe und Orientierung. Aber Freunde geben mir auch Anerkennung, Mut und Unterstützung. Doch ich bin mir bewusst, dass Freundschaft gepflegt werden möchten und dass eine Freundschaft nur durch Diskretion, Ehrlichkeit, Empathie, Mitgefühl, Offenheit, Verständnis, Vertrauen, Wertschätzung und Zuhören gedeiht. Durch meine Freunde entdecke ich an mir Seiten, die mir vorher unbekannt waren. Freunde sind daher oft auch eine „Korrektur“ für mich.

Durch meine Freunde kann ich mich selbst besser erkennen und meine Stärken ausbauen. Für mich ist Freundschaft daher sehr wichtig und wertvoll und ich bin für alle meine Freunde dankbar. Freunde sind für mich Geschenke von Gott.

„Wer freundlich und wohlwollend spricht, der macht sich viele Freunde.“
(Sirach 6, 5)

„Ein zuverlässiger Freund ist wie ein sicherer Zufluchtsort. Wer einen solchen Freund gefunden hat, der hat einen wahren Schatz gefunden. Er ist nicht zu bezahlen und mit nichts aufzuwiegen. Ein zuverlässiger Freund ist ein echtes Heilmittel; wer dem Herrn gehorcht, findet einen solchen Freund. Ein Mensch, der sich an den Herrn hält, kann auch rechte Freundschaft halten; denn der Freund, den er wählt, passt zu ihm.“ (Sirach 6, 14-17)

„Rechtschaffene Menschen lassen sich von ihren Freunden den Weg zeigen.“
(Sprüche 12, 26)

„Halte deinen Freund wert und halte ihm die Treue.“ (Sirach 27, 18)

Frieden

Der Ausdruck „Frieden“ besitzt heutzutage folgende Bedeutung: 1. Friedensschluss oder Friedensvertrag; 2. Ein politisch und rechtlich geordneter Zustand innerhalb eines Staates oder Gemeinwesens; 3. Abwesenheit von Störung oder Beunruhigung; 4. Heilsamer Zustand von Ruhe, Stille und Sicherheit; 5. Zustand ungestörter Eintracht, Harmonie und Ordnung; 6. Fähigkeit, Konflikte mit Empathie, Kreativität und Liebe zu klären und zu lösen. Der Begriff Frieden stammt von dem althochdeutschen Wort „fridu“ und dem mittelhochdeutschen Wort „vrīde“ ab und bedeutete ursprünglich „Freundschaft und Verständnis“. Die Wörter „fridu“ und „vrīde“ gehen auf den germanischen Ausdruck „fripu“ zurück, der sprachlich verwandt ist mit dem altindischen Wort „prīti“, das „Freude und Wunscherfüllung“ bedeutete. Die indogermanische Vorsilbe „pri“ bedeutete „bei“ oder „in der Nähe von“. Daher hatte „Friede“ früher wohl die Bedeutung von „Beieinandersein“ und „vertrauter Kontakt“.

„Frieden fängt mit einem Lächeln an.“ (Mutter Teresa)

Für mich heißt Frieden eine Atmosphäre der Ruhe und Gelassenheit. Es ist für mich eine große Aufgabe, in Frieden mit meinen Mitmenschen zu leben. Denn Frieden zu halten heißt für mich: meinen Mitmenschen Achtung, Wertschätzung und Würde entgegenzubringen, d.h. die anderen Menschen mit ihrer Meinung zu respektieren, ehrlich und offen mit meinen Mitmenschen umzugehen sowie Konflikte wahrzunehmen, anzusprechen und sie auch gemeinsam zu lösen. Daher ist Frieden in aller Regel entweder das Ergebnis einer täglichen Arbeit an sich selbst oder ein Geschenk von Gott – oder beides. Wenn wir in unserer Umgebung Frieden erleben, können wir dafür wirklich dankbar sein. Das Fehlen von Frieden, d.h. der Unfriede ist immer belastend. Daher ist es wichtig, den Frieden auf allen Ebenen zu schaffen und zu erhalten. Ich wünsche dir folgendes: „Friede sei mit dir. Der tiefe Friede, den wir nicht verstehen, der wie ein Strom in unser Leben fließt, der Wunden heilen kann, die wir nicht sehen, weil es Gottes Friede ist.“ (Manfred Siebold)

Gott möchte, dass wir uns unermüdlich und mit ganzer Kraft für den Frieden einsetzen. Die Bibel gibt uns dazu folgende Empfehlungen und Verheißungen:

„Ehre sei Gott im Himmel! Denn er bringt der Welt Frieden und wendet sich den Menschen in Liebe zu.“ (Lukas 2, 14)

„Herr, du wirst uns Frieden schaffen; denn auch alle unsere Taten hast du für uns vollbracht.“ (Jesaja 26, 12)

„Ich will den Frieden zu deiner Obrigkeit machen und die Gerechtigkeit zu deiner Regierung.“ (Jesaja 60, 17)

„Ist es möglich, soviel an euch liegt, so habt mit allen Menschen Frieden.“ (Römer 12, 18)

„Herr, du gibst Frieden dem, der sich fest an dir hält und dir allein vertraut!“ (Jesaja 26, 3)

„Der Herr hebe sein Angesicht über dich und gebe dir Frieden.“ (4. Mose 6, 26)

Fröhlichkeit

„Fröhlichkeit“ bedeutet Heiterkeit. Fröhlich zu sein, heißt unbeschwert und von Freude erfüllt zu sein. Ein fröhlicher Mensch ist vergnügt und in froher Stimmung. Der Ausdruck Fröhlichkeit stammt von dem mittelhochdeutschen Wort „vroelicheit“. Der Begriff „fröhlich“ geht auf das mittelhochdeutsche Wort „vroelich“ und das althochdeutsche Wort „frawalih“ zurück, das wiederum von dem altnordischen Ausdruck „frár“ stammt. Das Wort „frár“ bedeutete „schnell“ und „hurtig“. Die heutige Bedeutung „freudig gestimmt, heiter und vergnügt“ hat sich demnach über „bewegt und erregt“ aus „lebhaft und schnell“ entwickelt.

„Gute Laune ist ein wesentlicher Teil unserer Gesundheit.“ (Karl Kröpfl)

„Wer schaffen will, muss fröhlich sein.“ (Theodor Fontane)

„Man sollte lieber zwei Muskeln bewegen, um zu lachen, statt dreizehn Muskeln, um die Stirne zu runzeln und die Zähne zu fletschen.“ (Jacques Tati)

„Herzlichem Lachen kann kaum etwas widerstehen. Es wischt Angst, Traurigkeit und Ärger weg. Sogar Selbstmitleid und Animosität verlieren ihre Bedeutung und Last. Lachen zerstreut, entleert destruktive Gefühle.“ (M. R. Kopmeyer)

„Wer Menschen zum Lachen bringt, der kann auch ihre Herzen bewegen.“
(Claudia E. Enkelmann)

„Was kann der Schöpfer lieber sehen als ein fröhliches Geschöpf!“
(Gotthold Ephraim Lessing)

Ich glaube, die Freude kann ein Mensch auch für sich behalten, doch die Fröhlichkeit zeigt ein Mensch auch immer seiner Umwelt. Ich freue mich, wenn ich sehe, dass meine Mitmenschen fröhlich sind. Meiner Erfahrung nach können Probleme besser und schneller gelöst werden, wenn es eine fröhliche und gelassene Lebenseinstellung gibt. Fröhlichkeit wirkt sich einfach positiv auf die Arbeitsatmosphäre in einem Team und die Gesundheit der Mitarbeiter aus. Für mich ist die Fröhlichkeit ein Geschenk, das ich von Gott bekomme. Ein Geschenk, das ich mit fröhlichem und lebendigem Herzen an meine Mitmenschen weitergeben darf.

„Einen fröhlichen Menschen erkennt man an seinem strahlenden Gesicht.“
(Sprüche 15, 13)

„Es gibt nichts besseres, als dass ein Mensch fröhlich ist bei seiner Arbeit.“
(Prediger 3, 22)

„Ich freue mich und bin fröhlich über deine Güte, du treuer Gott.“ (Psalm 31, 8)

„Du machst fröhlich, was da lebt.“ (Psalm 65, 9)

„Seid fröhlich als Menschen der Hoffnung, bleibt standhaft in aller Bedrängnis, lasst nicht nach im Gebet.“ (Römer 12, 12)

„Seid allezeit fröhlich.“ (1. Thessalonicher 5, 16)

„Ein fröhliches Herz ist des Menschen Leben, und seine Freude ist ein langes Leben.“
(Sirach 30, 23)

Frühling

Der Ausdruck „Frühling“ stammt von dem spätmittelhochdeutschen Wort „vrüelinc“ (15. Jahrhundert) ab und hat sich im Neuhochdeutschen durchgesetzt. Der Begriff Frühling hat heute zwei Bedeutungen: 1. Jahreszeit des Wachstums vom 21. März bis zum 21. Juni, in der die Natur wieder zu erwachen beginnt und 2. die Zeit der Jugend, des Sprossens und Wachsens.

„Dein Weg sei gesäumt von Grün und duftenden Blumen, wohin du auch kommst.“
(Irischer Segenswunsch)

Für mich ist der Frühling eine sehr schöne Jahreszeit. Die vielen kleinen Frühlingsblümchen kommen aus der Erde, und der Garten fängt an zu blühen. Es ist schön zu sehen, wie die ganze Natur erwacht, sprosst und blüht. Erstaunlich finde ich, dass das Erwachen der Natur oft von einem auf den anderen Tag stattfindet. Es ist jedes Jahr wieder eine neue Überraschung, wenn die Frühlingsblüher aus dem Erdboden empor kommen. Für mich sind diese Frühlingsboten ein Zeichen der Hoffnung und der Zuversicht.

Auch ein Spaziergang im Wald ist im Frühling etwas ganz besonderes. Da singen die Vögel und es gibt so viele bunte Blumen. Es ist einfach wunderbar, in die blühenden Bäume zu schauen. Und welche unterschiedlichen Bäume es zu sehen gibt. Da sind Eichen, Buchen, Ahornbäume und Birken. Auch an den verschiedenen Blumen mit ihren wunderschönen und farbenprächtigen Blüten kann ich mich sehr erfreuen. Dann sind da die vielen kleine Rinnsale und Bächlein, die erfrischen.

Oft staune ich, wie die Rinnsale ihren Weg finden. An einem bestimmten Punkt entspringen sie und an einer anderen Stelle versiegen sie auch wieder - oft ganz unscheinbar - im Erdreich. Oftmals ist das Rinnsal so schmal, dass man es kaum sieht. Für mich ist der Frühling einfach eine körperliche und seelische Erfrischung.

Ich glaube der Frühling zeigt uns, wie Gott, der Schöpfer aller Dinge, alles so wunderbar gestaltet hat. Voller Kreativität, Liebe und Sinn fürs Detail.

Die Bibel sagt: „Für alles auf der Welt hat Gott schon vorher die rechte Zeit bestimmt. In das Herz des Menschen hat er den Wunsch gelegt, nach dem zu fragen, was ewig ist. Aber der Mensch kann Gottes Werke nie voll und ganz begreifen.“
(Prediger 3, 11)

„Schaut nach vorne, denn ich will etwas Neues tun! Es hat schon begonnen, habt ihr es noch nicht gemerkt? Durch die Wüste will ich eine Straße bauen, Flüsse sollen in der öden Gegen fließen.“ (Jesaja 43, 19)

„Ihr Wolken am Himmel, lasst Gerechtigkeit herabströmen; und du, Erde, sauge sie auf und lass Heil und Gerechtigkeit hervorsprießen! Ich der Herr, bewirke dies alles.“
(Jesaja 45, 8)

Fürsorge

Der Ausdruck „Fürsorge“ bedeutet: 1. Sorge für das Wohl des anderen; 2. die Hilfe und Pflege, die man jemandem zuteil werden lässt und 3. organisierte Hilfstätigkeit für Bedürftige. Ein fürsorglicher Mensch ist liebevoll um das Wohl von jemandem bemüht, d.h. er sorgt für andere mit liebevoller Pflege. Die Bezeichnung Fürsorge stammt von dem mittelhochdeutschen Wort „vürsorge“ ab und bedeutete ursprünglich „Besorgnis vor dem Zukünftigen“. Seit dem 16. Jahrhundert bedeutete der Ausdruck Fürsorge „tätige Bemühung um jemanden, der ihrer bedarf“.

„Potentiell sind alle Menschen Spitzenköpfe – man muss nur herausfinden, wo sie gerade stehen, und ihnen von dort aus weiterhelfen.“ (Kenneth Blanchard)

Für mich heißt Fürsorge, für ein Lebewesen zu sorgen. Zum einen ist Fürsorge für mich eine praktische Tätigkeit, zum anderen eine Haltung oder eine Lebenseinstellung. Fürsorge hat für mich auch mit Empathie und Verantwortung zu tun. Sie setzt aber auch ein bestimmtes Vertrauensverhältnis voraus. Das heißt, ich kann nur für einen Menschen sorgen, der mir vertraut ist und der sich von mir angenommen, geliebt und wertgeschätzt fühlt. Auf der anderen Seite kann ich nur dann zulassen, dass ein Mensch für mich sorgt, wenn ich ihn liebe, ihm vertraue und ihn wertschätze.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass Gott für uns Menschen sorgt. Gottes Fürsorge für uns ist auf der einen Seite so alltäglich, dass wir sie oft weder erkennen noch wertschätzen können. Auf der anderen Seite ist seine Fürsorge für uns so weitreichend, dass wir sie weder einschätzen noch messen können. Gottes Barmherzigkeit, Fürsorge und Liebe ist für uns unermesslich.

In der Bibel finden wir folgende Beweise seiner liebevollen Fürsorge:

„Alle eure Sorge werft auf ihn, denn er sorgt für euch.“ (1. Petrus 5, 7)

„Ich bin hilflos und ganz auf dich angewiesen, Herr, Sorge für mich, denn du bist mein Helfer und Befreier. Mein Gott zögere nicht länger!“ (Psalm 40, 18)

„Von Anfang an habe ich euch getragen, seit eurer Geburt Sorge ich für euch. Ich, bleibe derselbe; ich werde euch tragen bis ins hohe Alter, bis ihr grau werdet. Ich, der Herr, habe es bisher getan und werde euch auch in Zukunft tragen und retten.“

(Jesaja 46, 3-4)

Gastfreundschaft

Der Ausdruck „Gastfreundschaft“ bedeutet, jemandem Entgegenkommen zu erweisen, das besonders in freundlicher Aufnahme als Besucher und in Unterbringung und Schutz besteht. Ein Mensch, der gastfreundlich ist, hat gerne Gäste und ist jederzeit bereit, Gäste aufzunehmen. Der Begriff „Gastfreundschaft“ wird seit dem 17. Jahrhundert verwendet. Die Bezeichnung „gastfreundlich“ stammt aus dem 18. Jahrhundert und bedeutet seitdem „um das Wohl des Gastes bemüht“.

„Ich bin ein Gast auf Erden. Und hab hier keinen Stand. Der Himmel soll mir werden. Da ist mein Vaterland.“ (Paul Gerhardt)

„Freundschaft ist Gefühl und Verständnis füreinander und Hilfsbereitschaft in allen Lebenslagen.“ (Marcus Tullius Cicero)

Gastfreundschaft bedeutet für mich, dass meine Wohnungstür offen ist und die Tür meines Herzens noch mehr. Für mich ist Gastfreundschaft sehr wichtig. Ich finde es schön, Gäste zu haben. Gastfreundschaft heißt für mich: einfach meine Türen für andere zu öffnen, meine Mitmenschen zum Essen einzuladen und offen für ihre Bedürfnisse, Gedanken und Gefühle zu sein. Durch die Gastfreundschaft schenke ich meinen Gästen Zeit. Die Gäste freuen sich, wenn sie freundlich aufgenommen werden und sich bewirten lassen dürfen. Ein gemeinsames Essen schafft Gemeinschaft und eine offene Atmosphäre. Es ist einfach schön, sich auszutauschen und für eine gewisse Zeit gemeinsam aus dem Alltag auszusteigen.

Ich gebe zu, andere einzuladen, ist mit etwas Arbeit verbunden. Doch ich glaube, der Aufwand und der Einsatz lohnt sich. Ich glaube, Gastfreundschaft ist für den Gastgeber und die Gäste ein echter Gewinn. Es ist auch eine Freude für den Gastgeber, wenn die Gäste sich wohl fühlen. Probiere es doch einfach einmal aus und lade jemanden, den du kennst, zum Essen ein!

Auch die Bibel empfiehlt uns gastfreundlich zu sein:

„Pflegt die Gastfreundschaft“ (Römer 12, 13)

„Seid gastfreundlich und klagt nicht über die vermehrte Arbeit.“

(1. Petrus, 4, 9)

„Vergesst nicht, Gastfreundschaft zu üben, denn auf diese Weise haben einige, ohne es zu wissen, Engel bei sich aufgenommen.“ (Hebräer 13, 2)

Gebet

Das „Gebet“ ist eine an Gott gerichtete Äußerung, die eine Bitte oder einen Dank beinhaltet und sich entweder fester Formen bedient oder spontan dem Gefühl entspringt. Der Ausdruck Gebet stammt von dem althochdeutschen Wort „gibet“ und dem mittelhochdeutschen Begriff „gebet“ ab und ist eine Bildung zu dem Verb „bitten“. Die Redewendung „jemanden ins Gebet nehmen“ bedeutet jemandem ins Gewissen reden, d.h. jemanden eindringlich zu ermahnen und zu einer Änderung seines Verhaltens aufzufordern. Die Wendung bedeutete ursprünglich jemanden ins Gebet aufnehmen, d.h. in die Fürbitte einzuschließen.

Als das „Gebet des Herrn“ wird das Vaterunser bezeichnet. „Unser Vater im Himmel. Dein Name werde geheiligt. Dein Reich komme. Dein Wille geschehe auf Erden wie im Himmel. Unser tägliches Brot gib uns heute. Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern. Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen. Denn dein ist das Reich, und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen!“ (Matthäus 6, 9-13)

„Beten können heißt zuerst danken können.“ (Albert Schweitzer); „Nicht der Ort, das Herz macht das Gebet.“ (Deutsches Sprichwort); „Die Stimme des Herzens ist unser Gebet.“ (Augustinus)

Für mich ist das Gebet ein Gespräch mit Gott. Mit Gott kann ich wie mit einem guten Freund sprechen. Ich weiß, er hört mir zu und ist für mich da. Er versteht mich und er weiß, was mich bewegt. Beim Beten spüre ich, dass Gott es gut mit mir meint. Ein Gebet wirkt daher oft befreiend. Ich kann Gott bitten und Gott nimmt meine Bitten ernst. Wenn ich Unterstützung und Zuspruch brauche, spricht Gott mit mir. Doch ich habe schon oft erlebt, dass Gott die Dinge ganz anders fügt, als ich es mir vorgestellt hatte. Im Nachhinein durfte ich aber feststellen, dass es gut für mich war, so wie Gott es gefügt hat. Gott möchte, dass es mir gut geht und ich voller Freude bin.

Wie ein Kind seinen Vater um etwas bittet, so dürfen wir Gott bitten und Gott freut sich, wenn wir zu ihm kommen. Die Bibel sagt:

„So ihr den Vater etwas bitten werdet in meinem Namen, so wird er es euch geben. Bisher habt ihr nichts gebeten in meinem Namen. Bittet, so werdet ihr nehmen, dass eure Freude vollkommen sei.“ (Johannes 16, 23-24)

„Ihr werdet alles bekommen, wenn ihr im festen Glauben darum bittet.“
(Matthäus 21, 22)

„Und das Gebet des Glaubens wird dem Kranken helfen, und der Herr wird ihn aufrichten; und so er hat Sünden getan, werden sie ihm vergeben sein.“
(Jakobus 5, 15)

„Am wichtigsten ist, dass die Gemeinde nicht aufhört zu beten. Betet für alle Menschen; bringt eure Bitten, Wünsche, eure Anliegen und euren Dank für sie vor Gott. Betet besonders für alle, die in Regierung und Staat Verantwortung tragen, damit wir in Ruhe und Frieden leben können, ehrfürchtig vor Gott und aufrichtig unseren Mitmenschen gegenüber. So soll es sein und so gefällt es Gott, unserem Retter.“ (1. Timotheus 2, 1-3)

Geduld

Der Begriff „Geduld“ bedeutet folgendes: 1. ruhiges und beherrschtes Ertragen von etwas, das unangenehm ist oder sehr lange dauert, 2. die Fähigkeit und die Bereitschaft, zu warten und zu ertragen und 3. Ausdauer, Ausharren, Langmut und Nachsicht.

Sprachlich stammt der Ausdruck Geduld von der althochdeutschen Bezeichnung „gidult“ und den mittelhochdeutschen Wörtern „gedult“ und „gedulde“ ab. Das Wort „dulden“ hat die indogermanische Wurzel „tele“, die „aufheben, dulden, tragen und wägen“ bedeutet. Es gibt die Redewendung „Geduld bringt Rosen“, d.h. Geduld führt zum Erfolg.

„Habe Geduld, das Gras wächst nicht schneller, indem man daran zieht.“ (aus Afrika); „Habe Geduld, denn alle Dinge sind schwierig, bevor sie leicht werden.“ (französisches Sprichwort); „Einige Minuten der Geduld können vor großem Unglück bewahren.“ (chinesisches Sprichwort); „Geduld ist die halbe Liebe schon, und manchmal denke ich, sie sei die ganze.“ (Otto Flake)

Für mich bedeutet Geduld, dass ich in belastenden, schwierigen oder unangenehmen Situationen abwarten kann. Geduld heißt für mich aber auch, dass ich meine eigenen Schwächen und die Schwächen meiner Mitmenschen standhaft trage und ertrage. Außerdem bedeutet Geduld für mich, dass ich bereit und fähig bin, den richtigen Moment für etwas abzuwarten.

Die Geduld zu bewahren ist für mich eine tägliche Aufgabe, die immer wieder neu gelöst werden möchte. In stressigen Situationen ist es besonders wichtig, Geduld zu haben. Gerade in Zeitdruck geduldig und ruhig zu sein - im Denken, Handeln und im Verhalten - das schaffe ich nur mit Gottes Hilfe.

Die Bibel gibt uns folgende Empfehlungen zum Thema Geduld:

„Es ist das Beste, geduldig zu sein und auf die Hilfe des Herrn zu warten.“ (Klagelieder 3, 26)

„Seid fröhlich in der Hoffnung, geduldig in der Trübsal, beharrlich im Gebet.“ (Römer 12, 12)

„Leid macht geduldig. Geduld aber vertieft und festigt unseren Glauben, und das wiederum gibt uns Hoffnung.“ (Römer 5, 3-4)

„Der Geist Gottes bringt in unserem Leben nur Gutes hervor: Liebe und Freude, Frieden und Geduld, Freundlichkeit, Güte und Treue, Sanftmut und Selbstbeherrschung.“ (Galater 5, 22)

„Bemühe dich vielmehr mit aller Kraft darum, das Richtige zu tun, Gott zu dienen, ihm zu vertrauen und deine Mitmenschen von ganzem Herzen zu lieben. Begegne ihnen mit Geduld und Freundlichkeit.“ (1. Timotheus 6, 11)

„Erhebt euch nicht über andere, sondern seid immer freundlich. Habt Geduld und sucht in Liebe miteinander auszukommen.“ (Epheser 4, 2)

„Baut die Mutlosen auf, helft den Schwachen, und bringt für jeden Menschen Geduld und Nachsicht auf.“ (1. Thessalonicher 5, 14)

Gefühle und Emotionen

Der Begriff „Gefühl“ hat folgende Bedeutungen: 1. Wahrnehmung durch die Sinne, 2. seelische Empfindung, innere Regung, 3. Ahnung, d.h. undeutlicher Eindruck und ungenaues Wissen, 4. Fähigkeit, etwas gefühlsmäßig zu erfassen, Gespür. Die Redewendung „etwas im Gefühl haben“, bedeutet „etwas intuitiv wissen“. Der Ausdruck Gefühl entstand im 17. Jahrhundert aus den spätmittelhochdeutschen Wörtern „geulichkeit“ und „geulunge“, deren Grundbedeutung wohl „Tastsinn“ war, im 18. Jahrhundert aber auch auf seelische Empfindungen übertragen wurde. Es gibt folgende Gefühle: Abneigung, Ärger, Angst, Bitterkeit, Dankbarkeit, Eifersucht, Einsamkeit, Ekel, Empörung, Enttäuschung, Euphorie, Freude, Fröhlichkeit, Glück, Hass, Langeweile, Liebe, Lust, Neid, Niedergeschlagenheit, Reue, Scham, Sorge, Stolz, Sympathie, Trauer, Überraschung, Unbehagen, Wut, Zorn und Zuneigung.

Eine „Emotion“ ist eine seelische Erregung, eine Gemütsbewegung, eine Gefühlsregung, oder ein Gefühlszustand. Der Begriff Emotion stammt von dem französischen Wort „émotion“ ab, das folgendes bedeutete: 1. Rührung und Gemütsbewegung, 2. Aufregung und Erregung und 3. Erschütterung. Das zugrundeliegende französische Verb „emouvoir“ stammt von dem lateinischen Ausdruck „emovere“ ab, das „emporwühlen, erschüttern und wegschaffen“ bedeutet.

„Sind wir verärgert oder gekränkt, äußern sich unsere Gefühle oft als Schuldzuweisungen - doch Schuldzuweisungen bringen keine positive Veränderung und keinen Erfolg. Drücken wir Gefühle aus, wird unser Selbstwert gesteigert, und wir schaffen Vertrauen in unseren Beziehungen.“ (Doris Rein)

Die Gefühle eines Menschen können seinen Mitmenschen verborgen bleiben, doch Emotionen gehen in der Regel nach außen. Starke Emotionen sind im zwischenmenschlichen Umgang oft belastend. Daher ist es ratsam, frühzeitig auf seine Gefühle zu achten, damit sie nicht zu starken Emotionen werden. Emotionen sind in aller Regel sehr viel schwieriger kontrollierbar als Gefühle. Fühlen wir starke Emotionen in uns, ist es wichtig, diese geschickt umzuleiten oder abzuschwächen. Dies ist eine grosse Aufgabe, die wir dauerhaft nur mit Gottes Hilfe schaffen können. Allerdings: Wenn wir Gefühle und Emotionen zu wenig beachten oder sogar unterdrücken, können wir körperlich oder seelisch erkranken. Wenn ein Mensch jedoch gar keine Gefühle und Emotionen mehr hat, z.B. durch eine Gehirnerkrankung, dann kann er auch keine klaren und vernünftigen Entscheidungen mehr treffen. Daher ist es für uns lebenswichtig, Gefühle und Emotionen zu haben und sie auch wahrzunehmen, anzunehmen und ernst zu nehmen.

Es gibt einen, der unsere Gefühle kennt und sie auch ernst nimmt: Gott. Gott möchte, dass wir mit allen unseren Gefühlen zu ihm kommen, denn er kennt sie und bei ihm sind sie gut aufgehoben. Die Bibel sagt:

„Du allein, kennst das Herz und die verborgensten Gedanken aller Menschen.“

(1. Könige 8, 39)

„Überrede dich selbst zur Freude, sprich dir Mut zu und vertreibe den Trübsinn! Eifersucht und Ärger verkürzen das Leben und Sorgen machen alt vor der Zeit.“

(Sirach 30, 25-26)

Gelassenheit

„Gelassen“ bedeutet heutzutage: beherrscht, geduldig, gefasst, gleichmütig, leidenschaftslos, ruhig und unerschüttert. Wenn ein Mensch in einer ärgerlichen oder unangenehmen Situation besonnen und ruhig reagiert, zeigt er Gelassenheit. Der Begriff gelassen stammt vom mittelhochdeutschen Wort „gelazen“ und dem althochdeutschen Ausdruck „gilazan“ ab. Diese Wörter bedeuteten ursprünglich „erlassen, verlassen, unterlassen, sich niederlassen und sich benehmen“. In der Sprache der christlichen Mystiker des 15./16. Jahrhunderts bedeutete das Wort „gelazen“ „gottergeben“. Durch den Pietismus gelangte das Wort gelassen zu folgender Bedeutung: „ruhig im Gemüt“. (Der Pietismus ist eine evangelische Bewegung im 17./18. Jahrhundert, die Herzensfrömmigkeit und tätige Nächstenliebe betont.)

„Nicht die Dinge an sich beunruhigen den Menschen, sondern seine Sicht der Dinge.“
(Epiktet)

„Stets achtete ich die Gelassenheit für eines der höchsten Güter, welche der Mensch auf dieser Erde erringen kann; aber die Gelassenheit unter allen Umständen, die Gelassenheit jedem Wesen und Dinge gegenüber, die Gelassenheit in jeder Lage, sei sie bequem oder unbequem, drohend oder lächelnd, gut oder böse.“ (Wilhelm Raabe)

„Fünf Vorsätze für jeden Tag: 1.) Ich will bei der Wahrheit bleiben; 2.) Ich will mich keiner Ungerechtigkeit beugen; 3.) Ich will frei sein von Furcht; 4.) Ich will keine Gewalt anwenden; 5.) Ich will in jedem zuerst das Gute sehen.“ (Mahatma Gandhi)

Gelassenheit zeigt sich in bestimmten Situationen, aber auch in der Persönlichkeit eines Menschen. Für mich bedeutet Gelassenheit, in schwierigen Situationen, z.B. unter Zeitdruck, in Konflikten oder bei Krankheit freundlich und ausgeglichen zu bleiben. Ein gelassener Mensch zeichnet sich für mich durch Ausgeglichenheit, Besonnenheit, innere Ruhe, Selbstbeherrschung und Zurückhaltung aus. Gelassen zu reagieren ist für mich eine tägliche Aufgabe.

Heute bin ich durch Gottes Hilfe und durch die große Unterstützung von lieben Menschen gelassener als früher. Doch ich weiß, dass ich nur mit Gottes Hilfe und seiner Weisheit in schwierigen oder stressigen Zeiten gelassen bleibe. Ich bin dankbar, dass Gott mir Gelassenheit und Ruhe schenkt, aber auch die Weisheit, klare und richtige Prioritäten zu setzen.

Wir dürfen wie Friedrich Christoph Oetinger (1702-1782), Gott bitten:

„Gott, schenke mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann. Schenke mir den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann.

Und schenke mir die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“

In der Bibel steht die ermutigende Verheißung:

„Wenn ein Machthaber zornig auf dich ist, dann vergiss nicht, dass du ihm unterstellt bist! Bleibe gelassen, dadurch vermeidest du große Fehler!“ (Prediger 10, 4)

„Er erlöst meine Seele von denen, die an mich wollen, und schafft mir Ruhe.“
(Psalm 55, 19)

Gemeinschaft

Das Wort „Gemeinschaft“ hat folgende Bedeutung: 1. das Zusammensein und das Zusammenleben in gegenseitiger Verbundenheit, z.B. in Beziehungen oder Verbindungen und 2. Gruppe von Personen, die durch etwas Gemeinsames, z.B. Beruf, Denken, Ideale oder Ziele, verbunden sind. Der Ausdruck Gemeinschaft stammt von dem mittelhochdeutschen Begriff „gemeinschaft“ ab, das auf das althochdeutsche Wort „gimeinscaf“ zurückgeht. Die indogermanische Wurzel „mei“ bedeutete „tauschen und wechseln“, daher bedeutete der Wortstamm „gemein“ ursprünglich „mehreren abwechselnd zukommend“.

„Gemeinschaft heißt: Verständigung, Vertrautheit und gegenseitige Wertschätzung.“ (Rollo May); „Gut, dass wir einander haben, gut, dass wir einander sehen, Sorgen, Freuden, Kräfte teilen und auf einem Wege sind. Keiner ist nur immer schwach und keiner hat für alles Kraft. Jeder kann mit Gottes Gaben das tun, was kein anderer schafft. Jeder lebt von allen andern, jeder macht die andern satt.“ (Manfred Siebold)

Für mich bedeutet Gemeinschaft ein Austausch, aber auch gegenseitige Hilfe und Unterstützung. Gemeinschaft beinhaltet für mich ein wechselseitiges Geben und Nehmen und das gemeinsame Teilen von Freud und Leid. Gemeinschaft mit anderen Menschen zu haben, heißt für mich aber auch miteinander sprechen, arbeiten, lachen, essen, feiern, nachdenken, beten und Probleme lösen. Ich glaube, dass es für den Menschen ein Grundbedürfnis ist, Gemeinschaft zu haben. Menschen, die alleine oder einsam sind oder aus einer Gemeinschaft ausgeschlossen werden, leiden in der Regel und sind selten glücklich. Ich bin sehr dankbar für die Gemeinschaft, die ich haben darf. Für die Gemeinschaft mit Gott, mit meinem Mann, mit Freunden, mit den Menschen an meiner Arbeitsstelle und in der Gemeinde, mit Verwandten und mit den Nachbarn. Für mich ist die Gemeinschaft sehr wichtig.

Ich empfinde eine gute Gemeinschaft als ein Geschenk von Gott. Ich glaube, dass der Mensch von Gott für die Gemeinschaft geschaffen wurde.

„Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei.“ (1. Mose 2, 18)

„So wir aber im Licht wandeln, wie er im Licht ist, so haben wir Gemeinschaft untereinander.“ (1. Johannes 1, 7)

„Es gibt über euch so viel Gutes zu berichten: Ihr ermutigt euch als Christen gegenseitig und seid zu liebevollem Trost bereit. Man spürt bei euch etwas von der Gemeinschaft, die der Geist Gottes bewirkt, und herzliche, mitfühlende Liebe verbindet euch. Darüber freue ich mich sehr. Vollkommen aber wird meine Freude, wenn ihr euch ganz einig seid, in der einen Liebe miteinander verbunden bleibt und fest zusammenhaltet.“ (Philipper 2, 1-2)

„Haltet fest zusammen! Nehmt Anteil am Leben des anderen, und liebt einander wie Geschwister! Geht barmherzig miteinander um, und seid nicht überheblich. Vergeltet nicht Böses mit Bösem, bleibt freundlich, auch wenn man euch beleidigt, und bittet Gott um seinen Segen für den anderen. Denn ihr wißt ja, dass Gott euch dazu berufen hat, seinen Segen zu empfangen.“ (1. Petrus 3, 8-9)

Geschenke

Ein „Geschenk“ hat folgende Bedeutungen: 1. eine mit keiner Gegenleistung verbundene Gabe, die Freude bereiten soll und 2. eine unerwartete Gabe, die Freude bereitet. Ursprünglich bedeutete das Wort „schenken“ „zu trinken geben“. Im Spätmittelhochdeutschen hat sich daraus über „darreichen“ die Bedeutung „unentgeltlich geben“ entwickelt. Der Ausdruck Geschenk stammt von dem mittelhochdeutschen Wort „geschenke“ ab, das im 12. Jahrhundert „Eingeschenktes“ bedeutete und ab dem 14. Jahrhundert „Gabe“.

Zum Thema Geschenke gibt es folgende Redewendungen: 1. „Ein Geschenk des Himmels“, das ist eine unerwartete günstige Fügung und 2. „Kleine Geschenke erhalten die Freundschaft“, d.h. durch kleine Aufmerksamkeiten können wir zwischenmenschliche Beziehungen auffrischen und festigen.

„Vergangenheit ist Geschichte, Zukunft ist Geheimnis, aber jeder Augenblick ist ein Geschenk!“ (unbekannt)

„Es ist das Herz, das gibt, die Hände geben nur her.“ (aus Afrika)

„Zählen Sie die Geschenke, nicht die Probleme.“ (Dale Carnegie)

„Eine Umarmung ist ein ideales Geschenk, die Größe passt jedem und niemand hat etwas dagegen, wenn man sie weitergibt.“ (Ivern Ball)

„Was Gott schenkt, passt immer.“ (Alexander Fellingner)

„Ein Du kann nur finden, wer ein Ich verschenkt.“ (Eberhard Müller)

„Treue kann man nicht verlangen. Treue ist ein Geschenk.“ (Lilli Palmer)

„Wer liebt, hat ein großes Geschenk zu verwalten.“ (Martin Kessel)

Ein Mensch, der etwas geschenkt bekommt, erlebt ein momentanes Glücksgefühl. Es ist nachgewiesen, dass durch ein Geschenk der Dopaminspiegel im Gehirn steigt. (Dopamin ist ein Hormon, d.h. ein Botenstoff im Gehirn, der Glücksgefühle entstehen lässt, aber auch die Aktivität, die Aufmerksamkeit, die Kreativität und das Lernvermögen steigert.) „Geschenke, die von Herzen kommen“, das ist eine der fünf Sprachen der Liebe, d.h. Geschenke sind sichtbare Zeichen der Liebe. Wir können Blumen oder Bücher verschenken, aber auch unsere Zeit.

Ich freue mich über jedes Geschenk. Ein Geschenk zeigt mir, dass ein lieber Mensch an mich gedacht hat und mir eine Freude machen wollte. Geschenke sind einfach etwas Schönes. Ich selbst mache sehr gerne Geschenke. Für mich gibt es drei Gründe, warum ich einem lieben Menschen etwas schenke: 1.) um meinem Nächsten eine Freude zu bereiten, 2.) um ihm zu zeigen, dass ich ihn sehr schätze oder 3.) aus tiefer Dankbarkeit heraus für empfangene Hilfe und Unterstützung. Am meisten freue ich mich, wenn der Beschenkte sich von Herzen über das Geschenk freut.

Auch Gott beschenkt uns täglich. Er schenkt uns seine tiefe Liebe, die wir einfach dankbar annehmen dürfen. Er freut sich, wenn wir sein Geschenk annehmen und uns darüber freuen. Die Bibel sagt:

„Ein Geschenk eröffnet viele Möglichkeiten.“ (Sprüche 18, 16)

„Wer Geschenke gibt, hat alle zu Freunden.“ (Sprüche 19, 6)

Geste

Das Wort „Geste“ ist bereits 1500 in der Wendung „gesten machen“ erwähnt und stammt von dem lateinischen Wort *gestum* ab, das „tragen, zur Schau tragen und sich benehmen“ bedeutet.

„Du wartest vielleicht auf Außergewöhnliches und merkst gar nicht, wie Gott täglich zu dir kommt in Menschen, die dich um etwas bitten, in Menschen, die dich mit einem Lächeln beschenken.“ (Anselm Grün)

„Lächeln erzeugt Lächeln, genauso wie Liebe Liebe erzeugt.“ (Mutter Teresa)

„Ein Lächeln bringt Menschen einander näher, die sich vorher fremd waren. Ein Lächeln, das von Herzen kommt, schafft sofort Nähe und Einverständnis. Du fühlst dich verstanden und angenommen, ernst genommen. Du darfst sagen, was du denkst. Du wirst nicht beurteilt.“ (Anselm Grün)

„Viele kleine Leute an vielen kleinen Orten, die viele kleine Dinge tun, können das Gesicht der Erde verändern.“ (Afrikanische Weisheit)

Eine kleine Geste kann zum Beispiel ein Lächeln, ein aufmunterndes Wort, ein kurzer Brief oder ein kleines Geschenk sein. Oder einfach ein Dankeschön oder ein mitfühlender Blick. Es kann auch ein Anruf nach langer Zeit sein oder jemanden an der Kasse im Geschäft vorzulassen. Es sind so viele Dinge, die mir da einfallen. Einfach etwas tun, wofür wir im Moment wenig Kraft brauchen. Aber gerade diese kleinen Gesten haben eine große Wirkung bei unseren Mitmenschen, weil sie echtes Mitgefühl und innere Verbundenheit ausdrücken.

Für mich sind die kleinen Gesten im Alltag ganz wichtig. Früher hatte ich auf allen Ebenen einen sehr hohen Anspruch an mich selbst. Daher dachte ich, nur die großen Schritte und die starken Bewegungen sind im Leben entscheidend. Durch die Übungen in der Feldenkrais-Gruppe habe ich gelernt, dass bereits kleine Schritte und sanfte Bewegungen große Veränderungen herbeiführen können, das heißt, sie können entweder Verspannungen auslösen oder Entspannung und Erleichterung verschaffen. Ich glaube inzwischen, dass viele kleine Gesten zu großen Entscheidungen führen. So denke ich nun, dass kleine Gesten eine große Bedeutung haben. Ich wünsche dir den Mut zu kleinen Gesten, das heißt, durch kleine Gesten den Nächsten zu beschenken, aber auch die kleinen Gesten von den Mitmenschen anzunehmen und anzuerkennen.

Auch Gott hat, wie uns die Bibel berichtet, oft durch kleine Bewegungen oder Gesten gewirkt, zum Beispiel erschien Gott dem Propheten Elia als „leises Säuseln“.

„Da antwortete ihm (Elia) der Herr: „Komm aus deiner Höhle heraus, und tritt vor mich hin! Denn ich will an dir vorübergehen.“ Auf einmal zog ein heftiger Sturm herauf, riss ganze Felsbrocken aus den Bergen heraus und zerschmetterte sie. Doch der Herr war nicht im Sturm. Als Nächstes bebte die Erde, aber auch im Erdbeben war der Herr nicht. Dann kam ein Feuer, doch der Herr war nicht darin. Danach hörte Elia ein leises Säuseln. Er verhüllte sein Gesicht mit dem Mantel, ging zum Eingang der Höhle zurück und blieb dort stehen.“ (1. Könige 19, 11-13)

Gesundheit

Der Ausdruck „Gesundheit“ bedeutet folgendes: Zustand des Gesundseins, des Wohlbefindens und der Leistungsfähigkeit, d.h. eine gute körperliche Verfassung und ein gutes Befinden. Der Begriff Gesundheit stammt von dem mittelhochdeutschen Ausdruck „gesundheit“ ab. Die Bezeichnung „gesund“ stammt von dem germanischen Wort „gasunda“, das „kräftig und stark“ bedeutete.

„Gute Laune ist ein wesentlicher Teil unserer Gesundheit.“ (Karl Kröpfl)

„Die größten und wirksamsten Heilkräfte liegen in festem Glauben, Schlaf, Musik und Lachen. Glauben Sie an Gott, lernen Sie, richtig zu schlafen, lieben Sie gute Musik, sehen Sie die komischen Seiten des Lebens – dann werden Sie gesund und glücklich.“ (Dale Carnegie)

Für mich bedeutet „Gesundheit“ Freiheit von Schmerzen, Stabilität auf körperlicher und seelischer Ebene, Kraft und Stärke, aber auch Beweglichkeit ohne Einschränkungen. Wenn ich ganz gesund bin, fühle ich mich rundum wohl, d.h. ausgeglichen, ausgeschlafen, schmerzfrei und voll beweglich. Gesundheit ist für mich ein wertvolles Geschenk, das Gott mir anvertraut hat und für das ich vor Gott und meinen Mitmenschen verantwortlich bin. Es ist meine tägliche Aufgabe, so zu leben, dass meine Gesundheit erhalten und gefördert wird. So fördert folgendes meine Gesundheit: viel Bewegung und regelmäßiges Training, regelmäßige Zeiten der Entspannung, eine vitaminreiche Ernährung, viel Freude und Humor, intensive Gespräche mit Freunden, ein gesunder Lebensrhythmus, täglich mindestens 8 Stunden Schlaf, das Sonnenlicht, wenig Termine und viel Wärme.

Doch ich weiß: mir sind bei der Gesunderhaltung Grenzen gesetzt, d.h. ich kann zwar einiges für meine Gesundheit tun, doch ich kann kaum voraussehen, welche Belastungen auf mich zu kommen und wie ich sie bewältigen werde.

Ich weiß aber, dass Gott liebevoll für mich sorgt und er mir immer wieder Gesundheit schenkt. Gott möchte, dass ich gesund und fröhlich bin und es mir gut geht.

Die Bibel gibt uns folgende Empfehlungen zum Thema Gesundheit:

„Herr, mein Gott, ich schrie zu dir um Hilfe, und du hast mich wieder gesund gemacht.“ (Psalm 30, 3)

„Ein fröhlicher Mensch lebt gesund, wer aber ständig niedergeschlagen ist, wird krank und kraftlos.“ (Sprüche 17, 22)

„Ein ausgeglichener Sinn erhält den Körper gesund.“ (Sprüche 14, 30)

„Ein gesunder Körper ist besser als Gold und ein fröhlicher Sinn besser als Perlen. Kein Reichtum ist mehr wert als die Gesundheit und kein Glück größer als ein fröhliches Herz.“ (Sirach 30, 15-16)

„Der Herr blickt freundlich auf alle, die ihn lieben. Er ist ihr Beschützer und starker Helfer, ihre Zuflucht bei glühendem Wind, ihr Schatten bei sengender Mittagshitze. Er bewahrt sie davor, zu straucheln und zu stürzen. Er füllt ihr Herz mit Freude und lässt ihre Augen strahlen. Er beschenkt sie mit seinem Segen, mit Gesundheit und Leben.“ (Sirach 34, 20)

Glauben

Das Wort „Glaube“ hat folgende Bedeutung: 1. gefühlsmäßige Überzeugung von etwas, was man für wahr hält, 2. eine innere Gewissheit, die von Beweisen unabhängig ist, 3. unerschütterliches Vertrauen und Zuversicht, 4. religiöse Überzeugung, Glaubensgemeinschaft, der jemand angehört und 5. aufgrund eigener innerer Erfahrung, fremder Mitteilungen oder offenbarten Wahrheiten, die innere Gewissheit über das Verhältnis zu Gott. Der Ausdruck Glaube stammt vom dem mittelhochdeutschen Wort „geloube“ und dem althochdeutschen Begriff „gilouba“ ab. Die Bezeichnung „glauben“ geht auf die Wörter „gelouben“ (mittelhochdeutsch) und „gilouben“ (althochdeutsch) zurück, die ursprünglich „für lieb halten und gutheißen“ bedeuteten. Zum Thema Glauben gibt es folgende Redewendungen: „Jemandem oder einer Sache Glauben schenken“, d.h. etwas für wahr halten. „Glauben finden“, d.h. für wahr gehalten werden. „In gutem Glauben“, d.h. im Vertrauen auf die Richtigkeit und „der Glaube versetzt Berge“, d.h. wenn man von etwas fest überzeugt ist, kann man auch etwas verwirklichen, was normalerweise unmöglich erscheint. Die Berge, die wir durch den Glauben versetzen, können unterschiedlich geartet sein. Es können Angstberge, Arbeitsberge, Sorgenberge oder Berge zwischen Menschen sein.

„Glauben ist Beten im Blick auf Gott, nicht im Blick auf die Probleme.“ (Oswald Chambers); „Geh und lege deinen Glauben in deine Taten.“ (Ralph Waldo Emerson)

Für mich bedeutet Glaube, eine herzliche, innige und vertraute Verbundenheit mit Gott zu haben und ihm und seinem Wort, d.h. der Bibel, zu vertrauen. Mein Glauben ist zum einen eine feste Willensentscheidung und zum anderen beruht er auf den Erfahrungen, die ich bereits mit Gott gemacht habe und zum dritten basiert er auf den Verheißungen der Bibel. Gestärkt wird mein Glaube durch das Gebet, durch das Lesen in der Bibel, durch Gespräche über den Glauben und durch das Spüren seiner Nähe. Glauben heißt, „Gott mit dem Herzen sehen“.

Die Bibel definiert Glauben folgendermaßen:

„Der Glaube ist der tragende Grund für das, was man hofft: Im Vertrauen zeigt sich jetzt schon, was man noch nicht sieht. Durch unseren Glauben verstehen wir, dass die ganze Welt durch Gottes Wort geschaffen wurde; dass alles Sichtbare aus Unsichtbarem entstanden ist. Gott hat nur an den Menschen gefallen, die ihm fest vertrauen. Ohne Glauben ist dies unmöglich. Wer nämlich zu Gott kommen will, muss darauf vertrauen, dass es ihn gibt und dass er alle belohnen wird, die ihn suchen.“

(Hebräer 11, 1, 3 u. 6)

Jesus Christus gibt uns in der Bibel folgende Verheißungen zum Thema Glaube:

„Wenn ihr einen vertrauensvollen Glauben habt, der nur so klein ist wie ein Senfkorn, so könnt ihr zu diesem Berge sagen: ‚Bewege dich von hier nach dort!‘, dann wird der Berg sich bewegen und wahrhaftig, nichts wird euch unmöglich sein.“

(Matthäus 17, 20)

„Alle Dinge sind möglich dem, der da glaubt.“ (Markus 9, 23)

Glück

Das Wort „Glück“ bedeutet: 1. günstige Fügung, günstiger Umstand und Begünstigung durch besondere Zufälle und 2. Gemütszustand innerer Befriedigung, Harmonie, Hochstimmung und Zufriedenheit, d.h. stete Freude. Der Ausdruck Glück stammt von dem mittelhochdeutschen Wort „gelücke“ ab, das „günstiger Ausgang, Geschick, guter Lebensunterhalt und Zufall“ bedeutet.

„Das ist der Schlüssel zum Glück: sich selbst in seiner eigenen Begrenztheit zu lieben und auch die anderen mit ihren Grenzen zu lieben. Wenn es dir gelingt...dankbar anzunehmen, was Gott dir an Fähigkeiten gegeben hat aber auch dankbar zu sein für die Grenzen...dann kannst du von dir sagen, dass du glücklich bist.“ (Anselm Grün)

„Glücksgefühle sind kein Zufall, sondern eine Folge der richtigen Gedanken und Handlungen.“ (Stefan Klein)

„Wir sind glücklich, wenn unser Leben gelingt. Glück kommt von 'gelingen'.“ (Nikolaus B. Enkelmann)

„Glücklich ist allein die Seele, die liebt und geliebt wird.“ (Johann Wolfgang von Goethe)

„Menschen zu finden, die mit uns fühlen und empfinden, ist wohl das schönste Glück, das diese Welt bereit hat.“ (Samuel Johnson)

„Das Glück kommt zu denen, die lachen.“ (Japanische Weisheit)

„Das Glück ist das einzige, das sich verdoppelt, wenn man es teilt.“ (Albert Schweitzer)

„Es gibt kein Licht, das nur sich selber leuchtet. Ein jedes Glück erhellt die Welt.“ (Hans Margolius)

„Ich weiß nicht, wo dein Weg langgeht, aber eines ist sicher: Diejenigen, die wirklich glücklich sind, das sind jene, deren Streben und Lebensinhalt es war, anderen zu dienen.“ (Albert Schweitzer)

„Glücklich machen, das ist das höchste Glück.“ (Theodor Fontane)

Psychologische Studien haben bewiesen, dass nicht der Reichtum uns Menschen glücklich macht, sondern die guten Beziehungen zu unseren Mitmenschen. Außerdem haben Wissenschaftler erforscht, dass Schlaf glücklich macht. Stefan Klein sagt, dass es Möglichkeiten gibt, das Glückselbst zu erlernen und zu trainieren, denn das Gehirn speichert sich die Gefühle des Glücks. Das Gehirn dauerhaft auf Glücksgefühle einzustellen, erfordert daher eine gewisse Bereitschaft und eine Entscheidung für das Glück und viel Durchhaltevermögen. Für mich persönlich hat Glück verschiedene Bedeutungen: 1.) dass mir etwas sehr schwieriges gut gelingt, 2.) eine gute Fügung, die ich selbst so nicht hätte herbeiführen können und 3.) das alltägliche Glück in Form von einem sonnigen, warmen Tag.

„Wer auf das hört, was ihm beigebracht wird, ist erfolgreich; und wer dem Herrn vertraut, der findet Glück.“ (Sprüche 16, 20)

„Aufrichtigen Menschen verleiht er Glück; er hilft allen, die offen und ehrlich sind.“ (Sprüche 2, 7)

Gnade

Der Ausdruck „Gnade“ hat folgende Bedeutungen: 1. die verzeihende Güte und Barmherzigkeit, die auch die Sündenvergebung einschließt, 2. Gunst und Wohlwollen und 3. Barmherzigkeit, Mitleid, Nachsicht, Schonung und Straferlass. Die Bezeichnung Gnade stammt von dem mittelhochdeutschen Wort „genade“ ab, das „Behagen, göttliches Erbarmen, Freude, Gunst, göttliche Hilfe, Huld, Rast und Ruhe“ bedeutete. Die Bezeichnung „genade“ ist mit dem altisländischen Wort „nad“ verwandt, das „Frieden, göttliche Gnade, Ruhe und Schutz“ bedeutete.

Es gibt folgende Redewendungen zum Thema Gnade: „vor jemandem Gnade finden“, d.h. vor jemandem bestehen können und von ihm akzeptiert und anerkannt zu werden. „Gnade vor Recht ergehen lassen“, d.h. sehr nachsichtig sein und keine Strafe verhängen. „Aus Gnade und Barmherzigkeit“, d.h. aus reiner Freundlichkeit und aus bloßem Mitleid. „An Gottes Segen ist alles gelegen und Gottes Gnade rückt alles gerade.“, d.h. wir Menschen sind - gerade in Zeiten der Not - abhängig von Gottes Hilfe und Schutz.

Im christlichen Verständnis ist Gnade die besondere Güte und Barmherzigkeit Gottes, die alle menschlichen Möglichkeiten übersteigt. Dieses Wohlwollen Gottes ist unabhängig von unserer Leistung, unserem Tun oder unserem Verdienst. Gottes Gnade können wir uns nicht verdienen, sondern wir können sie uns allein von Gott schenken lassen, d.h. sie ist ein besonderes Geschenk von Gott an uns Menschen.

„Allein deine Gnade genügt, die in meiner Schwachheit Stärke mir gibt. Ich gebe dir mein Leben und was mich bewegt. Allein deine Gnade genügt.“ (Martin Nystrom)

„Die Grenzen der Menschen sind die Einbruchstore Gottes.“ (Gertrud le Fort)

Wenn ich an die Grenzen meiner Möglichkeiten gekommen bin, habe ich oft schon Gottes Gnade erlebt. Dann hat Gott meine Grenzen durchbrochen und mein Herz geöffnet. Aber Gottes Gnade sah oft anders aus, als ich mir das vorgestellt hatte.

Meine Erfahrung ist, dass je schwächer ich selbst bin, desto stärker erlebe ich Gottes Gnade. Doch Gott zeigt mir seine Gnade in meinen schwachen Momenten immer wieder neu und anders. Aber immer stellt Gott mir ganz liebe Menschen zur Seite, die mich stärken, wenn ich schwach bin. Für Gottes Gnade bin ich sehr dankbar.

In den Psalmen, dem Liederbuch der Israeliten, steht:

„Fülle uns früh mit deiner Gnade, so wollen wir rühmen und fröhlich sein unser Leben lang.“ (Psalm 90, 14)

„Ich will dir danken, Herr, unter den Völkern, ich will dir lobsingen unter den Leuten. Denn deine Gnade reicht so weit der Himmel ist, und deine Wahrheit, so weit die Wolken gehen.“ (Psalm 108, 4-5)

„Gott, sei uns gnädig und segne uns! Sieh uns an im Licht deiner Liebe!
(Psalm 67, 2)

„Gott gibt Gnade und Ehre.“ (Psalm 84, 12)

Es ist Einsicht, wenn wir mit Paulus sagen können: „Alles, was ich bin, bin ich allein durch Gottes vergebende Gnade.“ (1. Korinther 15, 10)

Grenzen

Die Bezeichnung „Grenze“ bedeutet heutzutage: 1. Linie, die zwei Bereiche, Gebiete, Grundstücke, Länder oder Staaten voneinander trennt und 2. Abschlusslinie, Begrenzung, Beschränkung, Rahmen oder Schranke. Der Begriff „Grenze“ wurde im 13. Jahrhundert von dem westslawischen Ausdruck „grenize“ entlehnt und verdrängte das mittelhochdeutsche Wort „Mark“, das „Grenze“ oder „Grenzgebiet“ bedeutete. Der tschechische Begriff „hranice“, das polnische und gleichzeitig russische Wort „granica“ stammen von dem russischen Ausdruck „gran“ und bedeuten alle „Grenze“. Es gibt folgende Redewendungen und Aussprüche zum Thema Grenzen: „keine Grenzen kennen“, d.h. grenzenlos und maßlos sein; „sich in Grenzen halten“, d.h. ein erträgliches, den Umständen angemessenes Maß nicht übersteigen und „Die Grenze des Menschen ist stets das Einbruchstor Gottes“ (Gertrud le Fort), d.h. wenn wir als Menschen an unsere Grenzen kommen, wirkt Gott zu unserem Besten.

„Wir müssen unsere Grenzen kennen. Wir sind alle etwas, aber keiner von uns ist alles.“ (Blaise Pascal); „Wer sich mit seinen Grenzen aussöhnt und liebevoll mit ihnen umgeht, dessen Leben gelingt, der erfährt Glück.“ (Anselm Grün)

Oft erlebe ich, dass uns Grenzen gesetzt sind. Egal ob emotional, finanziell, geistig, körperlich oder räumlich. Ich erlebe, dass ich an die Grenzen meiner Fähigkeiten, meiner Geduld, meiner Gesundheit, meiner Kraft oder meiner Zeit komme. Ich glaube, es ist wichtig, eigene und fremde Grenzen zu kennen, zu akzeptieren und sie einhalten zu können. Aber es ist auch wichtig, selbst Grenzen zu ziehen. Für Kinder und Jugendliche, ältere oder kranke Menschen ist es besonders wichtig, Grenzen zu erkennen, aber sich auch abgrenzen zu können. Nur so können sie Geborgenheit, Halt, Hilfe, Orientierung, Schutz und Wegweisung erfahren. Grenzen stellen für mich daher auch einen Schutz da. Wenn ich meine körperlichen Grenzen missachte, werde ich krank. Grenzen bewahren mich davor, ziellos zu werden, auf Abwege zu kommen und die wichtigsten Dinge in meinem Leben zu übersehen. Ich freue mich aber auch und bin dankbar, wenn ich von anderen Menschen auf meine Grenzen hingewiesen werde. Wenn ich meine Grenzen frühzeitig erkenne und sie beachte, erspare ich mir unnötigen Kraft- und Zeitaufwand, sowie Stress und gegebenenfalls Krankheiten.

Die Gebote Gottes sind Grenzsteine, die uns davor schützen möchten, vom guten Weg abzukommen. Wenn wir Gottes Gebote und unsere Grenzen einhalten, erfahren wir seinen Schutz und Segen im Alltag.

„Begegne Gott mit Ehrfurcht und halte seine Gebote! Das gilt für alle Menschen.“
(Prediger 12, 13)

„Du hast alle Grenzen der Erde festgelegt, hast Sommer und Winter gemacht.“
(Psalm 74, 17)

„Man soll keinen Frevel mehr hören in deinem Lande, noch Schaden oder Verderben in deinen Grenzen; sondern deine Mauern sollen Heil und deine Tore Lob heißen.“
(Jesaja 60, 18)

„Er schafft deinen Grenzen Frieden, und sättigt dich mit dem besten Weizen.“
(Psalm 174, 14)

Großzügigkeit

Der Ausdruck „Großzügigkeit“ hat folgende Bedeutungen: 1. verzeihende Betrachtungsweise, Geduld, Nachsicht und Toleranz, 2. Freigebigkeit, d.h. gern schenkend und anderen von dem, was man hat, abgebend. Die Freigebigkeit kann sich auf Geld und materielle Güter beziehen, aber auch auf Lob und Anerkennung, 3. in seiner Form oder in seinem Stil weiträumig angelegt, d.h. Enge und Kleinheit vermeidend.

Ein großzügiger Mensch denkt nicht kleinlich, sondern ist tolerant, d.h. er lässt die Denkweisen und Haltungen anderer Menschen gelten. Der Ausdruck Großzügigkeit stammt wohl von dem Wort „Großmut“, das seit dem 16. Jahrhundert verwendet wurde, ab. Der mittelhochdeutsche Begriff „grozmüetec“, d.h. großmütig, bedeutete früher „voll Selbstvertrauen“.

„Man muss alles im gesellschaftlichen Geschehen wie im Privatleben nehmen: ruhig, großzügig und mit einem milden Lächeln.“ (Rosa Luxemburg)

Großzügigkeit heißt für mich, die Bereitschaft zu haben, Kompromisse einzugehen und zu verzeihen. Ein großzügiger Mensch ist für mich ein Mensch, der in der Lage ist, die Meinung eines anderen Menschen zu achten, ohne sich von der andersartigen Denkweise bedroht, gestört, unterdrückt oder verunsichert zu fühlen. Großzügigkeit bedeutet aber auch, anderen Menschen von dem abzugeben, was ich habe. Ich glaube, dabei kommt es nicht darauf an, wie viel ich abgebe oder was ich abgebe, sondern allein auf die Bereitschaft, abzugeben. Außerdem bedeutet eine großzügige Denkweise für mich, meinen Mitmenschen Achtung und Entgegenkommen zu zeigen, auch wenn ihr Denken und Verhalten mir unfreundlich, ungewohnt oder unverständlich erscheint. Das ist für mich täglich eine große Herausforderung.

Ich glaube Großzügigkeit schaffen wir nur mit Gottes Hilfe. Gott liebt uns und zeigt uns seine Wertschätzung, obwohl unsere Art zu denken oft erheblich von seiner Denkweise abweicht.

Gott sagt: „Denn meine Gedanken sind nicht eure Gedanken, und meine Wege sind nicht eure Wege, sondern so viel der Himmel höher ist als die Erde, so sind auch meine Wege höher, als eure Wege und meine Gedanken höher als eure Gedanken.“ (Jesaja 55, 8-9)

„Was die menschliche Selbstsucht hervorbringt, ist offenkundig, nämlich: Unzucht, Verdorbenheit und Ausschweifung, Götzenanbetung und magische Praktiken, Feindschaft, Streit und Rivalität, Wutausbrüche, Intrigen, Uneinigkeit und Spaltungen, Neid, Trunk- und Fresssucht und noch vieles dergleichen. Ich warne euch, wie ich es schon früher getan habe: Menschen, die solche Dinge tun, werden nicht erben, was Gott versprochen hat; für sie ist kein Platz in der neuen Welt. Der Geist Gottes dagegen lässt als Frucht eine Fülle von Gutem wachsen, nämlich: Liebe, Freude und Frieden, Geduld, Freundlichkeit und Güte, Treue, Bescheidenheit und Selbstbeherrschung.“ (Galater 5, 19-22)

Güte

Der Ausdruck „Güte“ bedeutet: eine freundliche, großzügige, herzliche, leicht verzeihende und zuvorkommende Denkweise, die durch Nachsicht, Wohlwollen und Zurückhaltung bestimmt ist. Die Güte drückt sich durch Entgegenkommen, Freundlichkeit, Geduld, Hilfsbereitschaft und Selbstbeherrschung aus. Der Begriff Güte stammt von dem althochdeutschen Wort „guoti“ und dem mittelhochdeutschen Ausdruck „güete“ ab, die Freundlichkeit bedeuteten. „Nichts ist seltener als wahre Güte. Zumeist wird sie mit Gefälligkeit oder Gutmütigkeit verwechselt.“ (Francois de La Rochefoucauld); „Ein Tropfen Güte ist mehr als ein Fass Wissen.“ (Friedrich Georg Jünger); „Wer mit Milde und Güte auf andere sieht, setzt auf das Gute und glaubt daran. Und dieser Glaube an das Gute in jedem lockt letztlich auch das Gute im Menschen hervor. Er schafft das Gute, weil er das Gute in jedem Menschen erkennt.“ (Anselm Grün); „Güte in den Worten erzeugt Vertrauen; Güte beim Denken erzeugt Tiefe; Güte beim Verschenken erzeugt Liebe.“ (Laotse)

Güte heißt für mich, dass wir uns mit unserer ganzen Kraft für das Gute einsetzen. Güte ist für mich ein wichtiger Charakterzug, der im Alltag immer wieder wie ein Muskel trainiert sein möchte. Ich glaube, viele Menschen haben die Möglichkeit dazu, Güte zu entwickeln, doch oftmals werden die Anlagen zur Güte von anderen Charakterzügen überdeckt, so dass das kleine Pflänzchen Güte tatsächlich nur wenig Chancen hat, zu wachsen, Blüten zu treiben oder sogar Früchte zu bringen. Seine Güte im Alltag zu beweisen und zwar in Gesprächen, im Handeln und durch das Verhalten, das ist für jeden Menschen eine große Herausforderung. Doch wir dürfen an Gottes Güte teilhaben, uns täglich seine Güte schenken lassen und uns auf Gottes Güte verlassen.

„Alles, was der Herr tut, ist Güte und Treue für die, die seinen Bund achten und seinen Weisungen gehorchen.“ (Psalm 25, 10)

„Gott, sei mir gnädig nach deiner Güte, und tilge meine Sünden nach deiner großen Barmherzigkeit.“ (Psalm 51, 3)

„Der Herr ist gütig gegen den, der auf ihn hofft, gegen die Seele, die ihn sucht.“ (Klagelieder 3, 25)

„Wer Gottes Weisungen in den Wind schlägt, der schafft sich Not und Schmerzen. Wer jedoch dem Herrn vertraut, den wird Gottes Güte umgeben.“ (Psalm 32, 10)

Gott sagt: „Ich habe dich schon immer geliebt, darum habe ich dich zu mir gezogen aus lauter Güte.“ (Jeremia 31, 3)

„Die Güte des Herrn hat kein Ende, sein Erbarmen hört niemals auf, es ist jeden Morgen neu! Gross ist deine Treue, o Herr!“ (Klagelieder 3, 22-23)

„Herr, deine Güte reicht, so weit der Himmel ist und deine Wahrheit, so weit die Wolken gehen.“ (Psalm 36, 6)

„Dankt dem Herrn, denn er ist freundlich, und seine Güte währt ewig.“ (Psalm 106, 1)

„Alle Menschen sollen eure Güte und Freundlichkeit erfahren. Der Herr kommt bald!“ (Philipper 4, 5)

Herbst

Das Wort „Herbst“ geht auf den germanischen Ausdruck „harbista“ („Ernte“) zurück, von dem wiederum das althochdeutsche Wort „herbist(o)“ und das mittelhochdeutsche Wort „herb(e)st“ abstammen. Verwandt sind die folgenden Begriffe: „herfst“ (altfranzösisch und neuniederländisch); „haerfest“ (altenglisch); „harvest“ (neuenglisch), „haust“ (altnordisch und neuisländisch) und „höst“ (neuschwedisch). Das Wort Herbst hat die indogermanische Wurzel „sker“ („schneiden“) und bedeutete demnach ursprünglich etwa „Pflückzeit, Ernte“, „Zeit der Früchte“ oder „am besten zum Pflücken geeignete Zeit“.

Von Friedrich Hebbels (1813-1863) stammt das Gedicht „Herbstbild“. In dem Gedicht wird beschrieben, wie trotz Windstille die reifen Früchte von den Bäumen fallen. Die erste Strophe beginnt mit: „Dies ist ein Herbsttag, wie ich keinen sah.“ Heute wird das Zitat in unterschiedlichen Abwandlungen verwendet, wenn man aufgrund der Vergleichsmöglichkeiten etwas für besonders schön oder einzigartig hält.

„Wachstum braucht Zeit. Nur wer mit sich selbst geduldig ist und wer warten kann, wird auch die Früchte seines Reifens ernten.“ (Anselm Grün)

„Es ist mit der Liebe wie mit den Pflanzen: Wer Liebe ernten will, muss Liebe säen.“

„Ein freundliches Wort findet immer guten Boden.“ (Jeremias Gotthelf)

„Alles, was bewusst geschieht, hinterlässt Spuren. Und in diesen Spuren wird ein Same ausgesät, der irgendwann einmal aufgehen wird in den Herzen der Menschen, denen du begegnet bist, zu denen du gesprochen hast, für die du gearbeitet und dich eingesetzt hast.“ (Anselm Grün)

Am Herbst finde ich besonders schön, wenn die Bäume so Blatt für Blatt ihre Farbe wechseln, von einem leuchtenden Orange zu einem starken Rotbraun. Die unterschiedlichen Farbspiele und all die reifen Früchte in der Natur zu sehen, das erfreut und ermutigt mich.

Ich glaube, dass es wichtig ist, für die Ernte, d.h. das Gute, das wir im Laufe des Jahres geerntet und gesammelt haben, dankbar zu sein. Denn auch wenn wir in unserer täglichen Arbeit versuchen, „eine gute Saat zu säen“, so wissen wir doch nicht ob, wann, wie und wo die Saat aufgeht. Aber eine Erfahrung habe ich immer wieder gemacht: „Dankbare Menschen sind wie fruchtbare Felder – sie geben das Empfangene 100-fach zurück.“

„Solange die Erde steht, soll nicht aufhören Saat und Ernte, Frost und Hitze, Sommer und Winter, Tag und Nacht.“ (1. Mose 8, 22)

„Was der Mensch sät, das wird er ernten.“ (Galater 6, 7)

„Wer Unrecht sät, der wird Unglück und Unheil ernten.“ (Sprüche 22, 8)

„Nur wer selber Frieden schafft, wird die Gerechtigkeit ernten, die dort aufgeht, wo Frieden herrscht.“ (Jakobus 3, 18)

„Darum sät Gerechtigkeit und erntet Liebe.“ (Hosea 10, 12)

Herz

Der Ausdruck „Herz“ geht auf das mittelhochdeutsche Wort „herz(e)“ und den althochdeutschen Begriff „herza“ zurück. Verwandt sind die folgenden Wörter: „heart“ (englisch); „heorte“ (altenglisch); „herta“ (altsächsisch); „herton“ (gotisch); „herte“ (altfranzösisch); „hjarta“ (altnordisch) und „hjärta“ (schwedisch), die alle von der indogermanischen Wurzel „kerd“ stammen. Seit alters her gilt das Herz als der Sitz der Empfindungen, das sieht man in den Wendungen „sich etwas zu Herzen nehmen“ (d.h. 1. etwas beherzigen; 2. etwas schwer nehmen) oder „sein Herz ausschütten“ (d.h. sich jemanden anvertrauen, ihm seine Not oder Sorgen schildern). Außerdem gilt das Herz als Sitz des Mutes, der Entschlusskraft und der Besonnenheit. Das zeigt sich z.B. in der Redewendung „sich ein Herz fassen“ (d.h. seinen ganzen Mut zusammennehmen) oder in den Bezeichnungen „herzhaft“ und „beherzt“. Das Wort „beherzigen“ hat heute die Bedeutung von „ernst nehmen und befolgen“. Im 16. Jahrhundert allerdings bedeutete es „ermutigen und in Rührung versetzen“. Außerdem wird das Wort „Herz“ im Sinne von „Innerstes, Bestes, Liebstes“ gebraucht. „Man sieht nur mit den Augen des Herzens gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“ (Antoine de Saint-Exupéry); „Sprich mit dem Herzen. Worte, die aus dem Herzen strömen, sind immer Worte der Liebe. Sie atmen Wärme, Zärtlichkeit, Verständnis und Nähe. Und sie verbinden sich mit dem Herzen dessen, dem die Worte gelten. Sie schaffen Beziehung: Etwas fließt zwischen den Herzen hin und her.“ (Anselm Grün)

Das Herz ist das zentrale Organ im Körper. Durch den Herzschlag wird ein Rhythmus vorgegeben. Doch das Herz ist ein sehr sensibles Organ. Alkohol, ungesunde Ernährung, Bewegungsmangel, Nikotin, Schlafmangel und Stress setzen dem Herzen stark zu. Aber auch seelische Belastungen, wie z.B. Zeitdruck, Sorgen, Ängste, zu große Aufgaben, zu hohe Ansprüche und unerreichbare Ziele sind ebenso Gift für das Herz. Für das Herz wichtig sind: Geduld, Gelassenheit, ausreichend Schlaf, Bewegung und regelmäßige Mahlzeiten und Ruhe. Das Herz ist für mich auch ein „Sinnesorgan“, d.h. man kann „mit dem Herzen hören“ (d.h. liebevoll zuhören) und „mit dem Herzen sehen“ (d.h. liebevoll wahrnehmen). Für mich gibt es auch die „Gefolgschaft des Herzens“, d.h. wenn ich spüre, dass ein Mensch mich liebt, folge ich ihm gerne. Wenn ein Mensch spürt, dass ich ihn liebe, folgt er mir gerne.

Gott empfiehlt uns, dass wir unser Herz bei ihm ausschütten und unser Herz von ihm verändern lassen.

„Der Herr aber sieht das Herz an.“ (1. Samuel 16, 7)

„Er heilt alle, deren Herz zerrissen ist, und verbindet ihre Wunden.“ (Psalm 147, 3)

„Ich weiß, mein Gott, dass du das Herz prüfst, und Aufrichtigkeit ist dir angenehm.“ (1. Chronik 29, 17)

„Schaffe in mir, Gott, ein reines Herz und gib mir einen neuen, gewissen Geist.“ (Psalm 51, 12)

„Behüte vor allem dein Herz, denn von ihm geht das Leben aus.“ (Sprüche 4, 23)

Hilfsbereitschaft

„Hilfsbereit“ zu sein, bedeutet, rasch und gerne anderen Menschen zu helfen oder ihnen Hilfe anzubieten. Das Wort „Hilfe“ stammt von den mittelhochdeutschen Wörtern „helfe“ und „hilfe“ und den althochdeutschen Begriffen „helfa“ und „hilfa“ ab. Heute bedeutet das Wort „Hilfsbereitschaft“ folgendes: (ständige) Bereitschaft, anderen zu helfen, d.h. Entgegenkommen und Güte.

„Eine wahre Führungspersönlichkeit hat eine dienende Lebenseinstellung. Es geht ihr um den anderen. Wie man dem anderen helfen und ihn unterstützen kann.“

(Eugene B. Habecker)

„Die grossen Flüsse brauchen die kleinen Gewässer.“ (Albert Schweitzer)

„Lass dir helfen. Du bekommst nur dann Hilfe, wenn du ganz genau weißt, was du brauchst.“ (Claudia E. Enkelmann)

Für mich spaltet sich die Hilfsbereitschaft in zwei Seiten einer Medaille. Auf der einen Seite bedeutet Hilfsbereitschaft die Bereitschaft, Hilfe zu geben, auf der anderen Seite bedeutet Hilfsbereitschaft für mich auch die Bereitschaft, Hilfe anzunehmen. Um Hilfe gerne und bereitwillig anzunehmen muss ich mir zuerst eingestehen, dass ich „hilfsbedürftig“ bin, d.h. dass ich dringend Hilfe benötige. Hilfsbereitschaft lebt also davon, dass der Hilfsbedürftige seine Bedürftigkeit wahrnimmt und annimmt. Nach dem Eingeständnis, dass ich Hilfe brauche ist es dann notwendig, dass ich auch nach Hilfe suche. Nur wenn ich bereit bin, Hilfe anzunehmen, ist es möglich, dass ich auch die richtige Hilfe finde und mir tatsächlich geholfen wird. Auf der anderen Seite ist es wichtig, dort Menschen zu unterstützen, wo Hilfe nötig ist. Wenn ich sehe, dass andere Menschen Hilfe brauchen, dann helfe ich ihnen auch gerne. Hilfsbereitschaft ist eine Sprache der Liebe, d.h. es gibt Menschen, die durch ihre Hilfsbereitschaft ihre Liebe ausdrücken. Bei der Hilfsbereitschaft als Sprache der Liebe geht es um all die Aufgaben, Dienstleistungen und Gefälligkeiten, die man aus Liebe für den anderen tut. Man möchte dem anderen eine Freude machen, indem man ihm hilft. Hilfsbereitschaft ist tatkräftige Unterstützung. Hilfsbereitschaft kann auch bedeuten, einem anderen Menschen „den Rücken freizuhalten“, indem man für ihn Aufgaben übernimmt, die er sonst selbst tun müsste. Und das ist ein Ausdruck von Liebe.

Gott hilft uns ebenfalls, das ist meine tägliche Erfahrung – aber Gott möchte auch, dass wir unseren Mitmenschen helfen.

„Wer in Not ist, findet bei dir Hilfe.“ (Psalm 3, 9)

„Zu Gott allein ist stille meine Seele; von ihm kommt mir Hilfe.“ (Psalm 62, 3)

„Wenn du anderen hilfst, sorgst du für deine Zukunft: Gerätst du selbst in Not, wird dir geholfen.“ (Sirach 3, 31)

„Wer anderen Gutes tut, dem geht es selber gut; wer anderen hilft, dem wird geholfen.“ (Sprüche 11, 25)

„Helft einander, eure Lasten zu tragen. So erfüllt ihr das Gesetz, das Christus uns gibt.“ (Galater 6, 2)

Hirte

Ein „Hirte“ ist eine Person, die eine Herde hütet. Der Ausdruck Hirte stammt von dem althochdeutschen Wort „hirt(i)“ ab. Eine Ableitung ist das schweizerische Wort „hirten“, das die Bedeutung „das Vieh hüten oder besorgen“ hat.

„Alle Bücher, die ich gelesen habe, haben mir den Trost nicht gegeben, den mir dies Wort der Bibel gab: ‚Der Herr ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln.‘“
(Immanuel Kant)

Ich bin auf dem Land, in einem kleinen Dorf, aufgewachsen. Früher, als Kind, kamen öfters Hirten mit ihrer Schafherde durch das Dorf. Dabei habe ich immer gerne den Hirten mit seiner Herde betrachtet. Ich habe mich gefragt, wie der Hirte seine Schafe unterscheiden kann. Für mich sahen die einzelnen Schafe alle sehr ähnlich aus und ich konnte mit bloßem Auge keinen Unterschied feststellen. Doch ein guter Hirte kennt jedes seiner Schafe ganz genau. Er sorgt für sie und liebt sie. Der Hirte hält die Schafe zusammen, damit jedes Schaf durch die Gemeinschaft der Herde geborgen und geschützt ist.

Gott vergleicht uns Menschen mit Schafen und zwar deshalb, weil unser Verhalten dem Verhalten der Schafe sehr ähnlich ist. Da ist z.B. unsere Ängstlichkeit, unser Eigensinn, unser Herdentrieb, unsere Unentschlossenheit und unsere Unzufriedenheit. Schafe sind sehr schreckhaft und geraten leicht in Panik. Daher kommen die Schafe nur dann zur Ruhe und zum Schlafen, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind: 1. sie von Ängsten befreit sind; 2. die Spannungen zwischen einzelnen Schafen beseitigt sind; 3. sie nicht geärgert werden (z.B. von Insekten) und 4. ihr Hunger gestillt ist.

Die Bibel sagt uns, dass Gott wie ein guter Hirte für uns sorgt. Im Psalm 23, meinem Lieblingspsalm, berichtet uns David von seiner Beziehung zu Gott.

„Der Herr ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln. Er weidet mich auf einer grünen Aue, und führt mich zum frischen Wasser; er erquickt meine Seele; er führt mich auf rechter Straße, um seines Namens willen. Und ob ich schon wanderte im finsternen Tal, fürchte ich kein Unglück, denn du bist bei mir; dein Stecken und Stab trösten mich. Du bereitest vor mir einen Tisch im Angesicht meiner Feinde. Du salbst mein Haupt mit Öl und schenkst mir voll ein. Gutes und Barmherzigkeit werden mir folgen mein Leben lang und ich werde bleiben im Hause des Herrn immerdar.“
(Psalm 23, 1-6)

Hochmut und Demut

„Hochmut“ und „Demut“ sind zwei alte deutsche Wörter, die heute kaum noch verwendet werden. Das Wort Hochmut stammt von dem mittelhochdeutschen Ausdruck „hochmuot“ ab, das übersetzt werden kann mit: gehobene Stimmung, edle Gesinnung, Freude, hohes Selbstgefühl, Überheblichkeit und Stolz. Heute hat Hochmut die Bedeutung von übertriebenem oder unberechtigtem Stolz, Überheblichkeit und Dünkel. „Hochmut kommt vor dem Fall“, heißt es in einer Redewendung. Das bedeutet, dass überheblichen Menschen die (schmerzhaft) Erniedrigung droht. Die Redensart stammt aus den Sprüchen Salomos (16, 18). Zunächst hieß es in der Bibelübersetzung (von 1887): „Stolzer Mut kommt vor dem Fall.“ Das Wort Demut stammt vom althochdeutschen Wort „diomuoti“ ab, das mit dienender Gesinnung und Dienstwilligkeit übersetzt werden kann. Demut hat heute die Bedeutung von Liebe und Bereitschaft zum Dienen ohne Geltungsbedürfnis, tiefer Bescheidenheit, Unterwürfigkeit und Ergebenheit.

„Den eigenen Stolz zu besiegen kostet Überwindung. Sobald man etwas besonders gut macht und andere das anerkennen, beginnt der Kampf.“ (Ben Carson)

„Jesus wusch seinen Jüngern die Füße und nicht den Kopf.“ (Johannes 13)

Wenn wir ehrlich sind, ist es einfacher, hochmütig zu sein. Vielen Menschen fällt die Bescheidenheit, das Dienen, ohne Anerkennung zu erhoffen und die Unterordnung schwer. Und ich gestehe, dass es sehr oft passiert, dass ich mich mit anderen Menschen vergleiche. Da kann es schnell gehen, dass ich beim Vergleichen „besser“ abschneide und dankbar dafür bin, dass ich die Probleme und Sorgen meiner Mitmenschen nicht habe. Für mich bedeutet Hochmut besonders, dass ich oft denke, dass ich Dinge aus eigener Kraft heraus schaffen kann. So versuche ich dann, selbst alles in die Hand zu nehmen. Doch daraufhin habe ich Misserfolg oder ich verursache bei meinen Mitmenschen Verletzungen, was mich beides sehr bedrückt. Dann spüre ich, dass ich an meine Grenzen komme oder gekommen bin und ich ganz abhängig bin von Gott, aber auch abhängig von dem Wohlwollen meiner Mitmenschen.

„Denn Hochmut tut nie gut.“ (Sirach 3, 30)

„Kommt Übermut, so kommt auch Schande, bei den Demütigen aber ist Weisheit.“ (Sprüche 11, 2)

„Hochmut bringt den Menschen herunter; der Demütige aber kommt zu Ehren.“ (Sprüche 29, 23)

„Euch Jüngeren aber sage ich: Ordnet euch den Ältesten unter! Überhaupt müsst ihr – das sage ich allen – im Umgang miteinander jegliche Überheblichkeit ablegen. Ihr wisst doch: Gott widersetzt sich den Überheblichen, aber denen, die gering von sich denken, wendet er seine Liebe zu.“ (1. Petrus 5, 5)

„Seid einmütig untereinander! Strebt nicht hoch hinaus, und seid euch auch für geringe Aufgaben nicht zu schade. Hütet euch vor Selbstüberschätzung und Besserwisserei.“ (Römer 12, 16)

„Erhebt euch nicht über andere, sondern seid immer freundlich. Habt Geduld und sucht in Liebe miteinander auszukommen.“ (Epheser 4, 2)

Hoffnung

Für mich ist „Hoffnung“ eine Einstellung, die von Mut und froher Erwartung geprägt ist. Das Wort „hoffen“ ist wohl mit der Wortgruppe von „hüpfen“ verwandt und hätte dann ursprünglich „vor Erwartung zappeln, aufgeregt umherhüpfen“ bedeutet. Mein Wörterbuch definiert Hoffnung 1. als Wunsch für die Zukunft, 2. als Glauben an die Erfüllbarkeit eines Wunsches, 3. als zuversichtliche Erwartung und 4. als Möglichkeit, dass der gewünschte Erfolg eintritt.

„Es kommt darauf an, das Hoffen zu lernen.“ (Ernst Bloch)

„Schlägt dir die Hoffnung fehl, nie fehle dir das Hoffen! Ein Tor ist zugetan, doch tausend sind noch offen.“ (Friedrich Rückert)

„Die Hoffnung ist der Regenbogen über den herabstürzenden Bach des Lebens.“ (Friedrich Nietzsche)

„Der Himmel hat den Menschen als Gegengewicht zu den vielen Mühseligkeiten des Lebens drei Dinge gegeben: die Hoffnung, den Schlaf und das Lachen.“ (Immanuel Kant)

„Alles was in der Welt vollbracht wurde, wurde durch Hoffnung erbracht.“ (Martin Luther)

„Die größten Menschen sind jene, die anderen Hoffnung geben können.“ (Jean Jaurès)

Hoffen darf ich immer, auch wenn dazu kein Grund besteht. Wenn ich in einer schwierigen Situation bin und hoffe, dann heißt das, dass ich die positive Wendung, die eine Sache haben kann, mit einschließe. Ein hoffnungsvoller Mensch hat Zuversicht, Vertrauen und einen festen Glauben. Hoffnung heißt für mich, auch dann das Gute zu erwarten, wenn die momentanen Umstände dagegen sprechen. Hoffen heißt für mich auch, in jeder Situation mit dem Eintreffen des Guten zu rechnen. Hoffnung zu haben bedeutet, mit einem frohen und mutigen Blick die Zukunft zu erwarten.

Also: ein gesunder Optimismus! Aber es ist noch mehr. Hoffnung beinhaltet für mich, dass da, wo ich an meine Grenzen komme, Gott für mich wirkt und wirkt. So mündet meine Hoffnung schließlich in Gott.

Ich wünsche dir, dass auch du Hoffnung bekommst, bewahrst und weitergibst. Die Bibel ermutigt uns, auf Gott zu hoffen.

„Eine Hoffnung aber, die man sieht, ist keine Hoffnung; denn was einer sieht, weshalb hofft er noch? Wenn wir dagegen hoffen, was wir nicht sehen, so warten wird darauf mit Geduld.“ (Römer 8, 24-25)

„Wohl dem, der seine Hoffnung setzt auf den Herrn.“ (Psalm 40, 5)

„Unsere Hoffnung aber wird uns nicht enttäuschen. Denn dass Gott uns liebt, ist unumstößlich gewiss. Seine Liebe ist ja in unsere Herzen ausgegossen durch den Heiligen Geist, den er uns geschenkt hat.“ (Römer 5, 5)

„Seid fröhlich in der Hoffnung, geduldig in der Trübsal, beharrlich im Gebet.“ (Römer 12, 12)

Huld

Das Wort „Huld“ stammt von dem mittelhochdeutschen Wort „hulde“ und dem althochdeutschen Ausdruck „huldi“ ab, die Gunst, Wohlwollen, Freundlichkeit, Ergebenheit und Treue bedeuteten. Verwandt sind der altenglische Begriff „hylde“ und das altisländische Wort „hylli“. „Hylde“ bedeutete Gunst, Gnade, Freundlichkeit, Treue, Ergebenheit und Schutz. „Hylli“ war die Bezeichnung für Gunst und Zuneigung. Der Ausdruck Huld ist eine Bildung zu dem Eigenschaftswort „hold“. Das althochdeutsche Wort „hold“ hatte die Bedeutung von günstig, gnädig, ergeben, dienstbar und treu. Der altenglische Begriff „hold“ bedeutete gnädig, günstig und angenehm.

Heute bedeutet das Wort Huld folgendes: 1. (herablassendes) Wohlwollen und 2. Gunst, gnädige Geneigtheit und Gnade. Verwandt mit dem Begriff Huld ist der Ausdruck „huldigen“, das folgende Bedeutungen besitzt: 1. jemandem seine Ergebenheit oder Verehrung ausdrücken, z.B. einem Herrscher die Treue geloben; 2. einer Sache huldigen, d.h. für eine Ansicht oder eine Meinung eintreten und einer Sache ergeben sein, sie gern tun oder oft genießen.

Das Wort Huld ist völlig aus dem modernen Sprachwortschatz verschwunden. Für mich bedeutet dieser Begriff ein wohlwollendes und freundliches Entgegenkommen sowie eine Verbundenheit in Treue und Zuneigung.

Die Huld setzt ein bestehendes Gemeinschaftsverhältnis voraus. So wird in der Bibel von der Huld, d.h. dem Wohlwollen, zwischen Gastgeber und Gast oder zwischen Verwandten gesprochen. Die Huld fußt also in der Regel auf einem Bund oder einem Vertrag. Huld bezeichnet damit das vertragsgemäße oder das dem geschlossenen Bund entsprechende Verhalten. Das Wort Huld bedeutet also „Liebesverbundenheit“.

Die Bibel berichtet uns, dass Gott mit dem Volk Israel einen Bund geschlossen hat und ihnen dann seine Huld, d.h. seine Barmherzigkeit, Güte und Treue, erweist.

„Der Herr ist gnädig und barmherzig; seine Geduld hat kein Ende, und seine Liebe ist grenzenlos! Der Herr ist gut zu allen und schließt niemanden von seinem Erbarmen aus, denn er hat allen das Leben gegeben.“ (Psalm 145, 8-9)

„Der Herr ist mir erschienen von ferne: 'Ich habe dich je und je geliebt, darum habe ich dich zu mir gezogen aus lauter Güte.'“ (Jeremia 31, 3)

„Herr, du hast mich beschützt und mir geholfen, du gabst mir Kraft. Du hast dich zu mir herabgebogen und mich groß gemacht.“ (Psalm 18, 36)

„Seht doch, wie groß die Liebe ist, die der Vater uns schenkt! Denn wir dürfen uns nicht nur seine Kinder nennen, sondern wir sind es wirklich.“ (1. Johannes 3, 1)

Humor

Es gibt folgende Definitionen für das Wort „Humor“: Humor ist eine heitere seelische Grundhaltung; Humor ist die Gabe, die Unzulänglichkeit der Welt und der Menschen und die Schwierigkeiten und Schattenseiten des Lebens mit heiterer Gelassenheit zu betrachten und Humor bedeutet die Fähigkeit, den Problemen, Missgeschicken und Schwierigkeiten des Lebens gelassen und mit Heiterkeit zu begegnen. Die seelische Gestimmtheit des Menschen ist nach antiken Anschauungen abhängig von verschiedenen Körpersäften, die in der mittelalterlichen Naturlehre „humores“ hießen.

Das Wort „humor“ stammt aus dem Lateinischen und bedeutet Feuchtigkeit. Aus diesen „humores“ entwickelte sich die Bedeutung des Wortes „Temperament“ im Sinne von Stimmung oder Laune. Die Entwicklung der heute allgemein üblichen positiven Bedeutung des Wortes Humor vollzog sich unter englischem Einfluss. In England entstand im 17./18. Jahrhundert eine besondere Stilgattung, deren Hauptanliegen die Darstellung der verspielten Heiterkeit war.

Zum Thema Humor gibt es folgende schöne Zitate:

„Humor ist der Regenschirm der Weisen.“ (Erich Kästner)

„Humor ist der beste Schwimmring auf dem Strom des Lebens.“ (Wilhelm Raabe)

„Humor ist, wenn man trotzdem lacht.“ (Otto Julius Bierbaum)

„Achten Sie einmal darauf, wie oft Sie pro Tag lachen. Die empfohlene Tagesdosis ist dreimal täglich. Also ähnlich wie bei anderen Medikamenten.“ (Angelo Panic)

„Wer sich nicht selbst zum Besten haben kann, der ist gewiss nicht von den Besten.“ (Johann Wolfgang von Goethe)

„Die Fantasie tröstet die Menschen über das hinweg, was sie nicht sein können, und der Humor über das, was sie tatsächlich sind.“ (Albert Camus)

„Humor ist keine Gabe des Geistes, er ist eine Gabe des Herzens.“ (Ludwig Börne)

„Die Blumen des Herzens wollen freundliche Pflege. Ihre Wurzel ist überall, aber sie selbst gedeihen in heiterer Witterung nur.“ (Friedrich Hölderlin)

„Gibt es schließlich eine bessere Form, mit dem Leben fertig zu werden, als mit Liebe und Humor?“ (Charles Dickens)

Für mich ist Humor eine Möglichkeit, den Alltag leichter zu bewältigen. Ich denke, Humor ist wichtig für die seelische Gesundheit und für den guten Allgemeinzustand eines Menschen. Bei hochbetagten Menschen (ab 90 Jahre) fällt daher eines immer wieder auf: Sie haben ganz oft einen liebenswürdigen Alltagshumor.

Gott kann und will uns Humor schenken und er freut sich, wenn wir ihn um Humor bitten. Wenn wir uns von Gott guten Humor schenken lassen, so erleichtern wir uns selbst und unseren Mitmenschen den Alltag.

Die Bibel sagt:

„Du machst fröhlich, was da lebt, des Morgens und des Abends.“ (Psalm 65, 9)

„Ein fröhliches Herz macht ein fröhliches Angesicht.“ (Sprüche 15, 13)

Hürden

Das Wort „Hürde“ hat vier verschiedene Bedeutungen: 1. ein Hindernis, 2. ein tragbarer Zaun aus Flechtwerk für Viehweiden, 3. ein von Flechtwerk umschlossener Raum oder Weideplatz und 4. ein Lattengestell zum längeren Aufbewahren von Obst. Das Wort Hürde stammt von dem mittelhochdeutschen Wort „hurt“ ab, das „Flechtwerk“ bedeutete. Dieses Flechtwerk wurde für verschiedene Zwecke genutzt, z.B. als Zaun, Tür oder Brücke. Das gotische Wort „haurds“ und das altenglische Wort „hyrd“ bedeuteten „Tür“. Ebenso hatte das altisländische Wort „hurd“ die Bedeutung von „Türflügel“. Es gibt folgende Redewendungen zum Thema Hürde und Tür: „eine Hürde nehmen“, d.h. eine Schwierigkeit überwinden; „einer Sache Tür und Tor öffnen“, d.h. etwas begünstigen, sich ungehindert entwickeln oder ausbreiten lassen; „bei jemandem offene Türen finden“, d.h. bei jemandem gut aufgenommen werden; „jemand stehen alle Türen offen“, d.h. jemand hat die besten Möglichkeiten; „sich eine Tür offen halten“, d.h. sich eine Möglichkeit erhalten, aus einer schwierigen Situation herauszukommen; „die Tür für etwas offen halten“, d.h. dafür sorgen, dass die Möglichkeit für etwas weiterhin besteht.

„Das Leben ist kein schöner, gerader Gang, den wir ungehindert frei durchschreiten, sondern ein Labyrinth aus Korridoren, durch das wir unseren Weg zu bahnen haben. Doch wenn wir nur den Glauben haben, wird Gott uns immer eine Tür öffnen, die sich uns am Ende als segensreich erweisen wird.“ (A. J. Cronin); „Schließt sich eine Tür zum Glück, öffnet sich eine andere. Doch wir schauen oft so lange auf die geschlossene Tür, dass wir die geöffnete übersehen.“ (Helen Adams Keller)

Ich erinnere mich noch gut an den Hürdenlauf in meiner Schulzeit. Da mussten wir während eines Waldlaufes verschiedene Hürden nehmen. Diese Hürden waren Hindernisse in Form von Holzgestellen, die wir überspringen sollten. Heute ist eine Hürde für mich etwas, das sich mir als Hindernis in den Weg stellt. Etwas, das eine besondere Herausforderung für mich darstellt und überwunden werden möchte. Nun gibt es in meinem Leben auf verschiedenen Ebenen Hürden. Zum Überwinden von Hürden ist zum einen eine gewisse Anlaufzeit und zum anderen eine bestimmte Kraftanstrengung nötig. Die Tatsache, dass das Wort Hürde mit dem Wort Tür verwandt ist, hat mich auf den beruhigenden und tröstlichen Gedanken gebracht, eine Hürde nicht als Hindernis sondern als Tür zu sehen. Das heißt für mich, indem ich mit Mut die Hürden in meinem Leben nehme, darf ich mich überraschen lassen, welche Türen sich dann in meinem Leben öffnen. Ich wünsche dir, dass in schwierigen Situationen - aber auch im Alltag - Menschen zu dir sagen: „Die Tür steht offen, das Herz noch mehr.“

Ich glaube, dass Gott vor unseren Hürden und unseren inneren Türen steht, um uns beizustehen und uns zu helfen.

Gott sagt zu uns: „Merkst du es denn nicht? Noch stehe ich vor deiner Tür und klopfe an. Wer jetzt auf meine Stimme hört und mir die Tür öffnet, zu dem werde ich hineingehen und Gemeinschaft mit ihm haben.“ (Offenbarung 3, 20)

Improvisation

Das Wort „improvisieren“ wurde im 18. Jahrhundert von dem italienischen Wort „improvvisare“ entlehnt, das zu „improvviso“ („unvorhergesehen und unerwartet“) gebildet ist. Improvisieren heißt, etwas ohne Vorbereitung, aus dem Stehgreif tun. Den Begriff „Improvisation“ gibt es seit dem 19. Jahrhundert. Improvisationen sind unvorbereitete Handlungen, d.h. Stehgreifdarbietungen. Improvisationen gibt es in der Literatur, in der Musik und im Theater, aber auch im Alltag.

„Es geschieht zu jeder Zeit etwas Unerwartetes: unter anderem ist auch deshalb das Leben so interessant.“ (Marie von Ebner-Eschenbach)

Bei mir ist das Improvisieren auf der einen Seite eine Notwendigkeit und auf der anderen Seite auch ein Hobby. Denn, wenn ich Klavier spiele, improvisiere ich und das erfüllt mich mit Freude.

Manchmal habe ich den Eindruck, dass mein Leben eine Abfolge von Improvisationen ist. Immer wieder ist es notwendig, sich auf neue Situationen einzustellen. Jeder Tag ist neu und anders und bringt neue Aufgaben, Herausforderungen und Hürden mit sich. Und jeden Tag ist es notwendig, dass ich mich auf neue Menschen und deren Wünsche einstelle.

Öfters am Tag kommen plötzlich unvorhergesehene Ereignisse, die meine ganze Planung durcheinander werfen. Da ist es wichtig zu improvisieren, das bedeutet für mich, wieder neu zu überlegen, was wichtig und dringend ist und auf welche Weise wichtige Dinge sinnvoll und gut organisiert werden können. Improvisation heißt für mich aber auch, dass ich erlebe, dass ich gerne etwas tun möchte, aber im Grunde die optimalen Grundvoraussetzungen und Möglichkeiten fehlen, um diese Aufgabe zu bewerkstelligen oder das gesteckte Ziel zu erreichen. So ist es oft nötig, gleichzeitig realistisch und kreativ zu sein, d.h. sich erstens mit den Gegebenheiten zu arrangieren und zweitens „aus dem Stehgreif“ das Beste mit den vorhandenen Mitteln zu machen.

Daher ist Improvisation immer etwas Unvollkommenes, ein „Stückwerk“. Paulus schrieb an die Gemeinde in Korinth: „Denn unser Erkennen ist Stückwerk, und unser Reden aus Eingebung ist Stückwerk. Wenn aber das Vollkommene kommen wird, dann wird das Stückwerk abgetan werden.“ (1.Korinther 13, 9-10)

Impuls

Das Wort „Impuls“ bedeutet äußerer Anstoß, innere Regung oder plötzlicher Antrieb. Das Fremdwort wurde im 18. Jahrhundert aus dem lateinischen Wort „impulsus“ entlehnt. Das Wort „impulsus“ bedeutet Anregung, Antrieb, Fortbewegung und Stoß und stammt von dem lateinischen Verb „impellere“ ab, das anstoßen und stoßend in Bewegung setzen bedeutet.

Für mich ist ein Impuls etwas ganz wichtiges. Es ist ein Gedankenanstoß. Dieser Gedankenanstoß kann von einem mir vertrauten Menschen kommen, aber auch von einer fremden Person. Ein Impuls ist mehr als eine warme Empfehlung oder ein guter Rat. Durch einen Impuls kommt etwas in Bewegung, das vorher stillstand. Ein Impuls setzt etwas in Bewegung, das vorher ohne Bewegung war. Ein Impuls verändert die Bewegung eines Ablaufes, d.h. die Bewegung geht nun in eine andere Richtung als vor dem Impuls.

Durch Gespräche mit den unterschiedlichsten Menschen und durch verschiedene Bücher habe ich schon sehr viele gute Impulse bekommen - und ich bekomme auch weiterhin Impulse - wofür ich wirklich sehr dankbar bin. Die meisten Impulse bekomme ich durch Gespräche mit meinem Mann, am Arbeitsplatz, mit meinen Eltern, im Freundeskreis, in der Gemeinde und mit den Nachbarn. Ich selbst gebe auch gerne Impulse. Ich versuche, die guten Impulse weiterzugeben, die ich bekommen habe.

Ich wünsche dir, dass du offen bist für neue Impulse und dass du auch deinen Mitmenschen gute Impulse geben kannst.

Meine Erfahrung ist, dass auch Gott uns Impulse gibt, durch die Bibel, durch das Gebet, durch das Gespräch mit gläubigen Menschen oder durch Alltagssituationen. Gott kann schon durch kleine Impulse, die er uns schenkt, Großes in uns verändern. Er kann die Richtung unseres Lebens ändern. Er kann die Vorzeichen ändern und aus einem Minus ein Plus machen.

„Herr, wie sind deine Werke so groß! Deine Gedanken sind sehr tief.“ (Psalm 92, 6)

Intelligenz, Intuition und Klugheit

„Intelligenz“ ist die Fähigkeit eines Menschen, abstrakt und vernünftig zu denken und daraus zweckmäßiges Handeln abzuleiten. Intelligenz bedeutet aber auch Einsicht und rasche Auffassungsgabe, geistige Fähigkeit und Verstandeskraft. Der Ausdruck Intelligenz stammt von dem lateinischen Wort „intelligentia“ ab, das Erkenntnisvermögen, Einsicht und Vorstellungskraft bedeutet.

„Intelligenz ist die Fähigkeit, seine Umgebung zu akzeptieren.“ (William Faulkner)

„Intuition“ bedeutet: eine Eingebung, d.h. ein plötzliches Erfassen, das eine Handlung bestimmt; das unmittelbare Erkennen, das weder auf eine Überlegung noch auf eine wissenschaftliche Erkenntnis beruht und die Fähigkeit, verwickelte Vorgänge sofort richtig zu erfassen. Der Begriff Intuition wurde im 18. Jahrhundert aus dem mittellateinischen Wort „intuitio“ entlehnt, das „unmittelbare Anschauung“ bedeutet. „Intuitio“ gehört zu „in-tueri“ und bedeutet anschauen und betrachten.

„Klugheit“ hat folgende Bedeutungen: scharfer Verstand und besonnenes, vernünftiges und weises Verhalten und Handeln. Der Begriff Klugheit geht auf das mittelhochdeutsche Wort „kluochheit“ zurück, das Feinheit, Zierlichkeit, höfisches Benehmen, Anstand, Verständigkeit, Schlauheit und Weisheit bedeutete. Der Ausdruck fußt auf dem mittelhochdeutschen Wort „kluoc“, das „fein, zart, gebildet, geistig gewandt, hübsch, üppig, stattlich und weise“ bedeutete und im 12. Jahrhundert aus dem Niederrheinischen übernommen wurde.

„Es ist ein Zeichen von Klugheit, wenn man verhandelt, statt zu kämpfen.“

(Ho Chi Minh)

Für mich sind Intelligenz, Intuition und Klugheit gleichermaßen wichtig. Ich weiss, dass ich intelligent bin, doch ich sehe ein, dass ich öfters meine Intelligenz vergrabe und sie nicht richtig nutze. Manchmal bringe ich mich selbst in schwierige Situationen, die ich hätte vermeiden können, wenn ich logisch gedacht hätte. Intuition habe ich auch, doch auch meine Intuition übergehe ich manchmal – zu meinem eigenen Schaden. Hätte ich öfters und besonders in schwierigen Situationen meiner Intuition vertraut, hätte ich mir viel Ärger erspart – und meinen Mitmenschen auch. Als klug würde ich mich selbst nicht bezeichnen. Klugheit kann ich mir immer nur jeden Tag neu von Gott schenken lassen. Gott schenkt mir oft auch die Klugheit – doch ich muss die von Gott geschenkte Klugheit auch täglich anwenden. Ich wünsche dir, dass du erkennst, was Gott dir an geistigem Potenzial geschenkt hat.

Wir dürfen Gott um Intelligenz, Intuition und Klugheit bitten und er freut sich, wenn wir nach Besonnenheit, Einsicht, Klugheit und Weisheit streben und diese zum Wohl unserer Mitmenschen einsetzen.

„Wer ist klug? Jeder, der sich richtig einschätzen kann.“ (Sprüche 14, 8)

„Dein Gesetz macht mich klug und einsichtig.“ (Psalm 119, 104)

„Ein kluger Mensch denkt stets daran, noch mehr Einsicht zu gewinnen.“

(Sprüche 17, 24)

„Der Kluge redet so, dass man ihn leicht verstehen kann; deshalb überzeugen seine Worte.“ (Sprüche 16, 23)

Jahre

Der Begriff „Jahr“ geht auf das mittelhochdeutsche und althochdeutsche Wort „jar“ zurück, das früher wohl „Gang der Sonne, Lauf, Verlauf“ bedeutete. In der altgermanischen Zeit spielte das Wort Jahr eine untergeordnete Rolle, weil der Name der Jahreszeit „Winter“ auch Jahr bedeutete und Zeitspannen und Lebensjahre vorwiegend nach Wintern gezählt wurden.

Es gibt folgende Redewendungen zum Thema Jahre: „in den besten Jahren“, d.h. im Lebensabschnitt der größten Leistungsfähigkeit und des größten Wohlbefindens; „in die Jahre kommen“, d.h. älter werden, ins gesetzte Alter kommen; „bei Jahren sein“, d.h. nicht mehr jung sein; „auf Jahr und Tag und (genau)“, d.h. in allen Einzelheiten mit genauem Datum; „seit Jahr und Tag“, d.h. seit langer Zeit, seit vielen Jahren; „zwischen den Jahren“, d.h. in der Zeit zwischen Weihnachten und Neujahr.

„Gib jedem Tag die Chance, der schönste deines Lebens zu werden.“ (Mark Twain)

„Wie mit den Lebenszeiten, so ist es auch mit den Tagen. Keiner ist ganz schön, und jeder hat, wo nicht seine Plage, doch seine Unvollkommenheit, aber rechne sie zusammen, so kommt eine Summe Freude und Leben heraus.“ (Friedrich Hölderlin)

Zum Ende eines jeden Jahres frage ich mich: Habe ich die Zeit gut genutzt und konnte ich meine Pläne und Vorhaben erfolgreich in die Tat umsetzen? Welche Aufgaben habe ich erledigen können und welche Belastungen und Herausforderungen hatte ich im vergangenen Jahr? Welche Möglichkeiten und Schwierigkeiten wird das neue Jahr mit sich bringen?

Gott hat für unsere Zeiteinteilung die Sonne, den Mond und die Sterne erschaffen. „Gott sprach: Es werden Lichter an der Feste des Himmels, die da scheiden Tag und Nacht, sie sollen als Zeichen dienen zur Bestimmung von Zeiten, Tagen und Jahren.“ (1. Mose 1, 14) Diese Zeitrechnung hat Gott für alle Lebewesen zur Orientierung erschaffen.

Gott braucht keine Zeiteinteilung, er ist unabhängig von aller Zeitrechnung, denn er ist der Ewige. In Gottes Augen sind tausend Jahre wie der gestrige Tag. (Psalm 90, 4) Aber wir Menschen brauchen eine Zeiteinteilung, damit wir einen gesunden Rhythmus zwischen Arbeit und Ruhe einhalten.

Wie erleichternd ist es da zu wissen, dass wir jeden neuen Tag und jedes neue Jahr aus Gottes Händen nehmen dürfen. Er bestimmt alle Zeitpunkte und er ist der Herr über die Zeit. Er schenkt uns genügend Zeit zum Erholen, Zeit zum Nachdenken und Zeit zur sinnvollen Lebensplanung. Gott wünscht sich, dass unsere Jahre erfolgreich, erfüllt und gesegnet sind.

Seien wir uns bewusst, dass jedes Jahr und jeder Zeitpunkt ein Geschenk von Gott an uns ist. Denn unsere Zeit hier auf der Erde ist begrenzt.

Die Bibel sagt: „Wenn ein Mensch lange lebt, so lebt er hundert Jahre.“ (Sirach 18, 9)

Jubel

Die Bezeichnung „Jubel“ bedeutet in der heutigen Zeit: lauter Freudensausbruch, laute Freude und große, lebhaft geäußerte Freude.

Der Begriff Jubel stammt von dem altfranzösischen Wort „jubiler“ ab, das jauchzen und jodeln bedeutete. Heute bedeutet „jubiler“: jubeln, (innerlich) frohlocken und sich unbändig freuen. Die Bezeichnung „jubiler“ geht auf das lateinische Wort „iubilum“ zurück, das „Freudenruf der Hirten und Jäger“ bedeutet, aber auch freudiger Aufschrei, Jauchzen und Frohlocken. Der Ursprung des Wortes „iubilum“ ist der hebräische Ausdruck „jobel“, der Widderhorn oder Freudenschall bedeutet.

Nach dem mosaischen Gesetz ist alle 50 Jahre ein Erlassjahr, auch Halljahr, Jubeljahr oder Jobeljahr genannt, das mit dem Blasen des Widderhorns oder dem Posaunenschall begonnen wird. Gott hat Mose geboten, alle 7 Jahre ein „Sabbatjahr“ zu feiern und nach dem 7. Sabbatjahr sind 49 Jahre um und dann beginnt das 50. Jahr, das „Jobeljahr“. (siehe 3. Mose 25, 8 ff.)

In dem Jobeljahr sollen die Menschen zu ihrer Familie zurückkehren, die Schulden erlassen werden, die Sklaven freigelassen und verkaufter Grundbesitz wieder an den ursprünglichen Besitzer zurückgegeben werden. Im Jubeljahr soll weder gesät noch geerntet werden, damit sich der Boden erholen kann. Das Jubeljahr ist ein heiliges Jahr und ein Jahr der Befreiung, Erlösung, Freilassung und Vergebung. In Israel wird das Jobeljahr heute noch gefeiert.

Es gibt die Redewendung „alle Jubeljahre einmal“, die auf das Jobeljahr zurückgeht und ausdrückt, dass etwas bedauerlicherweise nur äußerst selten vorkommt oder stattfindet. Ein Mensch kann das Jubeljahr auch tatsächlich nur einmal oder höchstens zweimal in seinem Leben erleben.

Ich empfinde Jubel, wenn ich eine anstrengende Arbeit erledigt habe - oder etwas sehr Aufwendiges fertiggestellt habe - oder eine besondere Schwierigkeit überwunden habe.

Wir dürfen Gott täglich um seine Erlösung bitten und uns darüber von Herzen freuen.

„Denn bei dem Herrn ist die Gnade und viel Erlösung bei ihm.“

(Psalm 130, 7)

„Selbst die Steppe fängt an zu blühen, von den Hügeln hört man Freudenrufe.“

(Psalm 65, 13)

„Überall wird wieder Freude und Jubel herrschen, es wird fröhliche Hochzeitsfeiern geben. Ihr werdet hören, wie die Menschen mich preisen und sagen: Lobt den Herrn, den allmächtigen Gott, denn er ist gut und seine Gnade hört niemals auf.“

(Jeremia 33, 11)

Kindheit

Das Wort „Kindheit“ stammt von dem mittelhochdeutschen Wort „kintheit“ und dem althochdeutschen Wort „kindheit“ ab. Das mittelhochdeutsche Wort „kint“ und das althochdeutsche Wort „kind“ gehen auf die germanischen Wörter „kenPa“ und „kenda“ zurück, die gezeugt, geboren bedeuten. Eng verwandt sind der altisländische Ausdruck „kind“ (= Geschlecht, Stamm) und das englische Wort „kind“ (= Geschlecht, Gattung, Art). Es gibt folgende Redewendungen zum Thema Kindheit:

„Kinder, die man nicht liebt, werden Erwachsene, die nicht lieben.“ (Pearl S. Buck)

„Mit einer Kindheit voll Liebe aber kann man ein halbes Leben hindurch für die kalte Welt haushalten.“ (Jean Paul)

„Jede Stufe der Bildung fängt mit der Kindheit an. Daher ist der am meisten gebildete, irdische Mensch dem Kinde so ähnlich.“ (Novalis)

Das Wort Kindheit löst bei vielen Menschen ganz unterschiedliche Gedanken und Erinnerungen aus. Das hängt davon ab, ob wir unsere Kindheit als angenehm oder unangenehm erlebt haben. Auf alle Fälle hat uns unsere Kindheit geprägt. Wie wir heute als Mensch unsere Umwelt wahrnehmen, lässt sich oft darin erklären, wie wir unsere Eltern und unsere Geschwister in der Kindheit und Jugend erlebt haben. Wurden Konflikte und Probleme offen ausgetragen und haben wir uns als Person geliebt und angenommen gefühlt, dann wird es uns auch heute kaum schwer fallen, Konflikte zu lösen. Schon früh lernen die Kinder von ihren Eltern und spiegeln das Verhalten der Eltern wider. Doch den meisten Eltern ist kaum bewusst, dass ihre Kinder ihr eigenes Verhalten „kopieren“. In der Kindheit hat ein Mensch besondere Bedürfnisse und braucht besonderen Schutz und Fürsorge. Das Kind möchte geliebt, angenommen und anerkannt werden. Kinder spüren, ob die Erwachsenen es gut mit ihnen meinen. Sie brauchen Freiräume und Spielräume, aber auch einen starken emotionalen Schutz. Es kann dennoch schnell passieren, dass ein Kind entweder zuviel Freiraum oder zuviel Schutz bekommt. Jeder Mensch hat in seiner Kindheit Dinge erlebt, die ihn negativ geprägt oder auch verletzt haben. Denn es gibt keine perfekten Eltern und auch keine perfekten Geschwister.

Doch wir dürfen unsere eigene Kindheit, mit allen schönen und weniger schönen Erfahrungen und Erlebnissen in Gottes Hände legen und ihm ganz abgeben. Es lohnt sich, die eigene Kindheit zu überdenken und dann die inneren Verletzungen im Gebet vor Gott zu bringen, um sie von ihm heilen zu lassen. Wenn wir unseren Eltern und Geschwistern dann vergeben, werden wir innerlich stark für gesunde Beziehungen.

„Er heilt alle, deren Herz zerrissen ist und verbindet ihre Wunden.“ (Psalm 147, 3)

„Ich versichere euch: Wer sich Gottes neue Welt nicht schenken lässt wie ein Kind, der wird niemals hineinkommen.“ (Lukas 18, 17)

„Früher habt auch ihr in der Dunkelheit gelebt; aber heute ist das anders: Durch den Herrn seid ihr im Licht. Darum lebt nun auch wie Kinder des Lichts! Ein solches Leben führt zu aufrichtiger Güte, Gerechtigkeit und Wahrheit. Prüft in allem, was ihr tut, ob es Gott gefällt.“ (Epheser 5, 8-10)

Konsequenz

Das Wort „Konsequenz“ stammt von dem lateinischen Wort „consequentia“ ab, das Folge, bzw. Aufeinanderfolge bedeutet. Das Wort „consequi“ heißt mitfolgen und nachfolgen. Das Wort „consequens“ bedeutet logisch und folgerichtig.

Im allgemeinen Sprachgebrauch hat das Wort Konsequenz mehrere Bedeutungen: 1.) Folgerichtigkeit und Schlussfolgerung; 2.) Folge, Aus- und Nachwirkung. 3.) Beharrlichkeit und Zielstrebigkeit.

So gibt es folgende Redewendungen: „Das hat Konsequenzen!“ oder „Kannst du die Konsequenzen tragen?“ Konsequenz zu sein bezieht sich also auf das Verhalten und den Charakter eines Menschen und die Konsequenzen beziehen sich auf die aktive Handlungsweise eines Menschen. Die Redewendung „aus etwas die Konsequenz/die Konsequenzen ziehen“ bedeutet, einen gemachten Fehler einsehen und folgerichtig reagieren oder aus den negativen Auswirkungen einer Sache lernen, wie man sich zukünftig verhalten soll.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es sehr schwer ist, konsequent zu sein, d.h. es gibt manchmal Situationen in meinem Leben, in denen es mir nicht leicht fällt, die Konsequenzen zu ziehen oder auch Konsequenzen zu tragen.

Doch auch das eigene Tun und Lassen hat Auswirkungen. Diese Auswirkungen nehme ich wissentlich oder auch unwissentlich täglich in Kauf. Deshalb ist es wichtig, für das gerade zu stehen, was ich denke, sage und tue. Konsequent sein, heißt dann: sich über seine Handlungen und deren Folgen im Klaren und mit sich im Einklang zu sein. Das ist nicht immer leicht und manchmal sogar sehr schwierig, denn oft kann ich die Auswirkungen meines Handelns intuitiv zwar etwas erahnen, aber nie genau vorhersehen.

Doch es gibt einen, der immer konsequent ist und uns auch hilft, die Folgen unseres Handelns zu tragen oder zu ertragen: Gott, unser Vater. Und ihn dürfen wir bitten, dass er uns Konsequenz, Weisheit und Weitsicht schenkt.

Weil Gott konsequent, treu und zuverlässig ist, empfiehlt uns die Bibel, uns auf Gott zu verlassen:

„Verlass dich nicht auf deine eigene Urteilskraft, sondern vertraue voll und ganz dem Herrn! Denke bei jedem Schritt an ihn; er zeigt dir den richtigen Weg und krönt dein Handeln mit Erfolg.“ (Sprüche 3, 5-6)

„Doch ich segne jeden, der mir ganz und gar vertraut. Er ist wie ein Baum, der nah am Bach steht und seine Wurzeln zum Wasser streckt: Die Hitze fürchtet er nicht, denn seine Blätter bleiben grün. Auch wenn ein trockenes Jahr kommt, sorgt er sich nicht, sondern trägt Jahr für Jahr Frucht.“ (Jeremia 17, 7-8)

Konzert

Das Wort „Konzert“ wurde Anfang des 17. Jahrhunderts aus dem italienischen Wort „concerto“ entlehnt, das ursprünglich „Übereinstimmung, Vereinigung, Übereinkommen, Abmachung und Vertrag“ bedeutet, aber natürlich auch Konzert. Das italienische Verb „concertare“ bedeutet „musikalisches Einstudieren, aber auch in Übereinstimmung bringen, abstimmen und verabreden“.

Ich gehe gerne zu Konzerten. Besondere Freude habe ich an Gitarren-, Klavier- oder Planflötenkonzerten. Als Kind habe ich Blockflöte gespielt, als Jugendliche Gitarre und nun seit Mitte 20 Klavier. Das Klavierspielen macht mir sehr viel Freude und hat mir auch oft geholfen, Krisenzeiten zu überstehen.

Vor einigen Jahren war ich mit einer lieben Freundin in einem besonderen Konzert in Ludwigsburg. Dort musizierten ein Geiger und ein Gitarrist. Sie verstanden ihr Metier sehr gut. Es war eine echte Freude ihnen zuzuhören. Die Darbietung war harmonisch. Besonders der Gitarrist hat mich sehr angesprochen. Er strahlte Gelassenheit und Ruhe aus und zeigte beim Spielen sehr viel Hingabe. Ich spürte ihm die Liebe zu seinem Instrument einfach ab. Das hat mich wirklich sehr fasziniert.

Ich wünsche mir, dass ich die Dinge, die ich tue, auch mit aller Begeisterung, Hingabe und Liebe ausführe. Ich wünsche mir, dass ich mich mit meinen Aufgaben identifiziere, und dass ich in meiner täglichen Arbeit mit ihren Herausforderungen und unterschiedlichen Tätigkeiten aufgehe, wachse und darin lebe.

Gott möchte auch, dass wir bei allem, was wir tun, mit ganzem Herzen dabei sind und er wünscht sich, dass wir mit unseren Mitmenschen in guter Übereinstimmung leben und arbeiten, denn das ist wie ein wunderbares Konzert.

In der Bibel steht:

„Und redet untereinander von Psalmen und Lobgesängen und geistlichen Liedern, singt und spielt dem Herrn in eurem Herzen.“ (Epheser 5, 19)

„Gott, ich will ein neues Lied für dich singen, auf der zehnsaitigen Harfe will ich für dich spielen.“ (Psalm 144, 9)

Kraft

Der Ausdruck „Kraft“ hat folgende Bedeutungen: 1. körperliche Stärke; 2. die Fähigkeit zu wirken und 3. geistige, körperliche oder seelische Verfassung. Der Begriff Kraft stammt aus dem Altgermanischen und geht auf das germanische Wort „krafti“ zurück, das „Kraft und Macht“ bedeutet und auch in folgenden Wörtern wieder zu finden ist: „kraft“ (mittelhochdeutsch und althochdeutsch), „kracht“ (niederländisch), „craeft“ (altenglisch), „krefit“ und „kraft“ (altfranzösisch), „kraptr“ (altnordisch) und „craft“ (englisch). Das Wort Kraft hat die indogermanische Sprachwurzel „ger“, die „drehen, winden und sich zusammenziehen“ bedeutet. Für den Begriff Kraft war demnach die Vorstellung des Anspannens der Muskeln bestimmend.

Zum Thema Kraft gibt es folgende Redewendungen: „Aus eigener Kraft“, d.h. ohne fremde Hilfe; „mit vereinten Kräften“, d.h. gemeinsam; „das tun, was in jemanden Kraft steht“, d.h. sein Möglichstes tun; „über jemandes Kraft gehen“, d.h. für jemanden nicht zu bewältigen sein; „von den Kräften fallen“, d.h. krank und schwach werden; „wieder zu Kräften kommen“, d.h. wieder gesund und kräftig werden und „bei Kräften sein“, bzw. „bei Kräften bleiben“, d.h. in gutem körperlichen Zustand, gesund und kräftig sein, bzw. bleiben.

„Die wichtigste Kraft, die wir besitzen, ist die...Vorstellungskraft.“ (Angelo Panic); „Kraft kommt nicht aus körperlichen Fähigkeiten. Sie entspringt einem unbeugsamen Willen.“ (Mahatma Gandhi); „Zu häufig unterschätzen wir die Kraft einer Berührung, eines Lächelns...einer freundlichen Umgebung, jemandes Gehör, eines ehrlichen Kompliments oder auch der geringsten Anteilnahme. Alles Dinge, die die Kraft haben, ein Leben zu wandeln.“ (T. Adolph); „Wir sind Engel mit nur einem Flügel. Um fliegen zu können, müssen wir uns umarmen.“ (Luciano de Crescenzo)

Für mich bedeutet Kraft körperliche, seelische, geistige und geistliche Stärke. Ich finde es oft schwierig „bei Kräften zu bleiben“ oder nach einer großen Anstrengung oder einer Krankheit „wieder zu Kräften zu kommen“. Jeder Mensch hat unterschiedliche Kräfte, aber jeder Mensch braucht auch in unterschiedlichem Maße Kraft. Doch im Leben jedes Menschen gibt es Erlebnisse oder Tätigkeiten, „die über seine Kräfte gehen“. Daher bin ich für jeden Menschen in meinem Leben, der mir Kraft gegeben hat oder Kraft gibt, sehr dankbar. Ich möchte - mit Gottes Hilfe - auch meinen Mitmenschen Kraft geben.

Jeden Tag neu dürfen wir Gott um Kraft bitten. Die Bibel sagt:

„Herr, du bist meine Stärke und Kraft, und meine Zuflucht in der Not.“
(Jeremia 16, 19)

„Den Erschöpften gibt er neue Kraft, und die Schwachen macht er stark. Selbst junge Menschen ermüden und werden kraftlos, starke Männer stolpern und brechen zusammen. Aber alle, die ihre Hoffnung auf den Herrn setzen, bekommen neue Kraft. Sie sind wie Adler, denen mächtige Schwinge wachsen. Sie gehen und werden nicht müde, sie laufen und sind nicht erschöpft.“ (Jesaja 40, 29-31)

Krankheit und Heilung

Das mittelhochdeutsche Wort „krancheit“ bedeutete Schwäche, Dürftigkeit, Not und Leiden. Heute wird „Krankheit“ als organische oder funktionelle Störung der Gesundheit bezeichnet. Das Wort „heilen“ stammt von den zwei verschiedenen althochdeutschen Wörtern „heilen“ und „heilén“ ab. „Heilen“ bedeutete gesund, heil machen und „heilén“ bedeutete gesund, heil werden“.

„Luft und Licht heilen und Ruhe heilt, aber den besten Balsam spendet doch ein gütiges Herz.“ (Theodor Fontane)

„Ein guter Freund ist die beste Medizin.“ (Richard A. Swenson)

Viele Menschen leiden ab und zu unter Erkältungen und Entzündungskrankheiten. Da brauchen wir ein warmes Essen und warmen Tee, viel Liebe und Fürsorge, genügend Zeit zum Erholen und viel Schlaf. So gibt es 7 Punkte, die zur Heilung der meisten Krankheiten oder zur Vorbeugung von vielen Krankheiten wichtig sind: 1.) sehr viel Ruhe und Schlaf; 2.) große Flüssigkeitszufuhr; 3.) viel Wärme 4.) liebevolle Zuwendung; 5.) vollwertiges und ausreichendes Essen; 6.) genügend Sonne und Licht; 7.) Bewegung. In manchen Fällen ist es einfach, die Ursache für eine Krankheit zu finden. So kann es sein, dass sich Angst, Enttäuschung, Frustration, Hartherzigkeit, Hoffnungslosigkeit, Kummer, Schuldgefühle, Sorgen, Spannungen, Trauer, Verbitterung, Verletzungen oder Wut hinter einer Krankheit verbergen. Oder die Krankheit kann durch eine erbliche Veranlagung, Überforderung oder ungesunde Essgewohnheiten ausgelöst sein. Es gibt jedoch auch Krankheiten, deren Ursachen wir nicht erforschen können und die länger andauern. Ebenfalls gibt es Krankheiten, deren Ursache wir zwar kennen, die aber chronisch sind und bestenfalls zum Stillstand gebracht werden können. Doch bei jeder Krankheit hilfreich sind Freude, Fröhlichkeit und ermutigende Gespräche mit Menschen, die es gut meinen mit uns.

Und wir haben einen großen Trost: Gott weiß die Ursache unserer Krankheiten und er kann uns heilen. Er heilt uns seelisch und körperlich. Die Bibel sagt ganz klar: „Die Gesunden brauchen keinen Arzt, sondern die Kranken!“ (Matthäus 9, 12) Gott wirkt durch menschliche Ärzte - aber er ist auch selbst unser großer Arzt und Helfer.

Die Bibel berichtet uns von vielen Krankenheilungen. Jesus und seine Jünger haben durch Gottes Kraft und Vollmacht Menschen mit den unterschiedlichsten Krankheiten geheilt. Gott kann auch Krankheiten heilen, die nach menschlichem Ermessen unheilbar sind. Wir dürfen ihm vertrauen und ihn bitten:

„Heile du mich, Herr, dann werde ich geheilt, hilf du mir, dann ist mir geholfen.“
(Jeremia 17, 14)

Dann haben wir die folgenden Zusagen aus der Bibel:

„Aber dich will ich wieder gesund machen, und deine Wunden heilen, spricht der Herr.“ (Jeremia, 30, 17)

„Doch wahrlich, unsere Krankheiten hat er getragen und unsere Schmerzen auf sich geladen.“ (Jesaja 53, 4)

„Er nahm unsere Leiden auf sich und heilte unsere Krankheiten.“ (Matthäus 8, 17)

Kreativität

Der Begriff „Kreativität“ bedeutet das Schöpferische und die Schöpferkraft. Kreativ zu sein heißt 1. einfallreich und erfinderisch zu sein und 2. künstlerisch gestaltend und schöpferisch tätig zu sein. Der Ausdruck „kreativ“ stammt von dem lateinischen Wort „creare“ ab, das „schaffen, erschaffen und wählen“ bedeutet.

Kreativ ist ein Mensch, der auf einem geistigen, künstlerischen, technischen oder wissenschaftlichen Gebiet eigene Ideen hat, sie entwickelt und sie gestalterisch verwirklicht. Das Charakteristische eines kreativen Menschen ist, dass er seine Ideen aus eigenem Antrieb umsetzt.

Einige passende Zitate zum Thema Kreativität:

„Phantasie ist wichtiger als Wissen.“ (Albert Einstein)

„Wer zu spät an die Kosten denkt, ruiniert sein Unternehmen. Wer immer zu früh an die Kosten denkt, tötet die Kreativität.“ (Philip Rosenthal)

„Ganz neue Zusammenhänge entdeckt nicht das Auge, das über ein Werkstück gebeugt ist, sondern das Auge, das in Muße den Horizont absucht.“

(Carl Friedrich von Weizsäcker)

„Auch aus Steinen, die einem in einem in den Weg gelegt werden, kann man was Schönes bauen.“ (Johann Wolfgang von Goethe)

„Kreativität ist die einzige Methode, um im großen weltweiten Wettbewerb zu überleben.“ (Akito Morita)

Für mich bedeutet Kreativität Ideenreichtum, d.h. dass ich viele Ideen habe und auch Freude daran habe, sie umzusetzen. Es gibt Zeiten, da habe ich besonders viele Ideen. In diesen Phasen kann ich meine Ideen gar nicht alle zur gleichen Zeit in die Tat umsetzen. Daher ist folgendes wichtig: Prioritäten zu setzen, mit mir selbst Geduld zu haben und angefangene Projekte zielstrebig zum Ende zu bringen. Dann freue ich mich darüber, wenn meine Ideen Gestalt annehmen und ich die Projekte zu einem bestimmten Zeitpunkt abschließen kann.

Ich glaube, dass Gott mir meine Kreativität geschenkt hat und für dieses wertvolle Geschenk bin ich sehr dankbar.

Ich glaube auch daran, dass Gott mich geschaffen hat. Gott ist der Schöpfer aller Dinge und aller Lebewesen. Er hat alles weise geplant und geschaffen. Wir dürfen Gott um Kreativität bitten, denn in der Bibel steht: „Bittet Gott, und er wird es euch geben! Sucht, und ihr werdet finden! Klopf an, und euch wird die Tür geöffnet! Denn wer bittet, der bekommt. Wer sucht, der findet. Und wer anklopft, dem wird geöffnet.“ (Matthäus 7, 7-8)

Kritik

Die Bezeichnung „Kritik“ ist von dem französischen Wort „critique“ abgeleitet, das heute drei Bedeutungen hat: 1. Kritik, 2. Kritiker und Kritikerin, 3. kritische Besprechung von Büchern, Filmen, Konzerten, Kunstwerken und Theateraufführungen. Der Begriff „critique“ stammt vom griechischen Ausdruck „kritiké techné“, das „Kunst der Beurteilung“ bedeutet. Heute hat die Bezeichnung Kritik folgende Bedeutungen: 1. prüfende Beurteilung und deren Äußerung mit entsprechenden Worten; 2. Beanstandung, Tadel, Äußerung des Missfallens; 3. Wissenschaftliche oder künstlerische Beurteilung; 4. wertende Besprechung; 5. Urteilsfähigkeit und Unterscheidungsvermögen; 6. Gesamtheit der Kritiker.

„Kritisieren sollte mit Lob und aufrichtiger Anerkennung beginnen.“ (Dale Carnegie)

Für mich hat der Begriff folgende Bedeutungen: Die Bewertung von Fähigkeiten, Leistungen und Verhaltensweisen; die Auflistung von Stärken und Schwächen; der Hinweis auf ungesunde Denk- oder Verhaltensweisen und die Zurechtweisung.

Viele Menschen haben Probleme damit, Kritik zu üben und Kritik anzunehmen. Wenn ich kritisiert werde, kann ich verletzt werden und wenn ich selbst kritisiere, kann ich meinen Mitmenschen Verletzungen zufügen. Doch wenn ein Mensch keine Kritik annehmen kann, verbaut er sich viele Chancen zur positiven Veränderung und Reifung seiner Persönlichkeit. Wenn ein Mensch keine Kritik ausdrücken kann, kann er seinen Mitmenschen weder Wegweisung geben, noch Grenzen aufzeigen.

Nicht jede Kritik kann und sollte uns treffen. Fruchtbare Kritik, aus der man letztlich Positives ziehen kann, entsteht nur dann, wenn beide Partner oder Freunde die Erfahrung gegenseitiger Offenheit gemacht haben und sich sicher sein können, dass diese Offenheit nicht missbraucht wird. Die Meinung einer Vertrauensperson sollte man sich allerdings zu Herzen nehmen. Mit ihrer Ehrlichkeit tut sie uns nämlich einen Gefallen. Denn unsere unangenehmen Eigenschaften sind sicher auch schon anderen Menschen aufgefallen. Gesunde Kritik zu äußern und anzunehmen, ist ein Prozess, der Aushandeln erfordert. Bleiben dabei Verletzungen zurück, ist es wichtig zu überlegen, ob und wie die Situation geklärt werden kann. Für den Kritiker gilt: Was er zu sagen hat, ist für den anderen leichter zu verdauen, wenn dieser weiß, dass nicht seine Persönlichkeit oder die ganze Beziehung in Frage gestellt wird, sondern nur ein bestimmtes Verhalten. Um der gegenseitigen Verletzung vorzubeugen, ist folgendes wichtig: Überlege genau, ob und wann Kritik angebracht ist und kombiniere Kritik mit Wertschätzung, denn nur durch die Wertschätzung kann die Kritik eine positive Wirkung haben. Das ist für jeden Menschen eine große Aufgabe.

Doch wir dürfen Gott bitten, dass er uns bei der Kritik Weisheit und Erfolg schenkt.

„Wenn du etwas gegen jemanden hast, dann weise ihn zurecht.“ (3. Mose 19, 17)

„Wer Gott gehorcht, darf mich zurechtweisen, wenn ich schuldig werde, denn er meint es gut mit mir. Es ist eine große Hilfe, wenn er mir meine Fehler vorhält. Ich wehre mich nicht gegen seinen Rat.“ (Psalm 141, 5)

„Was ein weiser Mensch sagt, heilt und belebt.“ (Sprüche 12, 18)

Lasten

Das Wort „Last“ geht auf das mittelhochdeutsche Wort „last“ zurück, das „Ladung“ bedeutet. Die Bezeichnung Last bezieht sich darauf, was ein Mensch körperlich zu tragen hat oder was einen Menschen seelisch drückt und bedrückt, wie etwa Mühe oder Kummer. Eine Last ist somit eine Bürde, etwas Schweres, das jemandem aufgeladen wird oder jemand sich selbst auflädt und das durch sein Gewicht nach unten drückt oder zieht. Es gibt folgende Redewendungen zum Thema Lasten: „jemandem fällt eine (schwere) Last vom Herzen“, d.h. jemand ist sehr erleichtert; „mit jemandem oder etwas seine liebe Last haben“, d.h. mit jemandem oder etwas viel Mühe, Kummer oder Sorge haben; „jemandem zur Last fallen“, d.h. jemandem zusätzliche Arbeit, Mühe oder Kosten verursachen; „jemandem etwas zu Last legen“, d.h. jemandem die Schuld an etwas geben. Die Wendungen gehen auf die Kaufmannssprache zurück. Sie beziehen sich auf die Belastung, d.h. die Schuldseite eines Kontos bei der Buchführung.

„Ein jeder trage die Last des anderen, so wie es Jesus geboten hat. Ein jeder trage die Last des anderen, so wie es Jesus für jeden tat. Lasten gibt es genug; jeder trägt sein Paket von den Sorgen und Ängsten der Zeit. Es gibt Arbeit, die über die Kräfte geht, es gibt Schuld, Hass und Lieblosigkeit.“ (Manfred Siebald)

Eine Last ist für mich eine Belastung, die mich bedrückt und an meinen Kräften zehrt. Die Belastung kann verschiedene Ursachen haben, doch oft löst sie Ängste, Sorgen oder Zweifel aus. Meine Erfahrung ist, dass je mehr Kräfte ich habe, desto weniger empfinde ich eine Situation oder einen Zustand als Belastung. Doch je weniger Kräfte ich habe, desto mehr empfinde ich Aufgaben oder Herausforderungen als Belastung. Daher ist es für mich wichtig, durch Ruhezeiten und Schlaf wieder Kräfte zu sammeln.

Was sagt die Bibel zum Thema Lasten und wie möchte Gott, dass wir mit Lasten und Belastungen umgehen? Es kann passieren, dass wir uns selbst eine Last sind. Gott möchte, dass wir unsere Aufgaben und Lasten an vertraute Menschen abgeben, wenn wir sie alleine nicht tragen können. Gott möchte nicht, dass wir unseren Mitmenschen schwere Lasten aufbürden, ohne ihnen beim Tragen zu helfen.

Gott wünscht sich von uns folgendes:

„Helft einander, eure Lasten zu tragen. So erfüllt ihr das Gesetz, das Christus uns gibt.“ (Galater 6, 2)

Ebenfalls möchte Gott, dass wir unsere Last und unsere Belastungen bei ihm abladen, denn Jesus sagt: „Kommt alle her zu mir, die ihr euch abmüht und unter eurer Last leidet! Ich werde euch Ruhe geben. Lasst euch von mir in den Dienst nehmen, und lernt von mir! Ich meine es gut mit euch und sehe auf niemanden herab. Bei mir findet ihr Ruhe für euer Leben. Mir zu dienen ist keine Bürde für euch, meine Last ist leicht.“ (Matthäus 11, 28-30) Gott will uns unsere Belastungen abnehmen und uns von unserer Last befreien. Er spricht: „Ich habe deine Schultern von der Last befreit.“ (Psalm 81, 7)

Lebendigkeit

Das Wort „lebendig“ hat folgende Bedeutungen: 1. lebend, am Leben sein; 2. lebhaft, munter, mit Leben erfüllt; 3. aufgeschlossen, beweglich, rege; 4. fortwirkend; 5. ausdrucksvoll, nicht gekünstelt, lebensecht und 6. anschaulich.

„Unsere Aufgabe besteht nicht darin, zu existieren, sondern erfüllt zu leben und uns zu entwickeln.“ (Jack London)

„Dass ich bin, erfüllt mich mit immer neuem Staunen. Und dies bedeutet Leben.“
(Rabindranath Tagore)

„Tanze als könne keiner dich sehen, liebe als seist du nie zuvor verletzt worden, singe, als könne dich niemand hören, lebe als sei der Himmel auf Erden.“
(Italienisches Sprichwort)

„Frage nicht, was die Welt braucht. Frage vielmehr, was dich lebendig macht. Dann geh hin und tu es. Denn die Welt braucht Menschen, die lebendig sind.“
(Carlos Castaneda)

„Alles wirkliche Leben ist Begegnung.“ (Martin Buber)

„Nicht wir leben unser Leben: Gott lebt uns.“ (Thornton Wilder)

„Wer aus der Quelle des heiligen Geistes schöpft, von dem geht Leichtigkeit...und Lebendigkeit aus.“ (Anselm Grün)

Für mich bedeutet Lebendigkeit auch Hoffnung, Humor, Lebensfreude und Lebensfrische. Lebendigkeit heißt für mich aber auch Beweglichkeit, neue Ideen und Offenheit für Unbekanntes zu haben.

Es gibt Menschen, die von ihrem Naturell einfach lebendig und beweglich sind. Doch unabhängig vom Temperament und der Persönlichkeit kann ich mich dazu entscheiden, lebendig zu sein. Diese Lebendigkeit ist unabhängig vom Alter und vom Gesundheitszustand. Auch wenn ich alt oder krank bin, kann ich lebendig sein.

Es gibt eine Lebendigkeit des Herzens, die unabhängig ist von den äußeren Umständen. Mit dieser Lebendigkeit des Herzens meine ich eine bestimmte Lebenseinstellung, die von einem lebenswürdigen Alltagshumor, Hoffnung, Lebensfreude, Mut und Zuversicht geprägt ist. Vielleicht fragst du dich nun, auf welche Weise ein Mensch diese Lebendigkeit bekommen kann.

Diese Lebendigkeit dürfen wir uns von Gott erbitten. Wenn wir Gott um Lebendigkeit bitten, dann wird er sie uns auch schenken. Der Gott der Bibel ist ein lebendiger Gott, der alles lebendig macht. Er hat uns als lebendige Wesen geschaffen und möchte uns auch lebendig erhalten, über den leiblichen Tod hinaus.

Jesus gibt uns in der Bibel folgende Empfehlungen zum „Lebendigwerden“ und „Lebendigsein“:

„Gottes Geist allein macht lebendig, alle menschlichen Möglichkeiten richten nichts aus.“ (Johannes 6, 63)

„Jesus sagt: 'Ich bin der Weg und die Wahrheit und das Leben.'“ (Johannes 14, 6)

„Wer an mich glaubt, wie die Schrift sagt, von dessen Körper werden Ströme des lebendigen Wassers fließen.“ (Johannes 7, 38)

Leid

Zum einen bedeutet Leid großen Kummer und tiefen, seelischen Schmerz als Folge von erfahrenem Unglück. Zum anderen bedeutet es Böses, Schaden, Übel, Unglück und Unrecht. Außerdem gibt es noch das Wort „Leiden“. Die Bezeichnung „das Leiden“ bedeutet eine lang andauernde, schwere Krankheit und Schmerzen. Die Bezeichnung „die Leiden“ bedeutet leidvolles Erleben, Elend und Qualen. Die Bedeutung dieser Begriffe gehen auf das althochdeutsche Wort „leid“, und den mittelhochdeutschen Ausdruck „leit“ zurück, die beide Bedrückung, Krankheit, Schmerz und Widerwärtigkeit bedeuten. Das altenglische Wort „lad“ bedeutet Kummer, Plage und Schmerz. Es gibt folgende Redewendungen: „Jemanden sein Leid klagen“, d.h. jemandem von seinem Ärger oder seinem Kummer berichten; „jemandem Leid tun“, d.h. jemand erregt jemandes Mitgefühl; „etwas tut jemand Leid“, d.h. etwas wird von jemandem bedauert.

Es gibt folgende Aussprüche zum Thema Leid:

„Leiden sind Lehren.“ (Nach Äsop)

„Ein Mensch kann viel ertragen, solange er sich selbst ertragen kann.“ (Axel Munthe)

„Wer nicht ein kleines Leid zu ertragen versteht, muss sich darauf gefasst machen, viele Leiden über sich ergehen zu lassen.“ (Jean-Jaques Rousseau)

Für mich ist Leid eine sehr große seelische Belastung, die ein Mensch in seiner Vergangenheit ertragen hat oder im Moment erträgt. Leid ist eine Bedrückung, die ich mir nicht aussuchen oder abwerfen kann, sondern die unabwendbar auf mir liegt. Ich selbst habe einiges an Leid erfahren und manchmal kommt dieses Leid als tiefe, schmerzende Trauer hervor. Ich glaube, dass das Leid und das Leiden in einem Zusammenhang stehen. Wenn ich schlimme oder stark belastende Dinge in meinem Leben erlebt habe oder erlebe, bin ich auch anfälliger für chronische Krankheiten.

Ich kenne viele Menschen, die ebenso viel Leid getragen haben oder zur Zeit tragen müssen. Mir ist klar geworden, dass ich durch mein eigenes Leid andere Menschen in ihrem Leid besser verstehen kann. Durch das gegenseitige Annehmen und Verstehen des Leides kommt es dann zu einer tiefen Nähe. Jeder Mensch, der leidet, fragt sich zu gewissen Zeiten warum er leidet.

Die Bibel sagt ganz klar, dass Gott nicht will, dass wir Leid und Unglück erfahren. „Denn ich allein weiß, was ich mit euch vorhabe: Ich der Herr, werde euch Frieden schenken und euch aus dem Leid befreien. Ich gebe euch wieder Zukunft und Hoffnung. Wenn ihr dann zu mir ruft, wenn ihr kommt und betet, will ich euch erhören. Wenn ihr mich sucht, werdet ihr mich finden. Ja, wenn ihr mich von ganzem Herzen sucht, will ich mich von euch finden lassen. Das verspreche ich euch.“ (Jeremia 29, 11-14)

Folgende Bibeltexte geben im Leid Beistand und Trost:

„Selig sind, die da Leid tragen, denn sie sollen getröstet werden.“ (Matthäus 5, 4)

„Die Weisheit schenkt uns Trost und durch die Weisheit wird unser Leid in Freude verwandelt werden.“ (Sirach 6, 29)

Lesen

Das mittelhochdeutsche Wort „lesen“ und der althochdeutsche (und altenglische) Begriff „lesan“ gehen auf die Wurzel „les“ zurück die folgende Bedeutung hat: „verstreut Umherliegendes aufnehmen, zusammentragen, sammeln und aussuchen“. Seit der althochdeutschen Zeit bedeutete das Verb lesen „den Sinn von Schriftzeichen begreifen und Schrift in Sprache umsetzen“, d.h. den Sinn von Geschriebenem erfassen. Heute hat das Wort „lesen“ vier verschiedene Bedeutungen: 1) einen Text mit den Augen und dem Verstand erfassen, 2) einen Text lesend vortragen, 3) Vorlesungen an einer Hochschule halten, 4) erkennen, wahrnehmen.

Es gibt folgende Redewendungen zum Thema Lesen: „Jemandes Gedanken lesen können“, d.h. erraten, was jemand denkt; „jemandem die Leviten lesen“, d.h. jemanden wegen eines tadelnswerten Verhalten gehörig zurechtweisen; „jemandem den Text lesen“, d.h. jemandem eine Strafpredigt halten; „vor Tische las man's anders“, d.h. vor einem bestimmten Ereignis wurde eine ganz andere Meinung vertreten und eine andere Aussage gemacht; „zwischen den Zeilen lesen“, d.h. auch das nicht ausdrücklich Gesagte verstehen.

„Ein Buch zu lesen, das ist wie die Erkundung eines schönen und prächtigen Gartens.“ (Arabisches Sprichwort)

„Lesen, ein Buch lesen – für mich ist das: das Erforschen eines Universums.“
(Marguerite Duras)

„Bücher machen uns Freude, wenn die Sonne des Glücks uns lacht, und sie bringen uns Trost, wenn uns die Wolken schrecken.“ (Richard de Bury)

„In allen wichtigen Bereichen des Lebens haben mir Bücher geholfen.“
(Titus Müller)

„Wer zu lesen versteht, besitzt den Schlüssel zu großen Taten, zu ungeträumten Möglichkeiten und zu einem...sinnerfüllten und glücklichen Leben.“ (Aldous Huxley)

Für mich bedeutet lesen, dass ich mich über Bücher, das Internet, Zeitschriften oder Zeitungen mit aktuellen Themen befasse. Aber auch, dass ich mir neue Wissensbereiche aneigne, für die ich mich interessiere. Oft bin ich überrascht, wie viel ich doch durch das Lesen an Neuem erfahre. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass vieles von dem was wirklich wichtig ist, weder über das Fernsehen noch über das Radio erschlossen werden kann. Doch bei allem Lesen frage ich mich: Hat das Gelesene mir auch gut getan und mir neue Erkenntnisse gebracht? Oder waren es nur spektakuläre Worte, die weder aufbauend sind noch der Wahrheit entsprechen? Meine Erfahrung ist, dass das Geschriebene den Leser auch bewusst oder unbewusst beeinflusst. Egal, ob jemand nun in einem Buch oder im Internet liest. Wichtig finde ich, dass die Informationen für den Leser aufbauend, brauchbar und hilfreich sein sollten.

Beim Lesen in der Bibel habe ich die Erfahrung gemacht, dass das Wort Gottes wirklich aufbauend und hilfreich ist. Diese Erfahrung darf ich immer wieder machen, wenn ich darin lese. „Dein Wort ist meines Fußes Leuchte und ein Licht auf meinem Wege.“ (Psalm 119, 105)

Licht

Das Wort „Licht“, mittelhochdeutsch „lieht“, althochdeutsch „liohht“ wurde zunächst im Sinne von „Leuchten, Glanz und Helligkeit“ gebraucht. Dann bezeichnete es auch die brennende Kerze und Lichtquellen anderer Art. Heute bedeutet der Ausdruck Licht zum einen die von einer Lichtquelle ausgehende Helligkeit und zum anderen eine Lichtquelle, z.B. eine Lampe oder eine Kerze. Zum Begriff Licht gibt es u.a. folgende Redewendungen: „Das Licht der Welt erblicken“, d.h. geboren werden; „wo viel Licht ist, ist auch viel Schatten“, d.h. wo es viel Positives gibt, gibt es auch viel Negatives; „jemandem oder sich selbst im Licht stehen“, d.h. jemandem oder sich selbst behindern oder schaden; „bei Licht besehen“, d.h. genauer betrachtet; „ans Licht kommen“, d.h. bekannt oder offenbar werden; „jemandem ein Licht aufstecken“, d.h. a) jemanden aufklären und b) jemanden zurechtweisen; „jemandem geht ein Licht auf“ d.h. jemand versteht oder durchschaut plötzlich etwas, das vorher unklar war; „jemanden ins rechte Licht rücken“, d.h. dafür sorgen, dass jemand möglichst vorteilhaft erscheint; „in einem guten Licht erscheinen“, d.h. einen guten Eindruck machen; „Licht am Ende des Tunnels sehen“, d.h. in einer schwierigen Lage Anzeichen für eine Besserung entdecken; „etwas in milderem Licht sehen“, d.h. etwas nicht mehr für so schlimm ansehen; „grünes Licht geben“, d.h. die Erlaubnis geben, etwas zu beginnen oder in Angriff zu nehmen; „sein Licht nicht unter den Scheffel stellen“, d.h. seine Leistungen und Verdienste nicht aus Bescheidenheit verbergen; „sein Licht leuchten lassen“, d.h. sein Wissen und Können zeigen und zur Geltung bringen. „Das kleinste Licht erhellt die größte Finsternis.“ (chinesisches Sprichwort)

Für mich bedeutet Licht Geborgenheit, Sicherheit und Wärme. Licht ist für uns alle lebensnotwendig. Wenn ein Mensch zu wenig Licht hat, kann er niedergeschlagen oder krank werden. Besonders das Sonnenlicht ist für uns Menschen und die Pflanzen sehr wichtig. Durch das Sonnenlicht werden bei uns Menschen bestimmte Vitamine im Körper freigesetzt, die wichtig für unser Wohlbefinden sind. Auch die Pflanzen brauchen das Sonnenlicht zum Wachsen.

In der Bibel wird das Licht in vielen Fällen als Bild für „Erkenntnis und Erleuchtung durch Gott“ gebraucht. So wie wir uns von dem Sonnenlicht erhellen und erwärmen lassen, so möchte Gott uns durch sein Licht ermutigen, kräftigen, stärken, trösten, wärmen und Orientierung schenken. Jesus sagt: „Ich bin das Licht der Welt. Wer mir nachfolgt, wird nicht mehr in der Finsternis wandeln, sondern wird das Licht des Lebens haben.“ (Johannes 8, 12) Gott wünscht sich, dass ich mich von seinem Licht „erleuchten“ lasse und „mein Licht leuchten lasse“, d.h. dass ich meinen Mitmenschen Gottes Licht und seine Wärme weitergebe. Jesus ermutigt uns: „Ihr seid das Licht der Welt. Eine Stadt, die auf dem Berge liegt, kann nicht verborgen sein. Man zündet auch nicht ein Licht an und setzt es unter den Scheffel, sondern auf den Leuchter; dann leuchtet es allen, die im Hause sind. So soll euer Licht vor den Menschen leuchten, damit sie eure guten Werke sehen und euren Vater, der im Himmel ist, preisen.“ (Matthäus 5, 14-16); „Mache dich auf, werde licht! Denn dein Licht kommt und die Herrlichkeit des Herrn strahlt auf über dir.“ (Jesaja 60, 1)

Liebe

In der mittelhochdeutschen Sprache gab es für das Wort „Liebe“ zwei verschiedene Begriffe. Der eine war „liep“, das bedeutete „das Liebe, das Angenehme, Freude und Geliebte(r)“. Der andere Begriff war „liebe“ und bezeichnete den Prozess von kennen lernen und vertraut werden miteinander. Im heutigen Sprachgebrauch hat das Wort „Liebe“ mehrere Bedeutungen. Zum einen bedeutet es ein starkes und inniges Gefühl der Zuneigung und des Hingezogenseins mit einer opferbereiten Gefühlsbindung; zum anderen bezeichnet es die gefühlsbetonte und Beziehung zu einer bestimmten Sache, d.h. ein Streben nach etwas; weiter meint es die Zuneigung zwischen zwei Menschen, die eine enge Bindung auf geistiger, seelischer und körperlicher Ebene darstellt und ebenfalls ist es die Person, für die eine große Liebe empfunden wird.

Es gibt verschiedene Arten der zwischenmenschlichen Liebe. So gibt es 1. die Liebe zu den Mitmenschen, 2. die Liebe zwischen Mann und Frau, 3. die Liebe der Eltern zu den Kindern, 4. die Liebe der Kinder zu den Eltern, 5. die Liebe zwischen den Geschwistern. Es gibt folgende Zitate zum Thema Liebe: „Geliebt zu werden macht uns stark - zu lieben macht uns mutig.“ (Laotse); „Liebe ist der Entschluss, das Ganze eines Menschen zu bejahen, die Einzelheiten mögen sein, wie sie wollen.“ (Otto Flake); „Lieben bedeutet, zu einem Menschen zu halten. Liebe ist Anerkennung.“ (Alexander S. Neill); „Liebe ist dann da, wenn wir anderen dienen wollen.“ (Martin Luther); „Einen Menschen zu lieben heißt, einzuwilligen, mit ihm alt zu werden.“ (Albert Camus); „Man verzeiht, solange man liebt.“ (Francois de La Rochefoucauld); „Liebe ist das wichtigste Gefühl. Ohne Liebe sind wir gar nichts.“ (Nicholas Sparks); „Das einzig Wichtige im Leben sind die Spuren von Liebe, die wir hinterlassen, wenn wir gehen.“ (Albert Schweitzer)

Für mich bedeutet Liebe eine Entscheidung für einen bestimmten Menschen zu treffen und ihm beständigen Beistand und dauerhafte Wertschätzung zukommen zu lassen - und auch bei auftretenden Schwierigkeiten durchzuhalten. Das ist oft nicht einfach - aber Liebe ist eine lebenslange Aufgabe, die jeden Tag neu bewältigt werden möchte. Gary Chapman, ein amerikanischer Familienberater, Psychologe und Seelsorger, sagt, dass es fünf verschiedene Sprachen der Liebe gibt: 1. Lob und Anerkennung; 2. Zweisamkeit; 3. Geschenke, die von Herzen kommen; 4. Hilfsbereitschaft und 5. Zärtlichkeit. Meine Sprachen der Liebe sind Geschenke, die von Herzen kommen und Lob und Anerkennung.

Neben der zwischenmenschlichen Liebe gibt es auch die Liebe Gottes zu uns Menschen. Durch Gottes Liebe sind wir in der Lage, uns selbst und unsere Mitmenschen zu lieben.

Paulus schreibt an die Korinther: „Wenn ich einen so starken Glauben habe, dass ich Berge versetzen kann, aber ich habe keine Liebe - dann bin ich nichts. Die Liebe ist geduldig und gütig. Die Liebe eifert nicht für den eigenen Standpunkt, sie prahlt nicht und spielt sich nicht auf. Die Liebe nimmt sich keine Freiheiten heraus, sie sucht nicht den eigenen Vorteil. Sie lässt sich nicht zum Zorn reizen und trägt das Böse nicht nach. Die Liebe gibt nie jemand auf, in jeder Lage vertraut und hofft sie für andere; alles erträgt sie mit großer Geduld. (1. Korinther 13, 2, 4-5, 7)

Lob und Anerkennung

Das mittelhochdeutsche Wort „loben“ und der althochdeutsche Begriff „lobon“ bedeuteten „für lieb halten, lieb nennen und gutheißen“. Heute bedeutet das Wort loben: das Verhalten oder Tun eines Menschen mit anerkennenden Worten positiv beurteilen und damit seiner Freude und Zufriedenheit Ausdruck zu geben. Ein „Lob“ ist somit ein Ausdruck der Anerkennung und ein ausdrücklich günstiges Urteil.

„Die Menschen freuen sich und blühen auf, wenn sie gelobt werden. Loben... verlangt Ehrlichkeit, Natürlichkeit und die Fähigkeit, wahrzunehmen, was der andere ist und was er dir und der Gemeinschaft bedeutet.“ (Anselm Grün)

„Lobe andere Menschen bei jeder Gelegenheit, aber erwarte nicht, dass dein Lob sofortige Wirkung zeigt.“ (Claudia E. Enkelmann)

Das Wort „anerkennen“ besitzt drei Bedeutungen: 1. für rechtmäßig und gültig erklären, 2. lobend bestätigen und hervorheben und 3. schätzen und würdigen.

Anerkennung können wir am wirkungsvollsten durch Lächeln, Danken und Loben ausdrücken. „Erkenne die Leistungen anderer Menschen an. Menschen brauchen Anerkennung.“ (Anselm Grün)

„Einander anzuerkennen bedeutet, den anderen Menschen als eigenständige Person zu respektieren und wahr zu nehmen. Die Voraussetzung für die gegenseitige Anerkennung ist ein gesundes Selbstwertgefühl.“ (Verena Kast)

Für mich ist Lob eine positive Erwähnung einer bestimmten Leistung. Anerkennung dagegen drückt für mich eine positive Einstellung einem bestimmten Menschen gegenüber aus. Lob bezieht sich für mich eher auf eine einmalige Begebenheit, während Anerkennung sich auf ein dauerhaftes Verhalten oder eine Charaktereigenschaft bezieht. Lob und Anerkennung sind eine Form der Liebe und Wertschätzung.

Ich glaube, dass Lob und Anerkennung im zwischenmenschlichen Umgang ganz bedeutend sind. Ich denke, jeder Mensch sehnt sich danach, anerkannt zu sein und ab und zu gelobt zu werden. Jeder Mensch braucht einfach Lob und Anerkennung zum Leben, Erleben und Überleben. Ich glaube, wenn ein Mensch in seinem Leben zu wenig Lob und Anerkennung bekommt, können seine Talente verkümmern und auch seine Gesundheit kann Schaden nehmen. Auch kann durch regelmäßiges Lob und ehrliche Anerkennung bei einem Menschen auch ein gesundes Selbstvertrauen und ein stabiles Selbstwertgefühl aufgebaut werden.

Gott sehnt sich auch nach Lob und Anerkennung. Er möchte, dass wir ihn als Gott anerkennen und unser Leben nach seinem Willen ausrichten. Er wünscht sich, dass wir ihn loben für seine Taten und für seine Liebe zu uns.

„Alles, was Odem hat, lobe den Herrn!“ (Psalm 150, 6)

„Ich will den Herrn loben, solange ich lebe.“ (Psalm 146, 2)

„Ich will den Herrn von ganzem Herzen loben, alles in mir soll seinen heiligen Namen preisen! Ich will den Herrn loben und nie vergessen, wie viel Gutes er mir getan hat. Ja, er vergibt mir meine ganze Schuld und heilt mich von allen Krankheiten! Er bewahrt mich vor dem sicheren Tod und schenkt mir das Leben neu. Seine Liebe und Güte umgeben mich allezeit. Mein Leben lang gibt er mir Gutes im Überfluss, darum fühle ich mich jung und stark wie ein Adler.“ (Psalm 103, 1-5)

Maß und Ziel

Das Wort „Maß“ geht auf den spätmittelhochdeutschen Begriff „maz“ zurück, das durch eine Vermischung der beiden mittelhochdeutschen Wörter „maze“ und „mez“ entstanden ist. „Maze“ bedeutete die „zugemessene Menge, richtige Größe und abgegrenzte Ausdehnung“. „Mez“ dagegen hatte die Bedeutung von „Messgerät, ausgemessene Menge, Ausdehnung, Richtung und Ziel“.

Die Redewendung „mit Maß und Ziel“ bedeutet maßvoll, vernünftig und umsichtig zu sein. Die Redewendung „ohne Maß und Ziel“ hat die Bedeutung von „maßlos und völlig willkürlich“. Kennt ein Mensch weder „Maß noch Ziel“, ist er nicht nur maßlos, sondern auch nicht in der Lage, sich zu beherrschen. „Das Maß voll machen“ heißt, über die Grenzen des Erlaubten, Zumutbaren und Erträglichen hinauszugehen.

„Eigenes Messen lässt Gott vergessen.“ (Alexander Fellingner)

„Der Mensch ist ein zielstrebiges Wesen, aber meist strebt er zu viel und zielt zu wenig.“ (Günther Radtke)

„Wer sich dem Notwendigsten widmet, geht überall am sichersten zum Ziel.“

(Johann Wolfgang von Goethe)

„Das Ziel des rechten Maßes ist die Ruhe der Seele, die innere Ausgeglichenheit, der Einklang mit sich selbst. Doch das erreiche ich nur, wenn ich alles in mir richtig ordne.“ (Anselm Grün)

Für mich bedeutet „Maß und Ziel zu kennen“ zu wissen, was möglich ist, was wichtig ist und was sich in einem gesunden Rahmen bewegt. Es heißt für mich, die Grenzen auf verschiedenen Ebenen zu erkennen, anzunehmen und sie einzuhalten. Ich gebe zu, ich habe oft Mühe damit, maßvoll zu sein. So bin ich manchmal übereifrig, setze mir zu viele Termine, plane zu viele Aktivitäten oder erliege blindem Aktivismus. Viele Termine führen dazu, dass mir die Zeit zur Erholung fehlt und ich aufgrund von verbrauchten Energien wichtige Dinge vergesse, Fehler mache oder krank werde. So verliere ich öfters „das rechte Maß“ aus den Augen und gehe, ohne, dass ich es will, an meinem eigentlichen Ziel vorbei.

Doch ich habe oft die Erfahrung gemacht, dass Gott uns das rechte Maß und Ziel schenkt, wenn wir ihn darum bitten.

Zum Thema Maß und Ziel gibt es folgende Bibelstellen:

„Verurteilt nicht andere, damit Gott nicht euch verurteilt! Denn euer Urteil wird auf euch zurückfallen, und ihr werdet mit demselben Maß gemessen werden, das ihr bei anderen anlegt.“ (Matthäus 7, 1-2)

„Zweierlei Maß, zweierlei Gewicht: Der Herr hasst beides.“ (Sprüche 20, 10)

„Darum müssen wir uns erst recht nach dem richten, was wir gehört haben, damit wir nicht am Ziel vorbeitreiben.“ (Hebräer 2, 1)

Mitgefühl und Barmherzigkeit

„Mitgefühl“ bezeichnet die Anteilnahme am Leid und an der Not anderer Menschen. Ein barmherziger Mensch ist jemand, der aus Mitleid und Mitgefühl hilft, um Armut und Leiden zu lindern.

Das Wort „barmherzig“ geht auf das althochdeutsche Wort „barmherzi“ zurück. Dieses Wort ist eine Verbindung aus den zwei althochdeutschen Begriffen „irbarmen“ und „armherzig“. „Irbarmen“ bedeutete „erbarmen“. Erbarmen ist das Verständnis und Mitgefühl, das sich in Hilfsbereitschaft zu erkennen gibt. Mit „armherzig“ wurde ursprünglich jemand bezeichnet, „der ein Herz für die Unglücklichen hat“.

„Sei barmherzig – zu anderen und zu dir selbst. Du wirst die Barmherzigkeit des anderen nur als wohltuend erfahren, wenn er mit sich selbst barmherzig umgeht. Dann wird das Erbarmen wechselseitig. Das Erbarmen tut dir und dem anderen gut.“

(Anselm Grün)

„Wenn du dich des anderen erbarmst, bist du auch dir selbst gegenüber barmherzig.“

(Anselm Grün)

Kennst du den Ausdruck „barmherziger Samariter“? Als barmherziger Samariter wird ein selbstlos helfender Mensch bezeichnet, der sich mitfühlend und mildtätig gegenüber Notleidenden verhält und Verständnis für die Not anderer zeigt. Diese Redewendung geht auf das Lukas-Evangelium im Neuen Testament zurück. Im 10. Kapitel erzählt Jesus einem Schriftgelehrten das Gleichnis von einem Mann, der auf dem Weg von Jericho nach Jerusalem den Räubern in die Hände fällt. Sie überfallen ihn, entkleiden ihn, schlagen ihn und lassen ihn mit schwersten Verletzungen liegen. Ein Priester und ein Levit gehen achtlos an dem ausgeraubten und halbtoten Menschen vorüber.

Erst ein Samariter, ein Angehöriger des von den Juden verachteten Volkes der Samaritaner, nimmt sich des verwundeten und hilfsbedürftigen Mannes an. Der Samariter „ging zu ihm, verband ihm seine Wunden indem er Öl und Wein darauf goß und hob ihn auf sein Tier und führte ihn in die Herberge und pflegte ihn.“ (Lukas 10, 34). Dieser Akt der Barmherzigkeit wird in dem Gleichnis als beispielhaft und vorbildlich dargestellt. Jesus fordert den Schriftgelehrten und auch uns auf, an unseren Mitmenschen genauso zu handeln.

Wenn wir barmherzig handeln, möchte Gott, dass wir es freudig tun. Gott hat auf das barmherzige Handeln eine Verheißung gelegt:

„Selig sind die Barmherzigen, denn sie werden Barmherzigkeit erlangen.“

(Matthäus 5, 7)

Motivation

Mit „Motivation“ bezeichnet man die Summe der Beweggründe, welche die Entscheidung und Handlung eines Menschen beeinflussen. Außerdem bedeutet Motivation auch das Motiviertsein. Das Herzstück der Motivation ist das Motiv. Das Wort „Motiv“ stammt von dem mittellateinischen Wort „motivum“ ab, das Beweggrund oder Antrieb bedeutete. Heute hat das Wort Motiv zusätzlich die Bedeutung von Leitgedanke, Ursache oder Zweck. Mit Motiv wird auch die Überlegung oder die Gefühlsregung eines Menschen bezeichnet, durch den sich der Mensch dazu bewogen fühlt, etwas bestimmtes zu tun.

„In dir muss brennen, was du in anderen entzünden willst.“ (Augustinus); „Wie oft verglimmen die gewaltigsten Kräfte, weil kein Wind sie anbläst.“ (Jeremias Gotthelf); „Motivation lässt sich nicht erzwingen. Die Leute müssen gute Arbeit leisten wollen.“ (Dale Carnegie); „Wenn du ein Schiff bauen willst, dann rufe nicht die Menschen zusammen, um Holz zu sammeln, Aufgaben zu verteilen und die Arbeit einzuteilen, sondern lehre sie die Sehnsucht nach dem Meer.“ (Antoine de Saint-Exupéry); „Noch nie wurde ohne Begeisterung etwas Großes vollbracht.“ (Ralph Waldo Emerson); „Wer Menschen begeistern kann, kann auf Zwang verzichten.“ (Nikolaus B. Enkelman); „Achtung und Respekt sind das Fundament wahrer Motivation.“ (Dale Carnegie); „Die meisten Führungskräfte zögern, ihre Leute mit dem Ball laufen zu lassen. Aber es ist erstaunlich, wie schnell ein informierter und motivierter Mensch laufen kann.“ (Lee Iacocca)

Ich glaube, es ist nicht nur wichtig, was ich tue, sondern auch warum ich etwas tue. Oft habe ich feststellen müssen, dass ich mir über meine Beweggründe nicht bewusst war. Das heißt, ich tat bestimmte Dinge, ohne mir darüber im klaren zu sein, warum ich sie eigentlich tat. Ich musste erkennen, dass mein Beweggrund oft das Streben nach der Anerkennung und der Liebe von Menschen war. Wenn dies die Motivation ist, dann können zwar durchaus gute Handlungsweisen daraus erwachsen, doch es kann sich dabei ein Denkfehler einschleichen.

Wenn ich gute Dinge tue, jedoch weder Anerkennung noch Lob für meine Aktivitäten ernte, dann kann es passieren, dass mein Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen darunter leiden. Dann kann ich der Gefahr erliegen, dass ich mich von meinen Mitmenschen abhängig mache. Es ist wichtig, eine Abhängigkeit zu vermeiden, doch ich weiß auch, dass ich Menschen brauche, die mich motivieren und unterstützen. Leider kann es passieren, dass Menschen, die mich motivieren, meine Fähigkeiten und Leistungen falsch einschätzen. So kann es sein, dass etwas, das ich als große Leistung empfinde von einem Mitmenschen als „normale“ oder sogar kleine Leistung eingeschätzt wird und dass etwas, das ich als „normale“ oder kleine Leistung einstupe, von einem Mitmensch als große Leistung bewertet wird.

Es ist mir klar geworden, dass Gott und sein Wort meine Antriebsfeder und mein Beweggrund sein sollen, denn „ein Mensch sieht, was vor Augen ist, aber Gott sieht das Herz an.“ (1. Samuel 16, 7)

Müdigkeit

Der Begriff „Müdigkeit“ hat folgende Bedeutungen: 1. Zustand, der nach Schlaf verlangt, d.h. Schlafbedürfnis und 2. Ermattung und Erschöpfung durch eine Anstrengung, d.h. ein Fehlen von Kraft und Schwung. Der Begriff „Müdigkeit“ stammt vom mittelhochdeutschen Ausdruck „müdeheit“ ab. Das mittelhochdeutsche Wort „müede“ ist eine Bildung des Begriffes „mühen“ und bedeutete daher ursprünglich „sich gemüht habend“.

„Unsere Müdigkeit entsteht häufig nicht durch Arbeit, sondern durch Sorgen, Frustration und Unzufriedenheit.“ (Dale Carnegie)

Es gibt drei Arten der Müdigkeit: 1. die geistige Müdigkeit, 2. die körperliche Müdigkeit und 3. die seelische Müdigkeit.

1. Die geistige Müdigkeit kann sich durch festgefahrene Denkstrukturen, Konzentrationsschwierigkeiten, Gedächtnisschwäche und Leistungsabfall zeigen. Die geistige Müdigkeit kann auftreten, wenn wir zu viele oder zu wenige neue Informationen aufnehmen, Enttäuschungen verarbeiten oder uns an unangenehme Lebensverhältnisse anpassen müssen.

2. Die körperliche Müdigkeit zeigt sich durch ein erhöhtes Schlafbedürfnis und den Wunsch nach Ruhe. Sie kann durch einen fehlenden Lebensrhythmus, einseitige Ernährung, ungesunde Prioritäten, Eisenmangel, Überschreitung der eigenen körperlichen Grenzen, Schlafmangel, körperliche Überanstrengung und Stress verursacht werden.

3. Die seelische Müdigkeit wird sichtbar durch Niedergeschlagenheit und depressive Verstimmungen. Sie kann durch emotionale Herausforderungen, dauerhaften Vitaminmangel, chronische Erkrankungen, starke Schmerzen, psychische Überlastungen, erschütternde Verluste, tiefe seelische Verletzungen und traumatische Erlebnisse ausgelöst werden.

Gott weiß, dass wir Menschen müde werden, daher möchte er uns erfrischen, ermutigen, trösten und uns neue Kraft geben. Gott wünscht sich auch, dass wir uns um müde Menschen kümmern, d.h. dass wir sie stärken und ihnen Ruhe verschaffen. Das können wir nur dadurch, indem wir uns von Gott täglich neue Kraft und Stärke schenken lassen. Gott hat uns seine Hilfe und Unterstützung fest zugesagt.

„Gott gibt den Müden Kraft und die Schwachen macht er stark. Selbst junge Leute werden kraftlos, die Stärksten erlahmen. Aber alle, die auf den Herrn vertrauen, bekommen immer wieder neue Kraft, es wachsen ihnen Flügel wie dem Adler. Sie gehen und werden nicht müde, sie laufen und brechen nicht zusammen.“
(Jesaja 40, 29-31)

Musik

Das Wort „Musik“ bedeutet: 1. Tonkunst, d.h. die Kunst, Töne in angenehmer und schöner Form nacheinander (Melodie) und nebeneinander (Harmonie) zu ordnen, rhythmisch zu gliedern und zu einem geschlossenen Werk zusammenzufügen, 2. Werke der Musik, 3. Orchester, Musikkapelle, 4. Gesamtheit der Musik eines Landes, Volkes oder einer Zeit.

Das Wort Musik geht auf den mittelhochdeutschen Ausdruck „music“ und den althochdeutschen Begriff „musica“ zurück und ist von dem lateinischen Ausdruck „ars musica“ abgeleitet, das wiederum auf den griechischen Begriff „mousiké téchne“ zurückgeht, das mit „Musenkunst“ übersetzt werden kann. Dieses Wort fußt auf dem Ausdruck „mousa“, der „feine Bildung, Kunst, Muse und Wissenschaft“ bedeutet.

Es gibt folgende Redewendungen zum Thema Musik: „Musik in jemandes Ohren sein“, d.h. für jemanden eine äußerst angenehme und willkommene Äußerung oder Neuigkeit sein; „Musik im Blut haben“, d.h. eine angeborene Musikalität haben; „in etwas ist Musik“, d.h. etwas hat Kraft und Schwung.

Es gibt folgende Zitate zum Thema Musik:

“Die Musik drückt das aus, was nicht gesagt werden kann und worüber zu schweigen unmöglich ist.” (Victor Hugo)

“Jeder Mensch ist eine Melodie. Ich bin für dich, du bist für mich ein Lied.”
(Franz Werfel)

Für mich ist die Musik etwas Wunderbares. Musik kann anregen, beruhigen, entspannen, ermuntern, ermutigen oder motivieren. In der Medizin ist die positive Wirkung der Musik - besonders von klassischer Musik - schon seit längerer Zeit bekannt.

Die Bibel erzählt uns von David, der dem König Saul auf der Harfe vorgespielt hat. Saul wurde von einem bösen Geist geplagt und war bedrückt. Durch das Harfenspiel wurde es Saul leichter ums Herz und es wurde besser mit ihm. Diese Begebenheit findest du in 1. Samuel 16, 23 beschrieben.

Auch ich habe schon oft erlebt, dass Musik etwas Befreiendes hat.

Musik ist für mich eine Gabe Gottes. Wenn wir Musik hören dürfen, ist das ein Geschenk von Gott. Wenn wir selbst musizieren können, dürfen wir dieses Geschenk an andere Menschen weitergeben und auf diese Weise ihr Herz erfreuen und erleichtern.

Wenn ich Klavierspiele, ist das für mich oft wie ein Gebet. Hier komme ich zu Gott und schütze mein Herz vor ihm aus.

Gott möchte, dass wir zu seiner Ehre musizieren. „Lobt ihn mit den Posaunen, lobt ihn mit Psalter und mit Harfen. Lobt ihn mit Pauken und Reigen, lobt ihn mit Saiten und mit Pfeifen und mit wohlklingenden Zimbeln.“ (Psalm 150, 3-5)

Mut

Der Ausdruck „Mut“ stammt von dem mittelhochdeutschen und althochdeutschen Wort „muot“ ab, das die triebhaften Gemütsäußerungen, dann die wechselnden Gemütszustände und später die seelische Verfassung und die Stimmung eines Menschen bezeichnete. Im 16. Jahrhundert setzte sich dann die Bedeutung Tapferkeit durch. Heute bedeutet das Wort Mut Beherztheit, Furchtlosigkeit angesichts einer gefährlichen Situation, Risikobereitschaft, Unerschrockenheit, Unverzagtheit und Zuversicht. Aber es bezeichnet auch die Bereitschaft, seine Angst zu überwinden und etwas zu unternehmen, auch wenn es schwierig oder gefährlich ist.

Es gibt folgende Redewendung zum Thema Mut: „guten, frohen oder leichten Mutes sein“, d.h. zuversichtlich und fröhlich gestimmt sein. „Es gehört Mut dazu, sich einer Angst zu stellen und sie auszuhalten.“ (Hoimar von Ditfurth); „Mut besteht nicht darin, dass man die Gefahr blind übersieht, sondern dass man sie sehend überwindet.“ (Jean Paul); „Mut ist jene Angst, die durch Gebet begleitet wird.“ (Karl Barth); „Habe den Mut, einen gemachten Fehler einzugestehen. Das gibt dir Charakterstärke. Habe den Mut, Neues zu lernen. Das macht dich wissend und weise.“ (Anton Oreto); „Finde den Mut, deine Wunden zu zeigen. Dann wirst du erfahren, wie Menschen zu dir kommen und dir von ihren Verletzungen und ihren Wunden erzählen.“ (Anselm Grün); „Was du mit Glauben und Mut begonnen hast, das hilft dir Gott vollenden.“ (Christoph Martin Wieland)

Mut hat für mich auch mit einer gewissen Risikobereitschaft zu tun. Mut gibt der Angst wenig Raum, sondern lässt mit festen Schritten vorangehen. Mut schließt die Fähigkeit ein, Entscheidungen zu treffen. Mut zu haben heißt auch, widerstandsfähig zu sein, d.h. Konflikten und Belastungen klar in die Augen zu blicken und trotzdem standzuhalten. Mut umfaßt für mich die Bereitschaft, sich auch schwierigen und unangenehmen Situationen zu stellen, nach Lösungen zu suchen und sie auch zu finden. Mut drückt für mich ebenfalls ein bestimmtes Selbstbewusstsein aus. Aber mutig zu sein ist mehr als selbstbewusst zu sein, Mut ist eine Charaktereigenschaft.

Viele Menschen sind heute entmutigt. Durch den Verlust des Arbeitsplatzes, durch Ärger in der Familie oder mit den Nachbarn, durch zwischenmenschliche Enttäuschungen, ungünstige Lebensbedingungen, Misserfolg oder finanzielle Verluste. Doch gerade deshalb ist es wichtig, Mut zu haben. Mut, um die eigene Meinung zu sagen und klar zu vertreten. Mut, um klare Grenzen zu setzen und um sich selbst zu schützen. Mut, auch um anderen Menschen zu helfen und sie zu unterstützen, wenn sie Ermutigung, Hilfe, Kraft, Orientierung, Stärkung oder Unterstützung brauchen.

Gott möchte, dass wir mutig sind und er gibt uns neuen Mut.

„Ihr, die ihr Gott vertraut, fasst neuen Mut!“ (Psalm 69, 33)

„Wachet, steht fest im Glauben, seid mutig und seid stark!“

(1.Korinther 16, 13)

„Gott, jetzt habe ich neuen Mut gefasst, voller Vertrauen blicke ich in die Zukunft.

Darum will ich singen und dir danken, Herr.“ (Psalm 57, 8)

Nachbarschaft

Der Begriff „Nachbar“ kommt vom mittelhochdeutschen Wort „nachgebur“. Dieser Ausdruck ist zusammengesetzt aus dem mittelhochdeutschen Wort „nach“ (nahe) und dem althochdeutschen Wort „bur“ (Haus) und bedeutet eigentlich „nahebei Wohnender“. Verwandt mit dem Begriff „nachgebur“ ist das niederländische Wort „nabuur“ und der englische Ausdruck „neighbour“.

Heute hat der Begriff „Nachbar“ zwei Bedeutungen: 1. eine Person, die neben jemandem wohnt, d.h. deren Grundstück, Haus oder Wohnung unmittelbar in der Nähe liegt und 2. Person, die sich in jemandes unmittelbarer Nähe befindet, besonders neben ihm sitzt.

„Lachen und Lächeln sind Tor und Pforte, durch die viel Gutes in den Menschen hineinhuschen kann.“ (Christian Morgenstern)

„Freundschaft ist da, wo man stets ein wenig Nachhausekommen findet.“ (Peter Horton)

Für mich gibt es die Nachbarn im gleichen Haus und die Nachbarn in den Häusern nebenan und in den gegenüberliegenden Häusern. Ich glaube, es ist etwas Besonderes, mit den Nachbarn ein freundschaftliches Verhältnis zu haben. Ein getrübtetes Verhältnis zu den Nachbarn ist im günstigsten Fall unangenehm, im Normalfall belastend und im ungünstigsten Fall bedrohend.

Es ist daher nicht nur beruhigend, sondern auch angenehm zu wissen, dass Menschen, die in unmittelbarer Nähe wohnen, mir gut gesonnen sind. Ich glaube, eine gute Nachbarschaft hat einen positiven Einfluss auf den Alltag.

Ein liebenswerter Nachbar kann zum Freund oder zum Lebenspartner werden und eine nette Nachbarin zur guten Freundin. Es ist daher gut, regelmäßig die Wohnungstür und die Herzentür zu öffnen, aber auch den Mut zu haben, bei den Nachbarn zu klingeln.

Wenn ich zu meinen Nachbarn freundlich bin, mache ich mir selbst und meinen Nachbarn das Leben leichter und schöner. Wenn ich in Not bin und Hilfe brauche, bin ich sehr froh, wenn meine Nachbarn mir helfen. Daher bin ich auch bereit, meinen Nachbarn zu helfen, wenn sie Hilfe brauchen.

Auch Gott möchte, dass wir mit unseren Nachbarn in Frieden leben. Daher sagt die Bibel: „Soweit es irgend möglich ist und von euch abhängt, lebt mit allen Menschen in Frieden.“ (Römer 12, 18)

Nächstenliebe

Der Ausdruck „Nächstenliebe“ stammt aus dem 18. Jahrhundert. Nächstenliebe bedeutet die Liebe zu unseren Mitmenschen. Mit Nächstenliebe wird eine innere Einstellung bezeichnet, aus der heraus jemand bereit ist, seinen Mitmenschen zu helfen und Opfer für sie zu bringen.

Es gibt folgende Zitate zum Thema Nächstenliebe:

„Liebe ist der kürzeste Umweg zum Nächsten.“ (Elazar Benyöetz)

„Man sollte die Menschen lehren, nicht von Gerechtigkeit zu sprechen, sondern von Nächstenliebe. (Eugene Ionesco)

„Die Liebe zum Nächsten fordert Opfer.“ (Peter Rosegger)

„Die Liebe verändert dein Denken.“ (unbekannt)

Beim Thema Nächstenliebe kommt die Frage auf: „Wer ist denn mein Nächster?“ Mit dem Nächsten können zwei Personenkreise gemeint sein. Sprachwissenschaftlich ist mit Nächster eine mir nahestehende Person gemeint. Von der Bibel her gesehen bezeichnet der Nächste ganz allgemein einen Mitmenschen, der meinen Weg kreuzt. Gott hat uns in der Bibel folgendes geboten: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“ (3. Mose 19, 18). Das heißt für mich, dass die Voraussetzung für die Nächstenliebe die Selbstliebe ist. Denn Gott wünscht sich, dass ich genauso liebevoll mit anderen Menschen umgehe, wie ich mit mir selbst umgehe, d.h. dass ich mir selbst und meinen Mitmenschen Gutes tue.

Doch was heißt es konkret, unseren Nächsten zu lieben? In der Bibel heißt Nächstenliebe folgendes:

1. dass wir unserem Nächsten ehrlich und vorurteilsfrei gegenüber treten;
2. dass wir unserem Nächsten die Wahrheit sagen;
3. dass wir Gutes über unseren Nächsten reden;
4. dass wir unserem Nächsten Gutes tun, ihn ermutigen und unterstützen;
5. dass wir unserem Nächsten helfen, soviel wir können;
6. dass wir unseren Nächsten finanziell fair behandeln;
7. dass wir unseren Nächsten ansprechen, wenn es Schwierigkeiten gibt;
8. dass wir unserem Nächsten vergeben, wenn er uns verletzt hat.

Die Nächstenliebe ist, wenn wir sie ernst nehmen und anwenden möchten, eine tägliche Aufgabe und eine große Herausforderung. Die Auflistung dieser 8 Punkte sind für mich das Ziel, das ich gerne erreichen möchte. Doch ich weiß genau, wie oft ich in meinem Leben dieses Ziel verfehlt habe. Darüber bin ich oft traurig, doch Gott gibt mir jeden Tag eine neue Chance, mich in der Nächstenliebe zu üben.

„Eure Liebe soll aufrichtig sein. Und wie ihr das Böse hassen müsst, sollt ihr das Gute lieben. Seid in herzlicher Liebe miteinander verbunden, gegenseitige Achtung soll euer Zusammenleben bestimmen. Bewältigt eure Aufgaben mit Fleiß und werdet nicht nachlässig. Lasst euch ganz von Gottes Geist durchdringen, und dient Gott, dem Herrn.“ (Römer 12, 9-11)

„Bei allem, was ihr tut, lasst euch von der Liebe leiten.“ (1. Korinther 16, 14)

Nähe und Berührung

Das Wort „Nähe“ stammt vom mittelhochdeutschen Begriff „naehe“ und dem althochdeutschen Ausdruck „nahi“ ab und bedeutete ursprünglich „das Nahesein und geringe Entfernung“. Heute hat es folgende Bedeutungen: 1. geringer räumlicher Abstand, 2. geringe zeitliche Entfernung und 3. geringer emotionaler oder körperlicher Zwischenraum.

„Abstand wahren ist der kürzeste Weg in die Nähe des anderen.“ (Hans Kudsus)
„Die Freundschaft ist eine Kunst der Distanz, so wie die Liebe eine Kunst der Nähe ist.“ (Sigmund Graff)

Der Ausdruck „Berührung“ geht sprachgeschichtlich auf das Verb und altgermanische Wort „rühren“ zurück, das ursprünglich die Bedeutung von „in Bewegung setzen, bewegen“ hatte. Aus der Bedeutung „in Bewegung setzen, den Anstoß geben“ entwickelte sich in althochdeutscher Zeit die Bedeutung von „anstoßen, anfassen und betasten“. Heute hat das Wort „Berührung“ drei Bedeutungen: 1. das Anfassen, 2. der Kontakt, das Zusammentreffen mit einem Menschen oder einer Sache und 3. die Erwägung, d.h. das Anschneiden eines bestimmten Themas.

„Jede Begegnung, die unsere Seele berührt, hinterlässt in uns eine Spur, die nie ganz verweht.“ (Lore-Lillian Boden)

Für mich sind Nähe und Berührung sehr wichtig. Durch Nähe und Berührung erfahre ich Anerkennung, Annahme und Bestätigung, Entspannung und Stressabbau und körperliche und seelische Heilung. Außerdem habe ich die „Gabe der heilenden Hände“, wie jemand einmal so treffend sagte, d.h. ich habe oft erlebt, dass meine Berührungen meinen Mitmenschen gut tun. Ich empfinde es aber auch oft als sehr angenehm, wenn mich mir nahestehende Menschen berühren.

Ich weiß aber, dass es auch Menschen gibt, die Nähe und Berührung als unangenehm empfinden und daher nur schwer aushalten können. Ich selbst habe in bestimmten Situationen auch schon Nähe und Berührung als belastend empfunden.

In der Bibel finden wir viele Beispiele von Menschen, die unbedingt von Jesus berührt werden wollten, weil sie wußten, dass seine Berührung und seine Nähe heilend und heilsam waren.

Im Evangelium von Matthäus wird von einer Frau berichtet, „die seit zwölf Jahren eine Blutung hatte. Sie trat von hinten an Jesus heran und berührte den Saum seines Kleides. Denn sie dachte: ‚Könnte ich nur sein Kleid berühren, so wäre ich gesund.‘ Da wandte sich Jesus um und sagte zu ihr: ‚Habe Zuversicht, dein Glaube hat dir geholfen.‘ Und auf der Stelle war die Frau geheilt.“ (Matthäus 9, 20-22)

Neid

Das Wort „Neid“ geht auf das althochdeutsche Wort „nid“ zurück, das ursprünglich „feindselige Gesinnung, Groll und Hass“ bedeutete. Die heute allgemein übliche Bedeutung „Missgunst“ entwickelte sich schon früh aus der Bedeutung „Hass“. Neid ist somit eine Empfindung oder Haltung, bei der ein Mensch einem anderen seinen Besitz oder Erfolg nicht gönnt oder Gleiches besitzen möchte. Oftmals ist der Neid dann am größten, wenn die Aussicht auf eine Wunscherfüllung im Moment gering ist. Zwei Redewendungen zum Thema Neid: „der Neid der Besitzlosen“, d.h. neidisch sind nur die, die selbst nichts haben; „blass/gelb/grün vor Neid sein oder werden“, d.h. so neidisch sein oder werden, dass man es der betreffenden Person deutlich ansehen kann. Die Farbzuschreibungen beziehen sich auf die Körperreaktionen: die Verengung der Blutgefäße verursacht hier die Blässe und der Gallenstau die gelbgrüne Färbung.

„Der Neid sieht nur das Blumenbeet, aber nicht den Spaten.“ (Deutsches Sprichwort)

„Der Blick des Neides sieht zu seiner eigenen Pein nur alles Fremde groß und alles Eigene klein.“ (Friedrich Rückert)

„Neid ist eine Form von Blindheit, die die eigenen Gaben missachtet und übergeht und die Wahrnehmung ausschließlich auf die Stärken anderer heftet.“ (Rudi Böhme)

„Neid tötet jedes Gemeinschaftsgefühl, jede Nächstenliebe und jede Verantwortung für die Mitmenschen.“ (Achim Brückel)

„Weise ist der Mensch, der nicht den Dingen nachtrauert, die er nicht besitzt, sondern sich der Dinge erfreut, die er hat.“ (Epiktet)

Für mich bedeutet Neid, dass ich denke, die anderen Menschen haben es besser als ich, z.B. dass sie mehr Erfolg, mehr Geld, eine bessere Gesundheit, mehr Kraft oder mehr Zeit haben. Es ist einfach ein „Gerade das haben wollen, was ich im Moment nicht habe, was aber ein anderer hat“. Der Neid bezieht sich oft auf Dinge oder Situationen, die nur mit einem sehr großen Aufwand veränderbar sind. Ein Mensch kann eigentlich auf alles neidisch sein, was er bei einem anderen Menschen entdeckt und bei sich selbst vermisst. Wenn wir uns nur um uns selbst drehen, kommen wir immer tiefer in den Sog des Neides. Doch ich habe erkannt, dass Neid ungesund ist. Er kann zwischenmenschliche Beziehungen zerstören und auch bestimmte Krankheiten hervorrufen. Aber es gibt eine Möglichkeit, aus dem Neid herauszukommen.

Gott weiß, dass Neid uns krank macht und möchte uns daher vom Neid befreien. Mit Gottes Hilfe kann sich der Neid in Mitfreude verwandeln. Es ist nur wichtig, sich von Gott die Augen öffnen zu lassen, denn Gott versorgt uns liebevoll mit allem was wir brauchen und er beschenkt uns reichlich.

„Wo Neid und Streitsucht herrschen, da gerät alles in Unordnung; da wird jeder Gemeinheit Tür und Tor geöffnet.“ (1. Jakobus 3, 16)

„Ein gütiges Herz ist des Leibes Leben; aber Neid ist Eiter in den Beinen.“
(Sprüche 14, 30)

Niedergeschlagenheit

Das Wort „niedergeschlagen“ hat die Bedeutung von bedrückt, bekümmert, entmutigt, (nieder)gedrückt, mutlos, traurig und verzagt. Ist ein Mensch niedergeschlagen, ist er durch einen Misserfolg oder eine Enttäuschung ratlos, sehr traurig und unglücklich. Hier drei ermutigende Zitate zum Thema Niedergeschlagenheit: „Wahre Freundschaft erlebt man, wenn es ringsum dunkel wird.“ (Flämisches Sprichwort); „Zünde an dein Feuer, Herr im Herzen mir, hell möge es brennen, lieber Heiland dir. Du machst das Dunkel meiner Seele hell. Du hörst mein Beten, hilfst aus aller Not.“ (Berta Schmidt-Eller); „Herr, du richtest mich wieder auf, und du hebst mich zu dir hinauf. Ja, ich danke dir, dass du mich kennst und trotzdem liebst.“ (Albert Frey)

Dass ein Mensch niedergedrückt ist, kann mehrere Ursachen haben. Die Ursachen können Enttäuschungen im zwischenmenschlichen Bereich sein oder Erlebnisse, die tiefe Verletzungen hinterlassen haben aber auch Erschöpfungszustände, Krankheiten oder Probleme an der Arbeitsstelle, in der Familie, im Freundeskreis, in der Nachbarschaft oder im Straßenverkehr. Aber auch Naturkatastrophen, Korruption, Krieg, Terror, aggressive und böartige Menschen auf der ganzen Welt können uns traurig machen und uns zur Verzweiflung bringen. Niedergeschlagen zu sein ist etwas zutiefst menschliches. Es gehört zum Leben dazu. Ist ein Mensch niedergeschlagen, fragt er sich, ob und warum es sich für ihn überhaupt zu leben lohnt und er sucht nach einem Sinn für sein Leben.

Auch die Bibel berichtet uns von Menschen, die ganz am Boden waren. Da ist z.B. der Prophet Jona, der lieber sterben wollte, als Gottes Auftrag auszuführen, d.h. die Stadt Ninive vor dem drohenden Untergang zu warnen. Aber Gott nimmt Jona immer wieder fest, aber fürsorglich an die Hand, um ihn erneut auf den Weg zu bringen und ihn ans Ziel zu führen. So zeigt die Bibel uns mit vielen Beispielen, wie Gott die Menschen liebevoll durch ihre schwersten Stunden trägt, zu ihnen steht und sie aus ihrem Tief herausholt. Wir dürfen Gott darum bitten, dass er uns von den quälenden Sorgen und den Gefühlen der Mutlosigkeit und Niedergeschlagenheit befreit und uns dafür Geborgenheit, Mut, Ruhe und Zuversicht schenkt.

„Gib dich nicht dem Trübsinn hin, quäle dich nicht selbst mit nutzlosem Grübeln! Freude und Fröhlichkeit verlängern das Leben des Menschen und machen es lebenswert. Überrede dich selbst zur Freude, sprich dir Mut zu und vertreibe den Trübsinn! Der hat noch nie jemandem geholfen, aber viele hat er umgebracht.“ (Sirach 30, 21-23)

„Hört auf mich, ihr Verzagten, die ihr fern seid vom Heil: Schon lasse ich nahen mein Heil, es ist nicht fern, und meine Rettung wird nicht verziehen.“ (Jesaja 46, 12)

„Wer keinen Halt mehr hat, den hält der Herr; und wer schon am Boden liegt, den richtet er wieder auf.“ (Psalm 145, 14)

„Er heilt den, der innerlich zerbrochen ist, und verbindet seine Wunden.“ (Psalm 147, 3)

„Der Herr macht die Blinden wieder sehend und richtet die Niedergeschlagenen auf.“ (Psalm 146, 8)

Not

Sprachgeschichtlich geht der Begriff Not auf das mittel- und althochdeutsche Wort „not“ zurück, das „Zwang und Bedrängnis“ bedeutete und mit dem russischen Wort „nuda“ verwandt ist, das Zwang und Nötigung bedeutet.

Heute hat der Ausdruck „Not“ mehrere Bedeutungen: 1. dringende Notwendigkeit; 2. Zustand der Entbehrung, der Knappheit und des Mangels an lebenswichtigen Dingen; 3. Mühe, Schwierigkeit und Sorge; 4. Bedrängnis, d.h. eine gefährliche, schlimme oder schwierige Lage, in die jemand gekommen ist; 5. durch ein Gefühl von Angst, Ausweglosigkeit, Leid oder Verzweiflung gekennzeichnet, innerer seelischer Zustand.

Es gibt einige Redewendungen und Sprichwörter zum Thema Not. Besonders gefallen mir folgende Redensarten: „Not macht erfinderisch“, d.h. dass man in einer Notlage oder unter Zwang manche Lösung findet; „aus der Not eine Tugend machen“, das bedeutet, dass man eine missliche Situation zu seinem Vorteil nutzt und „Not lehrt beten“, d.h. dass sich die Menschen in der Not auf Gott besinnen und ihn um Hilfe bitten.

„Gott erwartet, dass wir zur Verfügung stehen, um den Nöten anderer zu begegnen.“
(Richard A. Swenson)

Für mich kennzeichnet „Not“ einen Zustand, den ich als sehr unangenehm und bedrückend empfinde und den ich im Moment nicht schnell ändern kann. Wenn ich in einer Notsituation bin, brauche ich dringend Beistand, Hilfe und Unterstützung. Ich habe in Zeiten der Not schon oft das Gespräch mit Gott gesucht und die Erfahrung gemacht, dass mir Gott besonders in Notsituationen geholfen hat.

Für die Zeiten der Not gibt es folgende Verheißungen in der Bibel:

„Bist du in Not, so rufe mich zu Hilfe! Ich werde dir helfen und du wirst mich preisen.“ (Psalm 50, 15)

„Erbarme dich über mich, o Gott, erbarme dich! Bei dir suche ich Zuflucht, bei dir bin ich geborgen wie ein Küken, das sich unter die Flügel seiner Mutter flüchtet, bis das Unwetter vorbeigezogen ist. Zu Gott, dem Höchsten, schreie ich, zu ihm, der meine Not wendet und alles zu einem guten Ende führt.“ (Psalm 57, 2-3)

„Der Herr gebe dir Antwort, wenn du in Not gerätst und zu ihm schreist; er selbst, der Gott Jakobs, sei dein Beschützer!“ (Psalm 20, 2)

„Gott sagt: 'Er liebt mich von ganzem Herzen, darum will ich ihn retten. Ich werde ihn schützen, weil er mich kennt und ehrt. Wenn er zu mir ruft, antworte ich ihm. Wenn er keinen Ausweg mehr weiß, bin ich bei ihm. Ich will ihn befreien und zu Ehren bringen.'“ (Psalm 91, 14-15)

„Die Unterdrückten finden bei Gott Zuflucht. In schwerer Zeit beschützt er sie.“ (Psalm 9, 10)

„Der Herr ist gütig gegen die, die auf ihn hoffen, eine Zuflucht am Tage der Not; er kennt, die sich bei ihm bergen.“ (Nahum 1, 7)

Offenheit

Im 18. Jahrhundert bedeutete „Offenheit“ Aufrichtigkeit und Freimut. Heute hat der Ausdruck Offenheit zwei Bedeutungen. Zum einen bedeutet der Begriff das Aufgeschlossensein und die Bereitschaft, sich mit Personen, Fragen und Problemen unvoreingenommen auseinander zu setzen. Zum anderen bedeutet Offenheit Aufrichtigkeit und Ehrlichkeit.

„Offenheit verdient immer Anerkennung.“ (Otto von Bismarck)

Offenheit hat für mich zwei Bedeutungen: 1. dass ich für andere Menschen offen bin, d.h. dass ich meinen Mitmenschen zuhöre und ein offenes Ohr für sie habe. In diesem Fall bin ich auch dann meinem Nächsten gegenüber offen, wenn ich sehe, dass er anders denkt als ich oder sich anders verhält als ich es tun würde; 2. dass ich meinen Nächsten gegenüber offen bin in dem Sinne, dass ich meinen Mitmenschen meine Gedanken, Gefühle und Wünsche mitteile. Dieses „Mitteilen“ bedeutet für mich auch das Miteinander teilen von Glücksmomenten, Ängsten und Sorgen, Glaubenserfahrungen und Hoffnungen, Erfolgen und Zielen.

Für mich persönlich ist Offenheit im Umgang mit meinen Mitmenschen sehr wichtig. Ich habe den Eindruck, dass es für mich lebensnotwendig ist, offen zu sein. Durch meine Offenheit wissen meine Mitmenschen in vielen Fällen, wie es mir geht – egal ob in der Familie, im Freundeskreis, am Arbeitsplatz oder in der Gemeinde. So können sie meine Handlungen besser einschätzen und besser mit mir umgehen. Ich freue mich auch, wenn meine Mitmenschen mir gegenüber offen sind. So kann ich mich auch besser auf meine Nächsten einstellen und weiß, welche „wunden Punkte“ sie haben - aber auch, welche Herzenswünsche.

Ich kenne aber auch Menschen, denen es schwer fällt, offen zu sein. Ich habe in manchen Situationen in meinem Leben die schmerzliche Erfahrung gemacht, dass ich mich einfach nicht öffnen konnte und daher auch nicht offen war.

Doch ich glaube, dass Offenheit die Basis für jede vertraute zwischenmenschliche Beziehung ist. Wenn ich nicht offen bin, fühle ich mich selbst dabei nicht wohl. Das hat viele Nachteile. Es kostet mich ganz viel Energie und Kraft, zerstört Vertrauen und höhlt auf Dauer jeden zwischenmenschlichen Kontakt aus. Wenn ich den Eindruck habe, dass meine Mitmenschen nicht offen zu mir sind, dann bin ich manchmal traurig, habe Angst oder reagiere mit Rückzug. Ich bin mir sicher, dass es wichtig ist, trotz Enttäuschungen, Verletzungen oder Vertrauensmangel wieder offen füreinander zu sein.

Gott wünscht sich sehr, dass wir offen sind für unsere Mitmenschen - aber besonders wünscht er sich, dass wir offen sind für ihn. Denn nur dann kann er unsere „wunden Punkte“ heilen und unsere Herzenswünsche erfüllen.

Die Bibel ermutigt uns: „Verlass dich auf den Herrn und tue Gutes! Freue dich über den Herrn; er wird dir alles geben, was du dir von Herzen wünschst. Vertrau dich dem Herrn an und Sorge dich nicht um deine Zukunft! Überlass sie Gott, er wird es richtig machen.“ (Psalm 37, 3-5)

Offene Ohren

Die „Ohren“ sind ein paariges Gehör- und Gleichgewichtsorgan am Kopf der Menschen. Es gibt folgende Redewendungen: „die Ohren aufmachen“, d.h. genau und aufmerksam zuhören; „ganz Ohr sein“ d.h. gespannt, mit ungeteilter Aufmerksamkeit zuhören; „bei jemanden ein offenes Ohr finden“, d.h. von jemandem mit seinem Anliegen bereitwillig angehört werden.

„Gott hat uns zwei Ohren gegeben, aber nur einen Mund, damit wir doppelt so viel zuhören wie sprechen.“ (Arabisches Sprichwort)

Offene Ohren gibt es auf mehreren Ebenen. Auf der körperlichen Ebene bedeuten offene Ohren für mich, dass die Ohren gesund sind und das Gehör so funktioniert, dass alle Geräusche in der näheren Umgebung wahrgenommen werden. Es ist leider so, dass viele Menschen in der heutigen Zeit starke Hörschäden oder belastende Ohrgeräusche haben. Die Ursachen der meisten Beeinträchtigungen des Hörvermögens sind Stress und Überlastung. Obwohl es natürlich auch Hörschäden gibt, die angeboren oder altersbedingt sind.

Auf der seelisch-geistigen Ebene offene Ohren zu haben, hat für mich folgende Bedeutung:

1. Ein offenes Ohr für meine Nächsten zu haben, heißt für mich, dass ich meinen Mitmenschen intensiv zuhöre. Dieses Zuhören bedeutet, die Gefühle, Töne und Worte herauszuhören, die im Hintergrund mitschwingen. Um einem Menschen aktiv zuzuhören, ist es wichtig, dass ich ihm Zeit schenke und einen Raum der liebevollen Annahme schaffe, damit mein Nächster weiß, dass ich ihm gerne zuhöre und dass er mir „sein Herz ausschütten“ kann. Ein offenes Ohr zu haben, heißt für mich auch, für meinen Nächsten da zu sein, besonders dann, wenn ich spüre, dass er gerade jetzt meine Hilfe braucht. Wer mit offenen Ohren zuhört, nimmt sich selbst zurück, verzichtet auf Fragen und Kommentare und ist einfach präsent. Er hört mit ganzem Herzen und gesammeltem Geist zu. Wenn ich ein offenes Ohr für meine Mitmenschen habe, unterstütze ich sie darin, Wesentliches an- und auszusprechen. Durch diese Art des Zuhörens bekommt die sprechende Person neue Fragen, Gedanken und Ideen.

2. Ein offenes Ohr für mich selbst zu haben, bedeutet für mich, dass ich offen bin für meine eigenen Bedürfnisse, Gefühle und Wünsche und dass ich diese wahrnehme und ernst nehme.

Außerdem gibt es noch eine geistliche Ebene, d.h. die Ebene, auf der wir Gott begegnen. Gott möchte, dass wir ein offenes Ohr für ihn und seine Empfehlungen haben. Ein offenes Ohr für Gott zu haben, bedeutet für mich, dass ich selbst dann, wenn ich „viel um die Ohren“ habe, auf Gottes Stimme und sein Wort höre. Gott kann es schenken, dass wir unseren Mitmenschen und Gott mit offenen Ohren entgegenkommen. Die Bibel empfiehlt uns: „Sei immer bereit zu hören, aber lass dir Zeit mit der Antwort!“ (Sirach 5, 11); „Wie ein schmückender Ohrring aus feinstem Gold, so wertvoll ist ein weiser Rat für ein hörendes Ohr.“ (Sprüche 25, 12)

Optimismus

Das Wort „Optimismus“ wurde im 18. Jahrhundert aus dem gleichbedeutenden französischen Wort „optimisme“ entlehnt, einer Bildung zu dem lateinischen Wort „optimus“, das „bester hervorragendster, schönster oder tüchtigster“ bedeutet. Schon im 18. Jahrhundert hatte es die heute übliche Bedeutung von heiterer und zuversichtlicher Lebensauffassung. Optimismus bezeichnet eine Lebenseinstellung, die alle Dinge von der besten Seite betrachtet und auf einer heiteren, lebensbejahenden und zuversichtlichen Grundhaltung fußt, die durch eine positive Erwartung bestimmt ist.

Ein Optimist ist ein hoffnungsvoller Mensch, der vor allem die guten Seiten der Dinge und des Lebens sieht.

Es gibt folgende Zitate zum Thema Optimismus:

„Ein Optimist ist jemand, der genau weiß, wie traurig die Welt sein kann, während ein Pessimist täglich neu zu dieser Erkenntnis gelangt.“ (Peter Ustinov)

„Ein Optimist ist ein Mensch, der alles halb so schlimm und doppelt so gut findet.“ (Heinz Rühmann)

„Optimist: ein Mensch, der die Dinge nicht so tragisch nimmt, wie sie sind.“ (Karl Valentin)

„Für den Optimisten ist das Leben kein Problem, sondern bereits die Lösung.“ (Marcel Pagnol)

Für mich bedeutet Optimismus eine positive Lebenseinstellung, die im Vorfeld davon ausgeht, dass eine Unternehmung gelingt und Erfolg hat. Optimismus heißt für mich auch, dass ich Angst, Kritik, Sorge und Zweifel keinen Raum gebe, sondern voller Zuversicht bin und dankbar die schönen Seiten in meinem Leben entdecke. Ich denke, es ist leicht, immer nur die schlechten Seiten eines Mitmenschen oder einer Sache zu sehen. Doch es ist eine echte Herausforderung - besonders in Problemsituationen - den Blick auf die angenehmen und erfreulichen Seiten eines Menschen oder einer Sache zu richten.

Gott möchte, dass wir eine lebensbejahende und zuversichtliche Grundhaltung haben und dass wir uns diese Zuversicht von ihm schenken lassen. Dann können wir mit dem Psalmisten sagen: „Gott ist unsere Zuversicht und Stärke“. (Psalm 46, 2)

Paulus gibt uns folgenden Rat: „Seid fröhlich in der Hoffnung, geduldig in der Trübsal und beharrlich im Gebet.“ (Römer 12, 12)

Ordnung

Das Wort „Ordnung“ hat die folgende Bedeutungen: 1. das Ordnen; 2. das Geordnetsein und ein ordentlicher Zustand; 3. eine geordnete Lebensweise, d.h. ein geregelter und übersichtlicher Tagesablauf; 4. Einhaltung von Disziplin, Gehorsam und Ruhe; 5. Art und Weise, wie etwas geordnet und geregelt ist, d.h. Anordnung, Aufbau oder System; 6. die Regeln, Vorschriften oder Verfahrensregelungen innerhalb einer Gemeinschaft und 7. Stufenfolge und Reihenfolge. Es gibt folgende Redewendungen zum Thema Ordnung: „Ordnung ist das halbe Leben“, d.h. es ist sehr wichtig, Ordnung zu halten; „in Ordnung“, d.h. einverstanden; „in Ordnung sein“, d.h. 1.) einwandfrei sein und 2.) zuverlässig und sympathisch sein; „etwas in Ordnung bringen“, d.h. 1.) etwas wieder in einen brauchbaren, ordentlichen Zustand bringen und 2.) etwas regeln oder bereinigen; „jemanden in Ordnung bringen“, d.h. dafür sorgen, dass jemand wieder gesund wird; „jemanden zur Ordnung rufen“, d.h. jemanden zur Disziplin ermahnen; „wieder in Ordnung kommen“, d.h. geregelt oder bereinigt werden; „in Ordnung gehen“, d.h. so wie versprochen erledigt werden; „alles ist in schönster oder bester Ordnung“, d.h. alles ist, wie es sein soll. „Die Seele jeder Ordnung ist ein großer Papierkorb.“ (Kurt Tucholsky)
„In einem aufgeräumten Zimmer ist auch die Seele aufgeräumt.“
(Ernst von Feuchtersleben)

Ordnung hat für mich folgende Bedeutungen: ein geordneter Zustand und ein bestimmtes Ordnungssystem. Mir persönlich verschafft Ordnung Orientierung, Sicherheit und Ruhe. Doch ich denke, jeder Mensch hat zum einen unterschiedliche Ordnungskriterien und zum anderen verschiedene Maßstäbe, wieviel Ordnung notwendig ist. Die Menschen aus verschiedenen Bundesländern, Kulturen und Nationen haben unterschiedliche Denkweisen und Ordnungskriterien. Ebenso haben Linkshänder, Rechtshänder und Beidhänder aufgrund ihrer unterschiedlichen Denkstrukturen auch andere Ordnungskriterien. Ordnung bedeutet daher für jeden Mensch etwas anderes. Doch jeder Mensch wünscht sich eine bestimmte Ordnung, die seiner Denkweise und seinen Ordnungskriterien entspricht. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es daher nicht sinnvoll ist, von anderen Menschen zu erwarten, dass sie meine Ordnungskriterien annehmen. Es ist jedoch sinnvoll und wichtig, dass ich meine Lebensverhältnisse, d.h. meinen Arbeitsplatz, meine Finanzen, die Kontakte zu meinen Mitmenschen und meine Wohnung in Ordnung halte. Auch mein Geist, mein Körper und meine Seele möchten in Ordnung sein.

Gott hat bei der Erschaffung des Weltalls, der Erde und der Menschen ebenfalls eine bestimmte Ordnung vorgegeben und gewisse Ordnungen festgelegt. Er möchte, dass wir diese Ordnungen einhalten. Die Bibel gibt uns folgende Empfehlungen:

„Lehre mich deine Ordnungen.“ (Psalm 119, 108)

„Denkt daran: Der Herr will, dass ihr euch den menschlichen Ordnungen und Gesetzen fügt.“ (1. Petrus 2, 13)

„Alles aber geschehe wohlanständig und in Ordnung.“ (1. Korinther 14, 40)

Orientierung

Der Begriff „orientieren“ wurde im 18. Jahrhundert aus dem gleichbedeutenden französischen Wort „orienter“ entlehnt. „Orienter“ ist eine Bildung zu der französischen Bezeichnung „orient“, die „Sonnenaufgang, Osten und Orient“ bedeutet. Der Begriff „orient“ hatte wohl ursprünglich eine rein geographische Bedeutung und zwar: „die Himmelsrichtung nach dem Aufgang der Sonne zu bestimmen“.

Der Ausdruck orientieren hat heute drei Bedeutungen: 1. sich Auskünfte einholen, sich erkundigen und einen Überblick über etwas verschaffen, 2. sich in einer bestimmten Umgebung zurechtfinden und die eigene Lage bzw. den eigenen Standort bestimmen, 3. sich nach jemandem oder etwas richten. Das Wort „Orientierung“ gibt es seit dem 19. Jahrhundert und bedeutete damals „Kenntnis von Weg und Gelände“. Heute hat der Begriff zwei Bedeutungen: 1. die Fähigkeit, sich zu orientieren und 2. die geistige Ausrichtung und Einstellung.

Für mich bedeutet Orientierung, dass ich weiß, wo meine eigenen Grenzen und die Grenzen meiner Mitmenschen sind und dass ich beide Grenzen einhalten kann und will. Ich gebe zu, manchmal brauche ich etwas Zeit, um diese wichtigen „Markierungspunkte“ zu entdecken. Und ich bin mir auch bewußt, dass ich meine eigenen Grenzen und auch die Grenzen meiner Mitmenschen auch schon öfters überschritten habe. So eine Grenzüberschreitung empfinde ich als Orientierungslosigkeit. Wenn ich mich selbst als orientierungslos erlebe, dann erfassen mich auch Gefühle der Hilflosigkeit und Traurigkeit. Ich weiß, dass die Fähigkeit zur guten Orientierung mir nicht in die Wiege gelegt worden ist. Ich habe oft Schwierigkeiten, mich schnell und gut zu orientieren. Deshalb bin ich auch im Beschreiten von neuen Wegen nicht so experimentierfreudig, da ich zu oft erlebt habe, dass ich mich „verlaufen“, „verrannt“ oder „verfahren“ habe.

Mir fällt auf, dass es nicht nur mir an Orientierung mangelt, sondern dass vielen Menschen die Orientierung fehlt. Bei jungen Menschen zeigt sich die Orientierungslosigkeit anders als bei Senioren. Und im mittleren Alter zeigt sich die Orientierungslosigkeit auch auf ihre Weise. Aber Orientierungslosigkeit ist - unabhängig vom Lebensalter - immer sehr belastend.

Gott gibt uns eine wahre „Orientierungshilfe“, sein Wort. Durch die Bibel erfahren wir, was uns selbst und unseren Mitmenschen gut tut und was uns selbst und unseren Mitmenschen schadet. Im Gebet dürfen wir Gott jeden Tag neu bitten, dass er uns Orientierung für den heutigen Tag gibt. Gott freut sich, wenn wir uns von ihm Orientierung schenken lassen. Diese Orientierung, die Gott uns schenkt, dürfen wir dann auch an unsere Mitmenschen weitergeben.

„Du zeigst mir den Weg, der zum Leben führt. Du beschenkst mich mit Freude, denn du bist bei mir.“ (Psalm 16, 11)

„Dein Wort ist eine Leuchte für mein Leben, es gibt mir Licht für jeden nächsten Schritt.“ (Psalm 119, 105)

Persönlichkeit

Im 15. Jahrhundert bedeutete der Ausdruck „Persönlichkeit“ folgendes: „Ein in sich gefestigter Mensch; bedeutender Mensch des öffentlichen Lebens“. Heute hat das Wort Persönlichkeit mehrere Bedeutungen: 1. die Gesamtheit aller Wesenszüge, Verhaltensweisen und besonderen Eigenheiten eines Menschen; 2. der Mensch in seiner Entwicklung; 3. eine Person mit ausgeprägter Eigenart und eigener, besonderer Prägung und 4. ein Mensch, der eine einflussreiche Stellung im öffentlichen Leben hat.

„So wie eine Blume Sonne braucht, um Blume zu werden, so braucht ein Mensch Liebe, um Mensch zu werden.“ (Phil Bosmans)

„Wie bekomme ich persönliche Ausstrahlung? Indem ich dafür Sorge, dass andere sich wohl fühlen, und nicht Wert darauf lege, dass ich mich selbst wohl fühle.“

(Dan Reiland)

„Gegen Worte kann man sich wehren, gegen Ausstrahlung nicht.“

(Nikolaus B. Enkelmann)

„Handle niemals um des lieben Friedens willen gegen die persönliche Überzeugung.“

(Dag Hammerskjöld)

„Für seine Handlungen sich allein verantwortlich fühlen und allein ihre Folgen, auch die schwersten, tragen, das macht die Persönlichkeit aus.“ (Ricarda Huch)

„Als das eigentlich Wertvolle im menschlichen Getriebe empfinde ich nicht den Staat, sondern das schöpferische und fühlende Individuum, die Persönlichkeit: Sie allein schafft das Edle und Sublime.“ (Albert Einstein)

„Der Mensch wirkt alles, was er vermag, auf den Menschen durch seine Persönlichkeit.“ (Johann Wolfgang von Goethe)

Für mich bedeutet Persönlichkeit das, was einen Menschen ausmacht: sein Auftreten, seine Ausstrahlung, sein Charakter und sein Wesen. Für mich hat jeder Mensch seine besonderen Eigenarten, doch gerade diese Eigenarten machen ihn gerade interessant und liebenswürdig. Jeder Mensch besitzt eine andere Persönlichkeit, aber jeder Mensch hat eine besondere Bedeutung in seinem Leben und im Leben seiner Mitmenschen. Schade ist nur, wenn diese Bedeutung unerkannt bleibt, denn das kann zu Problemen, Störungen, Konflikten oder Krankheiten führen.

Die Bibel berichtet uns von zwei Schwestern: Marta und Maria. Marta ist die Tatkräftige und die Gastfreundschaft in Person. Maria dagegen ist still und zurückhaltend. Als Jesus die zwei Frauen besucht, sorgt sich Marta mit viel Aufwand um das Essen. Maria dagegen setzt sich zu Jesu Füßen und hört seinen Worten aufmerksam und demütig zu. Nun ärgert sich Marta, weil Maria ihr nicht bei der Essenzubereitung hilft und beschwert sich bei Jesus über ihre Schwester. Jetzt könnte man meinen, Marta ist fleißig und Maria untätig. Doch Jesus sieht das anders. Denn er antwortet ihr: „Marta, Marta, du bist um so vieles besorgt und machst dir so viel Mühe. Nur eines ist wirklich wichtig und gut! Maria hat sich für dieses eine entschieden, und das kann ihr niemand mehr nehmen.“ (Lukas 10, 41-42)

Perspektive

Der Ausdruck „Perspektive“ wurde im 16. Jahrhundert aus dem mittellateinischen Begriff „perspectiva ars“ entlehnt. Das heißt eigentlich „durchblickende Kunst“ und geht auf das lateinische Wort „per-spicere“ zurück, das „mit dem Blick durchdringen, deutlich sehen und wahrnehmen“ bedeutet. Heute hat das Wort Perspektive drei Bedeutungen: 1. Aussicht für die Zukunft, 2. Darstellung räumlicher Verhältnisse in der Ebene eines Bildes, 3. Blickwinkel, d.h. der Standpunkt, von dem aus etwas gesehen wird.

Perspektive bedeutet für mich, dass es etwas gibt, was jetzt schon sichtbar ist, aber im Moment noch nicht greifbar. So darf ich mich auf etwas freuen, aber ich muss noch warten, bis es eintrifft. So gibt auch die Adventszeit die Perspektive für Weihnachten. Aber Perspektiven bedeuten für mich auch die Chancen und Möglichkeiten, die ein Mensch hat. Ich glaube, in der heutigen Zeit ist es wichtig, dass wir Menschen „Perspektiven“ haben. Viele Menschen leiden darunter, dass sie keine oder wenig Perspektiven besitzen. Die Ursachen dazu können ganz unterschiedlich aussehen: z.B. Arbeitslosigkeit, Armut, Behinderung, Krankheit, Mangel an Freunden, Probleme in der Familie, Schwierigkeiten mit der eigenen Persönlichkeit oder Verwahrlosung. Doch der Mangel an Perspektiven ist immer belastend und muss auf alle Fälle verarbeitet werden.

Es gibt einen, der uns Perspektiven schenken möchte: Gott.

Er gibt uns auch dann noch Perspektiven und Möglichkeiten, wenn wir uns selbst oder unsere Mitmenschen uns schon aufgegeben haben. Er gibt uns auch dann noch Hoffnung und eine Perspektive, wenn unser Leben sinnlos oder aussichtslos erscheint.

Gott gibt uns die Möglichkeit, unseren Blickwinkel zu ändern und so neue Ausblicke zu entdecken, die wir ohne ihn nicht gesehen hätten. Ich wünsche dir von ganzem Herzen, dass Gott dir neue Perspektiven für dein Leben schenkt!

Die Bibel sagt: „Der Mensch sieht, was vor Augen ist, der Herr aber sieht das Herz an.“ (1. Samuel 16, 7)

Pläne

Der Ausdruck „Plan“ wurde im 18. Jahrhundert aus dem gleichbedeutenden Wort „plan“ entlehnt und hat heute folgende Bedeutungen: 1. Absicht und Vorhaben, 2. Schematische oder technische Zeichnung, Grundriss, 3. Skizze für eine zu leistende Arbeit oder Einteilung einer Tätigkeit oder eines Vorhabens.

Es gibt folgende Redewendungen zum Thema Plan: „keinen Plan von etwas haben“, d.h. keine Ahnung, keine Vorstellung und keine Kenntnisse von etwas haben; „jemanden auf den Plan rufen“, d.h. jemanden zum Handeln herausfordern; „auf den Plan treten“, d.h. in Aktion treten; „auf dem Plan stehen“, d.h. geplant sein.

Die folgenden Aussprüche zum Thema Pläne finde ich sehr treffend:

„Die wohl bedachten Pläne von ... Menschen führen allzu oft zu nichts.“
(Robert Burns)

„Je planmäßiger die Menschen vorgehen, desto wirksamer vermag sie der Zufall zu treffen.“ (Friedrich Dürrenmatt)

„Man sollte die Dinge so nehmen, wie sie kommen. Aber man sollte dafür sorgen, dass die Dinge so kommen, wie man sie nehmen möchte.“ (Curt Goetz)

„Wer kleine Änderungen früh bemerkt, passt sich an die großen später leichter an.“
(Spencer Johnson)

„Der Mensch denkt, aber Gott lenkt.“ (Deutsches Sprichwort)

Ich glaube, es ist gut, sinnvoll und wichtig zu planen. Doch es ist für die meisten Menschen schwierig, damit umzugehen, wenn alles anders läuft, als sie gedacht und geplant haben. Noch schwieriger ist es, wenn Dinge in unserem Leben passieren, die unvorhersehbar sind und unsere Pläne durchkreuzen oder komplett zunichte machen. Diese Situation ist dann in vielen Fällen schwer anzunehmen. Wenn unsere Pläne durchkreuzt werden, brauchen wir Beistand, Kraft und Mut. Es kann sein, dass sich Denkstrukturen und Verhaltensweisen in meinem Gehirn „eingebrennt“ haben, die mir und meinen Mitmenschen nur einen sehr eingeschränkten Handlungsspielraum lassen. Wenn in diese starren und sicher geglaubten Strukturen etwas völlig Unerwartetes einbricht - eine Naturkatastrophe etwa oder eine Verbrechenstat, ein schlimmer Unfall oder eine schwere Krankheit, ein großer materieller Schaden, der Verlust des wichtigen Arbeitsplatzes, traumatische Erlebnisse oder der Verlust eines vertrauten, lieben Menschen - dann weiß ich oft überhaupt nicht mehr weiter.

Ich denke, manchmal lässt Gott zu, dass in unserem Leben etwas eintritt, das unserem Leben eine andere Richtung geben soll. Dieser „Richtungswechsel“ ist oft schwer zu ertragen, gerade dann, wenn er mit unangenehmen Veränderungen oder Verlusten einhergeht.

Doch Gott meint es trotz alledem gut mit uns. Auch wenn etwas „Ungeplantes“ in unserem Leben geschieht, hat er einen Plan für und mit uns. Und ganz wichtig ist: Gott hat einen guten Plan für unser Leben, der uns mit Sicherheit zum Ziel führt. „Das Menschenherz macht Pläne - ob sie ausgeführt werden, liegt beim Herrn.“
(Sprüche 16, 9)

Prägungen

Das Wort „Prägung“ besitzt drei Bedeutungen: 1. das Prägen, 2. geprägtes Bild oder Muster, 3. Gepräge, Eigenart. Das Wort „prägen“ geht auf den mittelhochdeutschen Begriff „præchen“ zurück, der einpressen und abbilden bedeutete. Heute bezeichnet der Ausdruck „prägen“ zum einen ein Material, z.B. Leder oder Metall durch Pressen mit einem bestimmten Bild, Muster oder Text versehen; zum anderen etwas Sprachliches erstmalig bilden und formulieren; und des weiteren einen Menschen oder eine Sache gestalten, mit einem bestimmten Gepräge oder einer Eigenart versehen.

„Jede Begegnung, die unsere Seele berührt, hinterlässt in uns eine Spur, die nie ganz verweht.“ (Lore-Lilian Boden)

Oft fällt mir auf, dass jeder Mensch ganz unterschiedliche Prägungen hat. Diese Prägungen können aus der Kindheit oder aus dem Berufsleben stammen. Wir können aber auch vom Ehepartner oder von Freunden geprägt werden. Unabhängig von den familiären Prägungen, werden wir auch durch unser Geburtsland, unsere Hautfarbe, unsere Lebensgewohnheiten und unsere Religion geprägt. Meine Erfahrung ist auch, dass Prägungen ähnlich sein können, aber nie ganz deckungsgleich. Selbst Kinder, die aus einer Familie stammen und sogar Zwillinge haben unterschiedliche Prägungen. Manchmal denke ich, dass gerade diese unterschiedlichen Prägungen uns das zwischenmenschliche Miteinander erschweren. Wichtig ist jedoch, dass wir uns bewusst sind über unsere eigenen Prägungen - aber auch über die Prägungen unserer Mitmenschen. Wenn ich zurückschaue, erkenne ich, dass viele, ganz unterschiedliche Menschen mich geprägt haben. So habe ich nun sehr unterschiedliche Prägungen, die ich weder abschütteln noch verändern kann. Die einzige Möglichkeit, die ich habe, ist mich von anderen Menschen neu prägen zu lassen.

Damit mich ein Mensch prägen kann, brauche ich die Erfahrung und die Gewissheit, dass dieser Mensch mich liebt. Wenn ich spüre, dass dieser Mensch mir ähnlich ist und es gut mit mir meint, dann lasse ich mich gerne von ihm prägen. Diese Prägung ist keine einmalige Aktion, sondern ein jahrelanger und oft sogar ein jahrzehntelanger Prozess. Wenn ich mich einmal entschieden habe, mich von einem Menschen prägen zu lassen, dann gebe ich die Bereitschaft dazu auch sehr selten wieder auf.

Wenn ich sehe, dass ich andere Menschen in positiver Weise prägen kann, dann freue ich mich, doch ich weiß, dass bei jeder erfolgreichen Prägung viel Achtsamkeit, Beständigkeit, Liebe, Verantwortung, Vertrauen und Zeit investiert werden müssen. Und ich weiß auch, dass jede Prägung von Menschen fehlerhaft ist.

Aber ich darf mit meinen Prägungen von Menschen zu Gott kommen und mich von ihm neu prägen lassen. Gott, der aus einem Saulus einen Paulus gemacht hat, kann auch aus mir einen neuen Menschen machen.

„Gottes Geist will euch durch und durch erneuern.“ (Epheser 4, 23);

„Erschaffe in mir ein reines Herz, o Gott; erneuere mich und gib mir Beständigkeit.“ (Psalm 51, 12)

Prioritäten

Der Begriff „Priorität“ stammt aus dem 17. Jahrhundert und geht über das französische Wort „priorité“ (=Vorrang) auf das mittellateinische Wort „prioritas“ zurück. Der lateinische Wortstamm „prior“ hat drei Bedeutungen: 1. der Vordere oder Vorderste, 2. der Erste oder Frühere, 3. der Höherstehende oder Wichtigere. In der mittelhochdeutschen Zeit war „prior“ die Bezeichnung für Klosteroberer, bzw. Kloostervorsteher und für Stellvertreter eines Abtes.

Der Ausdruck Priorität besitzt mehrere Bedeutungen: 1. Erstrecht, bzw. Vorrecht, 2. Vorrang, Vorrangigkeit, 3. größere Bedeutung, höherer Rang, 4. Rangfolge, Stellenwert, 5. zeitliches Vorhergehen, 6. mit Vorzugsrechten ausgestattete Aktie.

„Wichtige Dinge dürfen nie den unwichtigen untergeordnet werden.“
(Johann Wolfgang von Goethe)

Oft wird bei Schwierigkeiten und Problemen gesagt: „Es ist alles nur eine Frage der Priorität.“ Das heißt, dass es darauf ankommt, zu erkennen, was wirklich wichtig ist und auch danach zu handeln. Nur wenn ich erkannt habe, welche Menschen, welche Aktivitäten und welche Dinge für mich am wichtigsten sind, kann ich ihnen auch den ersten Platz einräumen. Es ist einfach so, dass es für uns immer Wichtiges und weniger Wichtiges gibt. Daher setzen wir immer Prioritäten, auch wenn wir es nicht wahrnehmen und manchmal auch nicht wahrhaben wollen. Wenn wir meinen, wir brauchen keine Prioritäten zu setzen, setzen wir unbewusst welche.

Für mich war es ganz wichtig, eine Prioritätenliste für mein Leben zu erstellen. So wurde mir bewusst, was wirklich wichtig ist für mich. Dabei habe ich erkannt, dass es lebensnotwendig für mich ist, die Prioritäten richtig zu setzen.

In Kursen zum Thema Zeitmanagement wird oft folgendes Modell zum Setzen von Prioritäten verwendet:

Die zu erledigenden Aufgaben werden in 4 Bereiche eingeteilt:

- 1.) wichtig und dringend
- 2.) wichtig und nicht dringend
- 3.) nicht wichtig und dringend
- 4.) nicht wichtig und nicht dringend

Meine Erfahrung ist, dass es recht sinnvoll ist, diese vier Bereiche für sich persönlich zu benennen und auszufüllen. Bei der Einteilung fällt sofort auf, dass jeder Mensch andere Prioritäten setzt. Doch für jeden Menschen ist es recht stressig, wenn er sich sehr oft im 1. Bereich aufhält oder aufhalten muss. Eine gute Zeitplanung ermöglicht es, öfters im 2. Bereich zu arbeiten und das Agieren im 1. Bereich zu vermeiden.

Ich habe mich dazu entschieden, Gott den ersten Platz in meinem Leben einzuräumen. Diese Priorität einzuhalten ist schon öfters schwierig für mich – doch ich habe die Erfahrung gemacht, dass es sich lohnt.

„Ich bin der Herr, dein Gott. Du sollst außer mir keine anderen Götter verehren!“
(2. Mose 20, 2-3)

„Liebe deinen Mitmenschen wie dich selbst! Ich bin der Herr.“ (3. Mose 19, 18)

Probleme

Der Ausdruck „Problem“ wurde im 16. Jahrhundert aus dem lateinischen Wort „problema“ entlehnt, das auf den griechischen Ausdruck „próblema“ zurückgeht, was „das Vorgelegte, die gestellte (wissenschaftliche) Aufgabe oder die Streitfrage“ bedeutete. Das Wort Problem besitzt heute zwei Bedeutungen: 1. schwierige Aufgabe, komplizierte Fragestellung oder ungelöste Frage und 2. etwas, was Ärger, Schwierigkeiten oder Unannehmlichkeiten bereitet.

„Entscheiden Sie im voraus, wieviel Sorge Ihnen ein Problem wert ist. Kein Problem ist es wert, sich verrückt zu machen.“ (Dale Carnegie)

„Die wichtigste Regel, wenn man in der Klemme sitzt: Schraube sie nicht noch fester.“ (Molly Ivins)

„In jeder Krise steckt auch eine Chance.“ (Sabine Agotz)

„Wer sich auskennt, findet das Richtige auch unter schwierigen Umständen.“ (Christoph Henn)

„Probleme sind dazu da, gelöst zu werden.“ (Nikolaus B. Enkelmann)

„Die Probleme können leichter gelöst werden, wenn der Blick auch auf die Dinge fällt, die gut laufen.“ (Sabine Agotz)

„Sie können eine Führungskraft danach einschätzen, wie sie die anstehenden Probleme löst.“ (John C. Maxwell)

„Erfolg ist nicht nur daran zu messen, ob man ein hartnäckiges Problem lösen kann, sondern auch daran, ob es immer wieder auftritt.“ (John Foster Dulles)

Ein „Problem“ ist in der Regel wenig begehrt, denn in unserer heutigen Gesellschaft geht am besten alles „ohne Probleme“. Glücklicherweise ist der, der keine (offensichtlichen) Probleme hat oder sagen kann: „Das ist nicht mein Problem“. Vor einigen Jahren habe ich noch gedacht, dass nur ich Probleme hätte. Doch nun weiß ich aus Erfahrung und vielen Gesprächen, dass jeder Mensch Probleme hat und etwas mit sich herum trägt, das ihn (mehr oder weniger) belastet. Es ist so, dass alle Menschen mit ihren Problemen unterschiedlich umgehen. Wenn wir die Augen offen halten, sehen wir, wo unsere Nächsten ihr Problem haben. Diese Erfahrung ist eine Chance und eine Herausforderung. Denn auch unsere Mitmenschen möchten mit ihren Problemen angenommen und ernst genommen werden. Und jeder Mensch hat den Wunsch, seine Probleme zu lösen oder mit ihnen besser fertig zu werden.

Es gibt folgende empfehlenswerte Möglichkeiten mit Problemen, die wir selbst nicht lösen können, umzugehen: 1. mit anderen Menschen über das Problem zu sprechen und sich Tipps zur Problemlösung geben zu lassen; 2. einen Mitmenschen mit der Problemlösung zu beauftragen und 3. das Problem Gott im Gebet abzugeben.

Gott sieht unsere Probleme und er möchte uns dabei helfen, sie zu lösen. Es gibt aber auch Probleme, die nur Gott lösen kann. Wir dürfen Gott alle unsere Probleme - und besonders die, die wir nicht selbst lösen können - abgeben und ihm ganz vertrauen, dass er sie für uns lösen wird. „Denn der Herr ist barmherzig und gnädig und vergibt Sünde, und hilft in der Not“. (Sirach 2, 13)

Quelle

Der Ausdruck „Quelle“ ist wahrscheinlich eine junge Rückbildung aus dem Wort „quellen“, die vom Ostmitteldeutschen ausgehend allgemein gebräuchlich geworden ist. Das Verb „quellen“ bedeutete ursprünglich überträufeln und herabfließen. Aber die Bezeichnung Quelle könnte auch vom althochdeutschen Wort „quella“ stammen. Der Begriff Quelle hat heute vier verschiedene Bedeutungen: 1. aus der Erde tretendes fließendes Wasser, das den Anfang eines Baches oder Flusses bildet, 2. Herkunft oder Ursprung, 3. Person, Stelle oder Zeitung, von der man eine Nachricht oder eine Ware bekommt, 4. schriftliches Zeugnis für die wissenschaftliche Forschung. Die Redewendung „an der Quelle sitzen“ bedeutet, etwas aus erster Hand erfahren oder beziehen können.

„Du kannst in deiner Seele der Liebe einen Ort der Ewigkeit schaffen. Das heißt: Du fixierst dich nicht auf den Mangel an Liebe, an dem du leidest. Du schaust nicht nach anderen aus, um zu fragen, ob sie dich lieben oder nicht. Du kannst dir aber vorstellen, dass in dir eine Quelle göttlicher Liebe ist, die nie versiegt, nie aufhört, die ewig ist. Diese Vorstellung befreit von der Lähmung durch die Fixierung auf die Nichterfahrung von Liebe. Wer sich in seiner Arbeit selbst beweisen will, wer vor sich und anderen gut dastehen will, der schöpft aus seiner eigenen Kraft. Und die ist bald erschöpft. Wer jedoch seine innere Quelle gefunden hat, die Quelle des Heiligen Geistes, aus dem strömt die Arbeit von innen heraus. Er kann viel arbeiten, ohne zu ermüden.“ (Anselm Grün)

Das Wort Quelle ist für mich immer mit etwas Angenehmen verbunden, wie z.B. die Ausdrücke Heilquelle, Kraftquelle oder Lichtquelle. Aber es gibt auch noch andere Quellen, z.B. die „Quelle der Freude“ oder die „Quelle des Glücks“. Wenn ich im Wald spazieren gehe, freue ich mich immer, Quellen zu entdecken. Das Charakteristische einer Quelle ist für mich, dass sie lebendig ist und sprudelt. Es ist schade, dass die Wasserquellen in der Natur, ebenso wie die Kraftquellen im emotionalen und körperlichen Bereich, versiegen können.

Es gibt aber auch Quellen, die nicht versiegen. Die Bibel zeigt sie uns:

„Deine Güte erquickt uns wie frisches Wasser. Du selbst bist die Quelle, die uns Leben schenkt.“ (Psalm 36, 9-10)

„Das Wort Gottes, des Allerhöchsten, ist der Brunnen der Weisheit, und das ewige Gebot ist seine Quelle.“ (Sirach 1, 5)

„Wer Gott in Ehrfurcht begegnet, hat die Quelle des Lebens gefunden und vermeidet tödliche Fehler.“ (Sprüche 14, 27)

Jesus sagt: „Wer aber von dem Wasser trinkt, das ich ihm geben werde, wird in Ewigkeit nicht dürsten, sondern das Wasser, das ich ihm geben werde, wird in ihm zu einer Quelle von Wasser werden, das sprudelt, um ewiges Leben zu spenden.“ (Johannes 4, 14)

„Die Erkenntnis eines Weisen wächst an wie ein Strom; sein Rat ist wie eine Quelle, die Leben spendet.“ (Sirach 21, 13)

Reden

Was bedeutet „gutes Reden“? Das Eigenschaftswort „gut“ fußt auf dem althochdeutschen Wort „gout“, das ursprünglich „in ein Bauegefüge oder eine menschliche Gemeinschaft passend“ bedeutete. Später kamen noch die Bedeutungen „brauchbar, tüchtig, günstig, wirksam, anständig und freundlich“ hinzu. Der mittelhochdeutsche Begriff „rede“ geht auf die althochdeutschen Wörter „red(i)a“ und „radia“ zurück und bedeutet „Rechenschaft, Vernunft, Verstand, Rede und Antwort, Gespräch, Erzählung und Sprache“.

„Achte auf deine Gedanken, denn sie werden Worte.“ (Aus dem Talmud)

„Denke nichts Schlechtes und rede nichts Schlechtes von Menschen, besonders nicht von denen, die ein Amt bekleiden.“ (Priscille Metonou)

„Wir sollten, das was wir reden durch drei Siebe rieseln lassen: 1.) Das Sieb der Wahrheit, 2.) das Sieb der Güte, 3.) das Sieb der Notwendigkeit.“ (Sokrates)

„Rede mit den Menschen und nicht über die Menschen.“ (Priscille Metonou)

Für mich hat „gutes Reden“ folgende Bedeutungen: 1. dass ich mich sprachlich geschickt ausdrücken kann, 2. dass ich Dinge gut auf den Punkt bringen kann, 3. dass ich in Gesprächen mit meinen Mitmenschen den richtigen Ton treffe und 4. dass ich über meine Mitmenschen Gutes rede. Ich denke, dass „gutes Reden“ für jeden Menschen eine tägliche Aufgabe ist. Ich finde diese Aufgabe oft sehr schwierig. Das „gute Reden“ ist eine echte Herausforderung mit hohem Schwierigkeitsgrad.

Doch wir haben einen Trost: Wir können Gott bitten, dass er uns die gute Rede in den Mund legt. Gott gibt uns in der Bibel folgende Empfehlungen zu diesem Thema:

„Denkt daran: Seid immer sofort bereit, jemandem zuzuhören; aber überlegt genau, bevor ihr selbst redet. Und hütet euch vor unbeherrschtem Zorn. Denn im Zorn tun wir niemals, was Gott gefällt.“ (Jakobus 1, 19-20)

„Redet nicht schlecht übereinander, und beleidigt niemanden!“ (Kolosser 3, 8)

„Redet nicht schlecht voneinander. Was ihr sagt, soll für jeden gut und hilfreich sein, eine Wohltat für alle.“ (Epheser 4, 29)

„Rede über keinen, weder Freund noch Feind! Du darfst nur dann etwas bekannt machen, wenn du durch Schweigen schuldig würdest. Wenn du über jemand redest und er erfährt es, dann traut er dir nicht mehr und bald hasst er dich.“ (Sirach 19, 8-9)

„Jede Arbeit bringt Lohn; aber Geschwätz bringt nur Nachteil.“ (Sprüche 14, 23)

„Redet mit jedem Menschen freundlich; alles was ihr sagt, soll gut und hilfreich sein. Bemüht euch, für jeden die richtigen Worte zu finden.“ (Kolosser 4, 6)

„Bleibe entschieden bei deiner Überzeugung und stehe zu dem, was du sagst. Sei immer bereit zu hören, aber lass dir Zeit mit der Antwort! Antworte einem anderen Menschen nur, wenn du weißt, wovon du redest; sonst halte lieber den Mund.“ (Sirach 5, 10-12)

„Ein gutes Wort ist wertvoller als ein reiches Geschenk.“ (Sirach 18, 17)

„Wer Gutes sagt und tut, dem wird es gut ergehen. Denn der Mensch bekommt, was er verdient.“ (Sprüche 12, 14)

Respekt

Der Begriff „Respekt“ wurde im 16. Jahrhundert aus dem französischen Wort „respect“ entlehnt, das auf den lateinischen Ausdruck „respectus“ zurückgeht. Das Wort „respect“ bedeutet Hochachtung und Ehrfurcht. Der Ausdruck „respectus“ hat zwei Bedeutungen: 1. der Rückblick und das Zurückblicken; 2. Berücksichtigung und Rücksicht. Das zugrundeliegende lateinische Tätigkeitswort „re-specere“ bedeutet „zurückschauen, Rücksicht nehmen“ und ist zusammengesetzt aus „re“ (zurück, wieder) und „specere“ (schauen).

Heute hat der Ausdruck „Respekt“ folgende Bedeutungen: Achtung, Anerkennung, Ansehen, Bewunderung, Ehrerbietung, Ehrfurcht, Hochachtung und Scheu. Das Wort „respektieren“ bedeutet, einem Menschen Beachtung schenken, ihn anerkennen, ihm seine Achtung und Ehrerbietung zeigen oder spüren lassen und ihm mit Hochachtung zu begegnen. Konkret bedeutet respektieren daher: meine Mitmenschen mit ihren Ansichten und Denkweisen zu akzeptieren, sie ausreden zu lassen und sie mit freundlichen Worten zu überzeugen.

„Ohne Achtung gibt es keine wahre Liebe.“ (Immanuel Kant)

„Es ist viel mehr wert, jederzeit die Achtung der Menschen zu haben als gelegentlich ihre Bewunderung.“ (Jean-Jaques Rousseau)

„Die Freundschaft fließt aus vielen Quellen, am reinsten aber aus dem Respekt.“
(Daniel Defoe)

Für mich heißt das Wort „Respekt“, dass ich die Ausstrahlung, die Fähigkeiten, die Aufgaben und die Verantwortung eines Menschen wahrnehme, achte und anerkenne. Manchmal ist es für uns schwierig, einander Respekt zu erweisen, doch es ist wichtig, dass wir unsere Mitmenschen respektvoll behandeln.

Jeder Mensch möchte geachtet werden. Respekt ist auch die Grundlage für ein angenehmes, friedliches und erfolgreiches Miteinander und durch einen respektvollen Umgang können Konflikte vermieden oder entschärft werden.

Jeder Mensch hat eine bestimmte „Grenze des Respektes“, die von uns erkannt, akzeptiert und eingehalten werden sollte.

Die Bibel empfiehlt uns zum respektvollen Umgang miteinander folgendes:

„Achtet alle Menschen.“ (1. Petrus 2, 17)

„Seid in herzlicher Liebe miteinander verbunden, gegenseitige Achtung soll euer Zusammenleben bestimmen.“ (Römer 12, 10)

Rhythmus

Der Ausdruck „Rhythmus“ wurde im 18. Jahrhundert aus dem lateinischen Wort „rhythmus“ entlehnt, das seinerseits auf den griechischen Begriff „rhythμός“ zurückgeht. Der griechische Ausdruck „rhythmos“ bedeutete ursprünglich „das Fließen“ und dessen übertragene Bedeutung hat sich wohl aus dem Bild von dem gleichförmigen und stetigen Auf und Ab der Meereswellen entwickelt. Das lateinische Wort „rhythmus“ bedeutet „gleichmäßig gegliederte Bewegung, Gleichmaß, regelmäßiger Wechsel und Wiederkehr von Vorgängen“. Die Bezeichnung „Rhythmus“ finden wir auf verschiedenen Ebenen: im Körper und in der Natur, in der Musik und beim Tanz, in der Kunst und in der Sprache.

„Der Engel der Jahreszeiten begleite dich. Er warne dich vor der Gefahr, den Rhythmus des Lebens zu verlieren. Er schenke dir Kraft in deinen aktiven Zeiten und Gelassenheit, wenn du eine Atempause brauchst. Er zeige dir immer wieder, dass der Rhythmus, den Gott auch deinem Leben gegeben hat, seinen guten Sinn hat.“
(Frank Neumann)

Auch in unserem Leben brauchen wir einen Rhythmus, denn durch die täglichen Aufgaben, Belastungen und Herausforderungen ist es wichtig, immer wieder aufzutanken. Um Kräfte zu sammeln und die Gesundheit zu erhalten, braucht der Mensch einen gesunden und natürlichen Rhythmus. Durch diesen Rhythmus ist ein Wechsel vorgegeben: zwischen Anspannung und Entspannung, Arbeit und Ruhe, Wachen und Schlafen.

Dieser Rhythmus ist abhängig von den Lebensumständen, den Arbeitszeiten und dem eigenen Bio-Rhythmus. Es ist weniger entscheidend, wie dieser Rhythmus im einzelnen aussieht, denn jeder Mensch lebt in unterschiedlichen Lebensbedingungen. Doch wichtig für die Gesundheit ist, dass es überhaupt einen Rhythmus gibt und dass dieser Rhythmus eingehalten wird.

Mir fällt es oft schwer, den Rhythmus in meinem Leben einzuhalten und ich lasse mich auch leicht „aus dem Rhythmus bringen.“ Wenn ich aus dem Rhythmus komme, weil ich z.B. zu viele Termine habe oder zu wenig Ruhe und Schlaf habe, dann tut mir das nicht gut. Daher ist es für mich sehr wichtig, auf einen gesunden Rhythmus zu achten.

Gott möchte auch, dass wir einen Rhythmus haben, denn er hat es so geordnet, dass dem Tag die Nacht folgt und dass wir nach sechs Tagen Arbeit einen Ruhetag haben. „Solange die Erde besteht, soll es immer Saat und Ernte, Frost und Hitze, Sommer und Winter, Tag und Nacht geben.“ (1. Mose 8, 22)

Rückgrat und Aufrichtigkeit

Das Wort „Rückgrat“ fußt auf dem althochdeutschen Wort „grat“. Im mittelhochdeutschen bedeutete der Begriff „grat“ Ährenborste, Bergrücken, Gräte, Rückgrat, Spitze und Stachel. Im 15. Jahrhundert kam es dann zur Entwicklung des Wortes „ruckegrat“ für „Wirbelsäule“. Wie in früheren Jahrhunderten wird heute auch der Begriff „Rücken“ übertragen gebraucht, z.B. in den Zusammensetzungen Bergrücken, Buchrücken und Handrücken.

Es gibt auch einige Redewendungen zum Thema Rückgrat: „Jemandem das Rückgrat stärken“ bedeutet einen Menschen in seiner inneren Haltung und seinem Selbstvertrauen zu unterstützen. „Rückgrat haben“ oder „Rückgrat zeigen“ bedeutet, charakterfest zu sein und Charakterstärke zu beweisen, d.h. eine innere Festigkeit zu besitzen sowie den Mut, zu seiner Überzeugung zu stehen.

„Aufrichtigkeit“ bedeutet Ehrlichkeit und Offenheit und eine Wesensart, die dem innersten Gefühl entspricht und der eigenen Überzeugung Ausdruck gibt. Der Begriff „aufrichtig“, d.h. ehrlich und anständig, stammt vom mittelhochdeutschen Wort „ufrihtic“ ab, der „gerade aufwärts gerichtet, aufrecht, ehrlich und unverfälscht“ bedeutet.

„Aufrichtigkeit ist eine edle Gabe Gottes.“ (Robert Burns)

Doris Rein gibt 3 Empfehlungen zum Entwickeln von Rückgrat und Aufrichtigkeit:

- 1.) Verharmlosen wir unrechtes oder schlechtes Benehmen oder Handeln nicht.
- 2.) Rechtfertigen wir (unser) schlechtes Verhalten nicht mit der Ausrede, dass auch andere diese Gewohnheit haben.
- 3.) Leugnen wir das Geschehene nicht.

Leider gibt es viele Menschen, die Fehlstellungen der Wirbelsäule, Rückenschäden oder Rückenschmerzen haben. Es gibt auch viele Menschen, die auf seelischer Ebene ein schwaches Rückgrat besitzen, d.h. denen es an Aufrichtigkeit, innerer Festigkeit, Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und Standhaftigkeit fehlt.

Ich möchte gerne Rückgrat haben und fest und gerade im Leben stehen. Ich möchte gerne zu dem stehen, was ich denke und was mir wichtig ist. Doch ich gebe zu, ich brauche Menschen, die mir „den Rücken stärken“ und mich in regelmäßigen Abständen wieder „aufrichten“. Dass ich in meiner Umgebung liebevolle Menschen habe, die mir immer wieder den Rücken stärken und mich aufrichten - dafür bin ich sehr dankbar.

Und ich brauche besonders Gottes Unterstützung. Gott hat zugesagt, dass er uns aufrichten möchte, wenn wir gebeugt sind und wünscht sich, dass wir aufrichtig sind.

„Ich weiß, mein Gott, dass du unser Herz kennst und dich freust, wenn wir aufrichtig sind.“ (1. Chronik 29, 17)

„Wer aber dem Herrn treu bleibt, wird sich über ihn freuen und bei ihm sicher sein. Ja, jeder, der von Herzen aufrichtig ist, darf sich glücklich schätzen.“ (Psalm 64, 11)

Rücksicht und Diskretion

Das Wort „Rücksicht“ ist eine Lehnübersetzung aus dem 16. Jahrhundert vom lateinischen Ausdruck „respectus“, das Rückblick und Rücksicht bedeutet. Heute hat das Wort Rücksicht drei Bedeutungen: 1. achtsames und aufmerksames Verhalten, das die Gefühle und Interessen anderer Menschen berücksichtigt, 2. Berücksichtigung und 3. Schonung und Nachsicht.

Zum Thema Rücksicht gibt es zwei Redewendungen: 1. „auf jemanden Rücksicht nehmen“, d.h. jemanden berücksichtigen oder ihn schonen oder ihn nicht belästigen; 2. „ohne Rücksicht auf Verluste“, d.h. rücksichtslos und um jeden Preis.

Der Ausdruck „Diskretion“ wurde im 16. Jahrhundert unter dem Einfluss der französischen Bezeichnung „discretion“ aus dem lateinischen Wort „discretio“ entlehnt. „Discretion“ bedeutet Zurückhaltung, Umsicht und Verschwiegenheit, während „discretio“ mit Absonderung, Trennung und Unterscheidung übersetzt werden kann. Heute hat der Begriff „Diskretion“ zwei Bedeutungen: 1. Rücksichtnahme, taktvolle Zurückhaltung 2. Vertraulichkeit und Verschwiegenheit.

„Mit nichts ist man freigiebiger als mit Ratschlägen, und mit nichts sollte man zurückhaltender sein.“ (Francois de La Rochefoucauld)

Für mich sind Rücksicht und Diskretion eine tägliche Herausforderung. Es gibt Menschen, denen es leicht fällt, rücksichtsvoll zu sein, doch meine Erfahrung ist, dass es vielen Menschen schwer fällt, sich achtsam, aufmerksam, rücksichtsvoll, umsichtig, verschwiegen und zurückhaltend zu verhalten.

Ich gebe zu, ich habe ein sehr impulsives und lebhaftes Temperament und da gehören Umsicht und Zurückhaltung nicht zu meinen angeborenen Stärken. Doch ich habe auch schon viel gelernt und nehme mir täglich vor, mich darin zu üben. Es ist nicht möglich, die ganze Persönlichkeit zu verändern, doch es ist möglich, mit Gottes Hilfe, in wichtigen Situationen achtsam, umsichtig und zurückhaltend zu sein.

Die Bibel gibt uns folgenden Rat: „Ein kluger Mensch schweigt bis zum richtigen Augenblick.“ (Sirach 20, 7)

Ruhe

Das Wort „Ruhe“ fußt auf der althochdeutschen Bezeichnung „ruowa“ und dem mittelhochdeutschen Begriff „ruo(we)“, die auf den griechischen Begriff „eroé“ (=Nachlassen, Rast und Ruhe vom Kampf) zurückgehen. Der Ausdruck Ruhe hat heute mehrere Bedeutungen: 1. Zustand der Ordnung und der öffentlichen Sicherheit 2. das Aufhören der Bewegung, der Stillstand, 3. Schweigen, Stille, keine Geräusche wahrnehmen, 4. Frieden, ungestörter Zustand, 5. Ausruhen, Entspannung, Erholung, Schlaf, 6. innere, seelische Ausgeglichenheit und Gelassenheit.

Es gibt folgende Redewendungen und Zitate zum Thema Ruhe: „die Ruhe vor dem Sturm“, d.h. die Stille, bevor ein (unangenehmes) turbulentes Ereignis eintritt; „nur die Ruhe!“, d.h. nicht so hastig, nicht so aufgeregt!; „jemanden aus der Ruhe bringen“, d.h. jemanden nervös und unruhig machen; „jemanden keine Ruhe lassen“, d.h. jemandes Gedanken fortwährend beschäftigen; „seine Ruhe haben wollen“, d.h. ungestört sein wollen; „jemand seine Ruhe oder in Ruhe lassen“, d.h. jemanden nicht stören und ihn nicht (mit etwas) behelligen; „Ruhe halten“, d.h. sich still verhalten; „in aller Ruhe“, d.h. ungestört und ohne Zeitdruck; „zur Ruhe kommen“, d.h. (innere) Ruhe finden, sich entspannen und erholen; „die Ruhe selbst sein“, d.h. (auch in einer schwierigen Lage) völlig ruhig und beherrscht sein; „die Ruhe weghaben“, d.h. nicht zu erschüttern sein, sich Zeit lassen. „Ruhe ist nicht eine Sache des absoluten Nichtstuns. Ruhem heißt regenerieren.“ (Daniel W. Josselyn); „In der Ruhe liegt die Kraft.“ (Deutsches Sprichwort); „Die Ruhe ist für das Werk, was die stille Erde für die Pflanzen ist. Sie gibt Kraft und Fülle und Dauer.“ (Romano Guardini); „Wahre Ruhe findet nur, wer bei Gott zu Hause ist.“ (Peter Hahne)

Zum einen heißt Ruhe für mich, frei zu sein, von inneren und äußeren Anspannungen, aber auch frei zu sein von Anstrengung, Hektik, Stress und Zeitdruck. Zum anderen bezeichnet Ruhe für mich auch eine Einstellung zum Leben und ist Teil des Charakters oder der Persönlichkeit. Damit meine ich eine Gelassenheit und Ausgeglichenheit trotz äußerer Stürme. Für ruhige und ausgeglichene Menschen bin ich sehr dankbar. Aber ich weiß, dass jeder Mensch schon Situationen erlebt hat, in denen er ängstlich, besorgt, unausgeglichen, unruhig, verärgert oder zornig war. Ich wünsche mir auch für mein Leben mehr innere und äußere Ruhe. Es fällt mir oft schwer, zur Ruhe zu kommen und mir auch die Zeit zum Entspannen zu gönnen. Aber ich weiß, dass es lebensnotwendig für mich ist, dass ich mir immer wieder Zeiten der Ruhe und des Rückzugs gönne.

Doch Gott hilft mir dabei, Ruhe zu finden und still zu werden. Jesus sagt: „Kommt alle zu her zu mir, die ihr euch abmüht und unter eurer Last leidet! Ich werde euch Ruhe geben. Lasst euch von mir in den Dienst nehmen, und lernt von mir! Ich meine es gut mit euch und sehe auf niemanden herab. Bei mir findet ihr Ruhe für euer Leben.“ (Matthäus 11, 28-29)

„Nur bei Gott komme ich zur Ruhe; geduldig warte ich auf seine Hilfe. Nur bei Gott komme ich zur Ruhe; er allein gibt mir Hoffnung.“ (Psalm 62, 2 u. 6)

Samstag

Das Wort „Samstag“ ist in Süddeutschland und im rheinischen Sprachgebiet die übliche Bezeichnung des siebten Tages der Woche. Der Ausdruck Samstag geht auf das mittelhochdeutsche Wort „sam(e)ztac“ zurück, das aus der althochdeutschen Bezeichnung „sambaztac“ entstanden ist. Der Ausdruck „sambaztac“ ist eine Lehnübersetzung aus dem griechischen Wort „sambaton“ das von dem griechischen Wort „sabbaton“ abgeleitet ist. Der Begriff „sabbaton“ ist wiederum ursprünglich von der hebräischen Bezeichnung „sabbat“ (=Ruhetag) entlehnt. Im Italienischen wird Samstag auch heute noch mit „sabato“ übersetzt und im Spanischen mit „sábado“.

„Welch eine erstaunliche Fürsorge Gottes der Sabbat doch offenbart!“

(Samuele Bacchiocchi)

„Der Sabbat läßt die Sorgen des täglichen Lebens von uns abfallen, nimmt den Druck von uns und macht uns frei für uns selbst, für den Mitmenschen und für Gott.“

(Clifford Goldstein)

Der Sabbat hat für mich persönlich eine ganz besondere Bedeutung. Am Sabbat darf ich einfach zur Ruhe kommen, mich entspannen und „abschalten“. Am Sabbat darf ich mit anderen Menschen zusammen beten, singen, reden und in der Bibel lesen. Ich darf Gottes Wort hören und vor meinen Mitmenschen und vor Gott mein Herz öffnen. Und ich darf in aller Ruhe und ohne Hektik an alle Menschen, die mir sehr am Herzen liegen, denken und für sie beten. Durch das Gespräch mit vertrauten Menschen bekomme ich neue Impulse und oft auch konkrete Hilfestellung bei der Lösung von wichtigen Problemen.

Welche Bedeutung hat nun der Ausdruck Sabbat in der Bibel? Das Wort Sabbat bezeichnet den siebten Tag der Woche. Im Schöpfungsbericht erfahren wir, dass nach biblischer Zählung ein Tag mit dem Abend beginnt und mit dem folgenden Abend endet. Also beginnt nach biblischer Zeitrechnung der Sabbat am Freitagabend und endet am Samstagabend. Gott wünscht sich, dass wir am Sabbat ruhen, damit wir zu ihm kommen können und durch die Verbindung mit ihm zu neuen Kräften kommen. Gott hat dem Sabbat eine herausragende Stellung innerhalb der Wochentage gegeben und ihn besonders geehrt, denn im biblischen Schöpfungsbericht steht folgendes: „Am siebten Tag hatte Gott sein Werk vollendet und ruhte von aller seiner Arbeit aus. Und Gott segnete den siebenten Tag und erklärte ihn zu einem heiligen Tag, der ihm gehört, denn an diesem Tag ruhte Gott, nachdem der sein Schöpfungswerk vollbracht hatte.“ (1. Mose 2, 2-3)

Der Sabbat ist ein Zeichen zwischen Gott und den Menschen, denn Gott sagt:

„Beachtet bei all diesen Arbeiten stets meinen Ruhetag! Ich habe den Sabbat eingesetzt als Zeichen für den Bund zwischen mir und euch in allen kommenden Generationen.“ (2. Mose 31, 13-14)

Der Sabbat ist ein besonderes und liebevolles Geschenk von Gott an uns Menschen, denn Jesus sagt: „Gott hat den Sabbat für den Menschen geschaffen, nicht den Menschen für den Sabbat.“ (Markus 2, 27)

Sanftmut

Im Begriff „Sanftmut“ steckt das Wort „sanft“. Der Ausdruck „sanft“ ist sprachlich verwandt mit folgenden Bezeichnungen: „samjan“, das ist gotisch und bedeutet „zu gefallen suchen“; dem altisländischen Begriff „sama“, d.h. „passen, sich schicken“ und „samjas“, das ist schwedisch und bedeutet „sich vertragen, einig sein“. Die Bezeichnung „Sanftmut“ geht demnach von der Vorstellung des friedlichen Zusammenseins oder guten Zusammenpassens aus. Die Bedeutung des Wortes Sanftmut ist eine freundliche und geduldige Gemütsart und eine nachsichtige, milde und gütige Gesinnung. Ein sanftmütiger Mensch wirkt auf andere beruhigend, ausgleichend und heilend – und er verzichtet auf jede Form von Gewalt.

„Sanftmut und Liebenswürdigkeit sind stärker als Kraft und Wut.“ (Dale Carnegie)

Ich halte Sanftmut für eine Charaktereigenschaft. Sanftmut heißt für mich, dass ich bereit bin - auch und gerade in schwierigen Situationen - mich zu einigen, eine gemeinsame Lösung der Probleme herbeizuführen und zu vergeben. Sanftmut bedeutet für mich auch, dass ich viel Geduld habe und meinen Mitmenschen auch in Konflikten immer eine Chance gebe. Sanftmut ist für mich somit das Gegenteil von Streitsucht. Sanftmut heißt für mich außerdem, dass ich bereit bin, meinen Mitmenschen entgegen zu kommen und mich einzufügen. Sanftmut bezeichnet für mich auch die Fähigkeit und die Bereitschaft, mich in eine Gemeinschaft einzugliedern und meine eigenen Interessen zurückzustellen.

Vielleicht ist die Bezeichnung „Sanftmut“ am besten durch den Ausdruck „Teamgeist“ zu erfassen. Doch ich glaube, Sanftmut geht noch darüber hinaus, denn für mich heißt sanftmütig zu sein, auch aufmerksam und fürsorglich zu sein.

Ich gebe zu, dass es eine große Herausforderung ist, sanftmütig zu sein. Ich habe auch viele Situationen erlebt, in denen ich nicht sanftmütig war.

Wenn wir prüfen wollen, ob wir sanftmütig sind, können wir uns folgende Fragen stellen: 1.) Beharre ich auf meiner Meinung und verlange ich Zustimmung, wenn ich etwas zurechtrücken will? 2.) Versuche ich meinem Nächsten meine Meinung aufzudrücken? 3.) Werde ich angriffslustig und barsch, wenn ich glaube, mein Nächster habe Unrecht? 4.) Mache ich mich über meinen Nächsten lustig oder rede schlecht über ihn? 5.) Schüchtere ich meinen Nächsten ein? 6.) Verletze ich meinen Nächsten durch meine Gedanken, Worte oder Taten oder füge ihm einen Schaden zu?

Ich versuche, mit Gottes Hilfe, sanftmütig zu sein – doch ich weiß genau, wie schwierig das oft ist. Gott wünscht sich von uns Menschen, dass wir sanftmütig sind und sanftmütig miteinander umgehen. Gott möchte, dass wir gerade in Konfliktsituationen unserem Nächsten in Sanftmut begegnen. Jesus ist unser großes Vorbild, denn er ist die Sanftmut in Person. Daher sagt Jesus: „Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir, denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen.“ (Matthäus 11, 29)

„Die Frucht des Geistes aber ist Liebe, Freude, Friede, Langmut, Freundlichkeit, Gütigkeit, Treue, Sanftmut und Enthaltbarkeit.“ (Galater 5, 22)

Schafe

Der Ausdruck „Schaf“ stammt vom althochdeutschen Wort „scaf“ und könnte „das geschorene Tier“ bedeutet haben.

Seit meiner Kindheit habe ich eine besondere Beziehung zu Schafen, denn ich bin auf dem Land aufgewachsen und habe viele Hirten mit ihren Schafherden gesehen. Schafe haben für mich seitdem immer etwas friedliches.

Schafe sind Herdentiere und brauchen die Gemeinschaft. Für Schafe ist die Gemeinschaft lebens- und überlebenswichtig. Wenn ein Schaf die Herde verlässt, verirrt es sich in aller Regel. Oftmals findet es dann alleine nicht mehr zur Herde zurück. Dann muss der Hirte das Schaf suchen und finden.

Doch wenn der Hirte das verirrte Schaf nicht rechtzeitig findet, kann das sehr gefährlich für das Schaf werden. Ein verirrtes Schaf kann umknicken und auf den Rücken fallen und wenn ein Schaf auf dem Rücken liegt, kann es nicht mehr alleine aufstehen. Es ist auch wichtig, dass der Schäfer die Schafe auf trockene, höher gelegene Weiden bringt um sie vor Seuchengefahr durch den in sumpfigen Gebieten lebenden Leberegel zu schützen. Das Schaf ist daher immer darauf angewiesen, dass der Hirte es gut pflegt, schützt und versorgt.

Die Schafe haben viele Ähnlichkeiten mit den Menschen. Ähnlich wie die Schafe gehen Menschen gerne auf vertrauten Wegen. Auch die Menschen brauchen wie die Schafe eine feste Gemeinschaft – sonst verlieren sie die Orientierung oder ihre Fähigkeiten verkümmern oder sie werden krank. Die Schafe und die Menschen brauchen einen guten Hirten, der sie liebevoll führt und für sie sorgt.

Die Bibel erzählt uns die Geschichte vom verlorenen Schaf. „Wenn ein Mensch hundert Schafe hat und eins geht verloren, was wird er tun? Lässt er nicht die neunundneunzig in der Wüste zurück, um das verlorene Schaf so lange zu suchen, bis er es gefunden hat? Dann wird er es glücklich auf seinen Schultern nach Hause tragen und seinen Freunden und Nachbarn zurufen: ‚Kommt her, freut euch mit mir, ich habe mein Schaf wiedergefunden!‘ Ich sage euch: So wird man sich im Himmel freuen über einen Sünder, der zu Gott umkehrt – mehr als über neunundneunzig andere, die nach Gottes Willen leben und nicht zu ihm umkehren müssen.“

(Lukas 15, 4-7)

Es ist schön, wenn wir mit David sprechen können: „Der Herr ist mein Hirte. Nichts wird mir fehlen. Er weidet mich auf saftigen Wiesen und führt mich zu frischen Quellen. Er gibt mir neue Kraft. Er leitet mich auf sicheren Wegen, weil er der gute Hirte ist. Und geht es auch durch dunkle Täler, fürchte ich mich nicht, denn du Herr, bist bei mir. Du beschützt mich mit deinem Hirtenstab. Du lädst mich ein und deckst mir den Tisch vor den Augen meiner Feinde. Du begrüßt mich wie ein Hausherr seinen Gast und gibst mir mehr als genug. Deine Güte und Liebe werden mich begleiten mein Leben lang; in deinem Haus darf ich für immer bleiben.“

(Psalm 23, 1-6)

Schirm und Schutz

Das Wort „Schirm“ hat folgende Bedeutung: „ein Gegenstand, der in aufgespannter Form Schutz gegen Regen oder Sonne bietet.“ Ein Schirm ist ein Schutz vor äußeren Einflüssen. Der Ausdruck Schirm stammt von dem mittelhochdeutschen Wort „schirm“ und dem althochdeutschen Wort „scirm“ ab. Die Wörter „schirm“ und „scirm“ bezeichneten ursprünglich den Schild des Kämpfers, d.h. besonders den Fellüberzug des Schildes. Verwandt sind die beiden altindischen Wörter „cárman“ (=Fell, Haut) und „sárman“ (=Schirm, Schutz).

Der Ausdruck „Schutz“ stammt von der mittelhochdeutschen Bezeichnung „schuz“ ab, die „Aufstauung des Wassers, Staudamm und Wehr“ bedeutete. Das spätmittelhochdeutsche Wort „schützen“ (14. Jahrhundert) bedeutete „Wasser aufstauen, dämmen und hindern“. Aus dieser Bedeutung entwickelte sich im übertragenen Sinn die Bedeutung von „Schutz gewähren und beschirmen“. Heute hat der Begriff Schutz folgende Bedeutungen: 1. Abwehr einer Gefahr oder eines Schadens, z.B. einer Krankheit; 2. Hilfe vor oder in bedrohlichen Situationen, z.B. vor Gewitter; 3. Sicherheit oder die Unterstützung der Sicherheit, z.B. eine Rechtsschutzversicherung. Es gibt folgende Redewendung zum Thema Schutz: „Jemanden (vor jemandem, gegen jemandem oder etwas) in Schutz nehmen“, d.h. jemanden gegen jemandes Angriffe oder Kritik verteidigen.

Schutz zu geben, das bedeutet für mich, Beistand, Sicherheit und Unterstützung zu bieten. Es gibt viele Situationen, in denen wir besonders viel Schutz brauchen: in der Kindheit, in der Jugend und im Alter, während der Schwangerschaft und Stillzeit, in Zeiten der Krankheit, der Not und der Trauer, bei starken Belastungen und bei dauerhaftem Stress. Ich bin sehr dankbar für den Schutz, den ich in meinem Leben schon erfahren habe – von Gott und von den Menschen.

Gott bietet uns Menschen seinen Schutz an. So sagt die Bibel:

„Du bietest mir Schutz wie eine sichere Burg; zu dir kann ich fliehen, wenn ich weder ein noch aus weiß.“ (Psalm 59, 17)

„Er ist mein Hort, meine Hilfe, und mein Schutz, dass ich nicht fallen werde.“
(Psalm 62, 7)

„Wer unter dem Schutz des Höchsten wohnt, der kann bei ihm, dem Allmächtigen Ruhe finden. Auch ich sage zu Gott, dem Herrn: ‚Bei dir finde ich Zuflucht, du schützt mich wie eine Burg! Mein Gott, dir vertraue ich!‘ Er bewahrt dich vor versteckten Gefahren und vor tödlicher Krankheit. Er wird dich behüten wie eine Henne, die ihre Küken unter die Flügel nimmt. Seine Treue schützt dich wie ein starker Schild. Du brauchst keine Angst zu haben vor den Gefahren der Nacht oder den heimtückischen Angriffen bei Tag. Du aber darfst sagen: ‚Beim Herrn bin ich geborgen!‘ Ja, bei Gott, dem Höchsten, hast du Heimat gefunden.“
(Psalm 91, 1-5 u. 9)

Schlaf

„Schlaf“ ist ein Zustand der Ruhe, in dem die körperlichen Funktionen herabgesetzt sind und das Bewusstsein ausschaltet ist. Der Begriff „Schlaf“ stammt vom mittelhochdeutschen und althochdeutschen Ausdruck „slaf“ ab. Das Tätigkeitswort „schlafen“ bedeutete ursprünglich „schlapp und matt werden“.

Es gibt folgende Redewendungen zum Thema Schlaf: „jemanden den Schlaf rauben“, d.h. jemanden solch große Sorgen bereiten, dass er nachts nicht schlafen kann; „erst einmal darüber schlafen“, d.h. etwas erst am nächsten Tag entscheiden; „den Schlaf des Gerechten schlafen“, d.h. tief und fest schlafen; „etwas im Schlaf können oder beherrschen“, d.h. etwas mühelos, absolut sicher können oder tun.

„Schlaf ist lebenswichtig. Wer schlecht schläft, riskiert viel. Im Tiefschlaf schüttet der Körper ein Wachstumshormon aus. Dieses Wachstumshormon lässt Wunden heilen und verjüngt Organe. Zugleich trainiert das Immunsystem die Bekämpfung zukünftiger Krankheiten und das hochkomplexe Stoffwechselgefüge kommt zur Ruhe.“ (Peter Spork)

„Schlafen Sie viel, wenn Sie abnehmen wollen. Viele Studien weisen auf einen Zusammenhang zwischen Schlafmangel und Übergewicht hin.“ (Peter Spork)

„Der Himmel hat den Menschen als Gegengewicht zu den vielen Mühseligkeiten des Lebens drei Dinge gegeben: die Hoffnung, den Schlaf und das Lachen.“

(Immanuel Kant)

Schlafen ist notwendig. Der Schlaf ist das Gegenstück zum Wachsein. Jeder Mensch hat einen anderen Schlafrhythmus und jeder braucht eine unterschiedliche Menge an Schlaf, um gesund zu bleiben. Wenn ich zuwenig schlafe, habe ich zuwenig Kraft zum Arbeiten und werde schneller krank. Denn der Schlaf stärkt das Immunsystem. In Untersuchungen wurde festgestellt, dass 90 Prozent der Gesundheit vom Schlaf abhängig ist, und dass Schlaf glücklich macht. Gerade wenn ich bedrückt, krank oder matt bin, brauche ich besonders viel Schlaf, um wieder neue Kräfte zu sammeln.

Menschen, die Mühe mit dem Einschlafen oder dem Durchschlafen haben, sind oft gereizt und unausgeglichen. Aber Schlafstörungen haben in der Regel einen Grund. So können uns Ängste, Belastungen, Schmerzen oder Sorgen den Schlaf rauben.

„Wer sich den Magen voll schlägt, bekommt Bauchschmerzen und kann nicht schlafen. Wer beim Essen bescheiden ist, hat einen gesunden Schlaf, wacht am nächsten Morgen früh auf und fühlt sich wohl.“ (Sirach 31, 20)

„Ihr steht frühmorgens auf und gönnt euch erst spät am Abend Ruhe, um das sauer verdiente Brot zu essen. Doch ohne Gottes Segen ist alles umsonst! Denn Gott gibt denen, die ihn lieben, alles Nötige im Schlaf!“ (Psalm 127, 2)

Gott sagt: „Ich will den Erschöpften neue Kraft geben.“ (Jeremia 31, 25)

Ich wünsche dir, dass du sagen kannst:

„Ich liege und schlafe ganz mit Frieden; denn allein du Herr, hilfst mir, dass ich sicher wohne.“ (Psalm 4, 9)

„Da wachte ich auf, ich war frisch und gestärkt.“ (Jeremia 31, 26)

Schmerzen

Die Bezeichnung „Schmerz“ geht auf den mittelhochdeutschen Ausdruck „smerze“ und den althochdeutschen Begriff „smerzo“ zurück. Diese Wörter fußen auf dem indoger-manischen Wortstamm „smer“ (aufreiben, scheuern) und sind mit dem griechischen Ausdruck „smerdnós“ (schrecklich, furchtbar) verwandt. Das Wort Schmerz hat zwei Bedeutungen: 1. durch Krankheit oder Verletzung ausgelöste, sehr unangenehme und quälende körperliche Empfindung, 2. tiefe seelische Bedrückung, Kummer, Leid und große Trauer. Die Redewendung „Geteilter Schmerz ist halber Schmerz“ drückt aus, dass ein mitfühlender Mensch tröstet und den Kummer erleichtert und dass die bedrückenden Erfahrungen, die man einander mitteilt und miteinander teilt, leichter und erträglicher werden. „Der Schmerz, an dem wir leiden, betrifft zumeist die Welt unserer Beziehungen.“ (Richard A. Swenson); „Ganz gleich, welche Ursache dein Schmerz hat, suche Beistand in deinem Schmerz. Sprich mit Menschen, die dich verstehen.“ (Anselm Grün)

Hier ein interessanter Auszug aus der Welt kompakt vom 30.10.2006: „Eine Stunde Musik am Tag kann chronische Schmerzen lindern. Das ergab eine aktuelle Studie der Cleveland Clinic Foundation in Ohio mit 60 Schmerzpatienten. Diese litten seit mehr als sechs Jahren unter Bandscheibenproblemen, Gelenkrheuma oder anderen Erkrankungen der Gelenke. Während des Versuchs führten die Patienten ein Schmerztagebuch. Mit einer Stunde Musik am Tag reduzierten sich die Schmerzen um bis zu 21 Prozent. Dabei war es egal, ob sie ihre Lieblingsmusik hörten oder die von den Forschern ausgewählten Entspannungsklänge. Weiterer Pluspunkt: Die Teilnehmer fühlten sich weniger depressiv.“ Jeder Mensch hat in seinem Leben schon einmal Schmerzen gehabt und viele Menschen haben lang anhaltende oder dauerhafte Schmerzen. Für mich haben Schmerzen zwei Aspekte. Zum einen bin ich durch Schmerzen in meiner Bewegung und in meiner Lebensqualität eingeschränkt. Zum anderen sind Schmerzen für mich aber auch ein wichtiges Warnsignal. Schmerzen zeigen mir, dass ich meine Grenzen überschritten habe und etwas in Unordnung geraten ist. Die Schmerzen als Warnzeichen ernst zu nehmen, heißt für mich, mir mehr Ruhe zu gönnen und zu schauen, was wirklich heilsam und wichtig ist. So habe ich die Chance umzudenken und kann mit Gottes Hilfe darauf hinwirken, dass sich mein Leben positiv verändert. Ich glaube, dass es wichtig ist, unsere Schmerzen mitzuteilen - sei es dem Arzt oder Menschen, die es gut mit uns meinen - denn nur so kann uns geholfen werden.

Gott wünscht sich, dass wir ihm unsere Schmerzen anvertrauen. Gott kennt unsere Schmerzen, er leidet mit uns und er möchte uns die Schmerzen nehmen.

„Ich aber bin elend und von Schmerzen gequält. Beschütze mich, Gott, und hilf mir wieder auf!“ (Psalm 69, 30)

„Doch wahrlich, unsere Krankheiten hat er getragen und unsere Schmerzen auf sich geladen.“ (Jesaja 53, 4)

„Er wird alle ihre Tränen trocknen, und der Tod wird keine Macht mehr haben. Leid, Klage und Schmerzen wird es nie wieder geben.“ (Offenbarung 21, 4)

Schwachheit

Das Wort „Schwachheit“ geht auf den mittelhochdeutschen Begriff „swachheit“ zurück, der Demütigung, Erniedrigung und Schande bedeutet. Das Wort Schwachheit wird heute kaum noch verwendet, aber es bezeichnet einen Zustand der Kraftlosigkeit, der körperlichen Beeinträchtigung und der geringen körperlichen Belastbarkeit. Das Wort „schwach“ fußt auf dem mittelhochdeutschen Begriff „swach“, das kraftlos, gering, schlecht, armselig und unedel bedeutete. Der Ausdruck schwach hat heute mehrere Bedeutungen: 1. arm an Kraft, kraftlos; 2. keine große Belastung aushaltend, nicht widerstandsfähig; 3. charakterlich nicht gefestigt, willensschwach; 4. nicht sehr zahlreich, gering an der Menge; 5. gering an Qualität, wenig gehaltvoll; 6. nicht leistungsstark oder leistungsfähig sein; 7. nur wenig ausgeprägt oder nur in geringem Maße vorhanden.

Es gibt folgende Redewendungen zum Thema Schwachheit: „auf schwachen Füßen stehen“, d.h. keine feste Grundlage haben; „schwach auf den Beinen sein“, d.h. 1.) durch Krankheit geschwächt sein, 2.) nicht bewiesen, ungesichert sein; „auf schwachen Beinen stehen“, d.h. nicht sicher, nicht gut begründet sein; „schwach auf der Brust sein“, d.h. 1.) anfällige Atmungsorgane haben, 2.) wenig Geld haben, 3.) über wenig Kraft oder Können verfügen; „(ein) schwaches Bild“, d.h. das ist schlecht, unbefriedigend und enttäuschend; „der Geist ist willig, aber das Fleisch ist schwach“, d.h. oft ist ein guter Vorsatz da, aber die Ausführung scheitert an menschlicher Schwäche. (Matthäus 26, 41)

„Geliebt wirst du einzig, wo du schwach dich zeigen darfst, ohne Stärke zu provozieren.“ (Theodor W. Adorno)

„In all seiner eigenen Schwachheit jemanden Stärke geben, das ist der Sinn des Lebens.“ (Dieter Letter)

Ehrlich gesagt, ich habe mich schon öfters in meinem Leben schwach gefühlt und habe mir mehr Belastbarkeit, Kraft und Stärke gewünscht. Früher dachte ich, nur ich allein bin ab und zu schwach. Doch ich entdecke immer mehr bei meinen Mitmenschen, dass jeder Mensch seine Punkte hat, an denen er schwach, kraftlos oder machtlos ist. Ich glaube, dass dieses „Schwachsein“ zum Menschsein dazu gehört. Wenn wir als hilflose, kleine Geschöpfe auf die Welt kommen, dann sind wir schwach und wenn wir als alte und gebrechliche Menschen die Welt verlassen, dann sind wir ebenso schwach und hilflos. Und zwischen der Geburt und dem Sterben liegen viele Momente, in denen wir uns schwach, kraftlos oder müde fühlen.

Doch Gott weiß um unsere Schwachheit. Gott hat durch Jesus unsere Schwachheit auf sich genommen, er leidet mit uns und versteht uns in unserer Schwachheit. Gott tröstet uns mit folgenden Worten:

„Ich weiß, ihr wollt das Beste, aber aus eigener Kraft könnt ihr es nicht erreichen.“ (Matthäus 26, 41)

„Meine Gnade ist alles, was du brauchst! Denn gerade wenn du schwach bist, wirkt meine Kraft ganz besonders an dir.“ (2. Korinther 12, 9)

Seelenpflege (Psychohygiene)

Der Begriff „Seelenpflege“ (Psychohygiene) ist die Lehre und die Wissenschaft von der Erhaltung der seelischen Gesundheit. Es gibt folgende Redewendungen zum Thema Seele: „die Seele von einer Sache sein“, d.h. in einem bestimmten Bereich, die wichtigste, aktivste, für den Erfolg unentbehrliche Person; „jemanden etwas auf die Seele binden“, d.h. jemanden etwas besonders einschärfen oder eindringlich um etwas bitten; „jemanden auf der Seele knien“, d.h. jemanden drängen, etwas zu tun; „jemandem auf der Seele liegen“, d.h. jemanden bedrücken oder bekümmern; „jemanden auf der Seele brennen“, d.h. für jemanden ein sehr dringendes Anliegen sein; „sich etwas von der Seele reden oder schreiben“, d.h. sagen oder schreiben, was einen bedrückt, und sich dadurch Erleichterung verschaffen; „jemanden aus der Seele sprechen“, d.h. genau das sagen, was jemand empfindet; „in der Seele“, d.h. tief im Innern; „aus tiefster Seele“, d.h. aufrichtig, mit großer Anteilnahme; „mit ganzer Seele“, d.h. ganz und gar, mit Begeisterung; „die Seele baumeln lassen“, d.h. sich seelisch entspannen und von allem, was einem seelisch belastet, Abstand gewinnen; „in aller Seelenruhe“, d.h. in unerschütterlicher Ruhe; „eine Seele von Mensch“ und „eine Seele von einem Menschen“, d.h. ein sehr gütiger, verständnisvoller Mensch.

Unter „Seelenpflege“ verstehe ich die Fürsorge für das Gemüt eines Menschen, d.h. dass das Innere eines Menschen ausgeglichen, gesund, angenehm, aufgeräumt und schmutzfrei ist. Ich vergleiche die Seele gerne mit einem Haus. Dieses Haus hat mehrere Räume, die sich auf mehreren Stockwerken verteilen. In diesem Haus fällt - wie bei jedem anderen Haus - Staub, Schmutz, Müll und Sperrmüll an. Der Staub in der Seele besteht aus kleinen Enttäuschungen, unbewussten Ängsten und Sorgen. Der „Seelenstaub“ ist somit eine Ansammlung von negativen Gefühlen, die kommen, ohne dass wir es merken. „Seelischer Schmutz“ ist für mich verunreinigtes Gedankengut, d.h. negative und krankmachende Gedanken. Das können Ärger oder Groll sein, aber auch Neid und Misstrauen oder auch Gedanken des Zweifels und der Verzweiflung. „Seelenmüll“ ist für mich der ganze Abfall von Belastungen, Sorgen und Stress die sich täglich ansammeln. Alle Dinge, die uns stinken und uns behindern. Aber auch Scherben in zwischenmenschlichen Beziehungen und Familien. „Emotionaler und geistiger Sperrmüll“ sind unbewältigte Dinge aus der Vergangenheit, wie etwa Ängste, Belastungen, Gefühle von Unsicherheit oder auch Verletzungen, die wir (schon lange) mit uns herum schleppen. Oder es sind „sperrige“ Denkstrukturen, die uns daran hindern, die Dinge anzupacken, die wir eigentlich tun möchten.

Für uns Menschen ist es unmöglich, uns selbst von dem ganzen Schmutz und Müll zu befreien. Doch Gott kann uns reinigen und er freut sich, wenn wir unsere Seele seiner liebevollen Pflege anvertrauen. „Reinige mich von meiner Schuld, dann bin ich wirklich rein; wasche meine Sünden ab, und mein Gewissen ist wieder weiß wie Schnee! Erschaffe in mir ein reines Herz, o Gott; erneuere mich und gib mir Beständigkeit!“ (Psalm 51, 9-12)

Segen

Das Wort „Segen“ stammt von dem mittelhochdeutschen Begriff „segen“, das Zeichen des Kreuzes, Segensspruch und Gnade bedeutete. Der Ausdruck „segen“ ist abgeleitet von der lateinischen Bezeichnung „signum“, das mit Zeichen, Merkmal, Merkzeichen und Kennzeichen übersetzt werden kann.

Die Bezeichnung Segen hat im heutigen Sprachgebrauch mehrere Bedeutungen: 1. Gunst und Gnade; 2. Heil und Glück; 3. Einverständnis, Einwilligung und Zustimmung; 4. unerwartete Fülle oder Reichtum; 5. Gedeihen und Erfolg; 6. erbetene Gnade von Gott; 7. Verheißung und Übertragung göttlicher Gnade.

Ich habe gelesen, dass Segen als Gutes aus Gottes Hand und aus Menschenhand definiert wird.

„An Gottes Segen ist alles gelegen.“ (Deutsches Sprichwort)

„Sich regen bringt Segen.“ (Deutsches Sprichwort)

„Gesegnet, wer etwas Freundliches sagt, dreimal gesegnet, wer es wiederholt.“
(Arabisches Sprichwort)

„Keiner kann allein Segen sich bewahren. Weil du reichlich gibst, müssen wir nicht sparen. Segen kann gedeihen, wo wir alles teilen, schlimmen Schaden heilen, lieben und verzeihen.“ (Dieter Trautwein)

Für mich ist Segen das Gute, das ich von Gott schon in der Vergangenheit empfangen habe und das ich täglich neu von ihm bekomme. Segen heißt für mich, dass Gott mich mit allem beschenkt, was ich brauche und auf manchen Ebenen schenkt Gott mir die Fülle, d.h. ich habe mehr als ich benötige. Ebenso bedeutet Segen für mich, dass Gott mich immer wieder gesund macht, wenn ich krank bin.

Hier möchte ich dir zwei ermutigende Segenswünsche mit auf den Weg geben:

„Mögest du die reichen Lebenstage in deinem Herzen in Dankbarkeit bewahren. Möge die Gabe der Liebe von Jahr zu Jahr wachsen, damit du alle, die dich umgeben, mit Freude erfüllst. Mögest du auch in Stunden des Leids gewiss sein, dass Gott dir zulächelt. Suche seine Nähe.“

„Möge Gott der Herr dich über alle Zeiten und Gezeiten hinwegführen fröhlichen Herzens, weil du seinen Frieden in dir trägst, der dich mit allen und allem versöhnt weil seine Liebe in dir wohnt, die dich unendlich macht, die dich aber auch wieder zurückholt in deine Wohnküche, zu deiner Schlafstätte, an deinen Arbeitsplatz – um dort von neuem zu beginnen, aber gestärkt durch die Kraft seines Geistes. Gott segne und behüte dich!“

Es gibt ein besonders schönes Segensgebet in der Bibel, das auch mein Wunsch für dich ist:

„Der Herr segne dich und bewahre dich! Der Herr wende sich dir in Liebe zu und zeige dir sein Erbarmen! Der Herr sei dir nah und gebe dir Frieden!“

(4. Mose 6, 24-26)

Selbstachtung

„Selbstachtung“ bedeutet im allgemeinen Sprachgebrauch, dass man von sich selbst eine gute Meinung hat.

„Ein Mensch kann viel ertragen, solange er sich selbst ertragen kann.“ (Axel Munthe)

Für mich bedeutet der Ausdruck Selbstachtung folgendes: dass ich Acht gebe auf die Bedürfnisse meines Körpers, meiner Seele und meines Geistes, d.h. dass ich diese Bedürfnisse wahrnehme, annehme und ernstnehme. Selbstachtung heißt für mich auch, dass ich mir bewusst bin über die Grenzen, die ich habe und darauf Rücksicht nehme. Selbstachtung bedeutet für mich ebenso, dass ich um meine Stärken und Schwächen weiß und mich entsprechend verhalte. Das heißt, dass ich meine Fehler kenne, aber auch meine Fähigkeiten, Gaben und Stärken bewußt ausbaue und einsetze. Selbstachtung ist für mich daher das Gegenteil von Überheblichkeit oder Unterwürfigkeit. Selbstachtung ist die „goldene Mitte“ zwischen zwei extremen und daher ungesunden Verhaltensweisen oder Charaktereigenschaften.

Selbstachtung ist für mich auch die Fähigkeit, gut mit mir selbst umzugehen, d.h. mir selbst Gutes zu tun. Außerdem bedeutet der Ausdruck Selbstachtung für mich, dass ich zu meiner Meinung stehe, wenn ich erlebe, dass meine Mitmenschen eine andere Meinung haben als ich.

Selbstachtung heißt für mich, dass ich mich mit meiner ganzen Persönlichkeit annehme, die glatte und angenehme Stellen hat, aber ebenso viele Ecken und Kanten. Oft möchte ich meinen Mitmenschen nur meine angenehmen und schönen Seiten zeigen, da ich weiß, dass sich meine Mitmenschen an meinen Ecken und Kanten stoßen und verletzen können. Daher habe ich schon oft vergeblich versucht, die Ecken und Kanten in meiner Persönlichkeit zu verbergen oder sie „abzurunden“. Doch dann verbiege ich mich selbst, bin „fassungslos“ oder „gerate aus der Fassung“. So habe ich erkannt, dass gerade das, was andere Menschen manchmal an mir stört, das ist, was meine Persönlichkeit ausmacht.

Ich kann mir zwar von Menschen Orientierung und Unterstützung geben lassen, doch meine Ecken und Kanten sind wichtige Teile meiner Persönlichkeit, die von mir geachtet und geliebt werden möchten. Dadurch dass ich meine Ecken und Kanten annehme, kann ich auch meine Mitmenschen mit ihren Ecken und Kanten annehmen. Denn jeder Mensch, der ein Profil hat, hat auch Ecken und Kanten.

Ein Mensch, der gelernt hat, sich selbst zu achten, ist auch in der Lage, andere Menschen zu achten und deren Fähigkeiten, Kenntnisse oder Talente wert zu schätzen.

Gott möchte, dass wir uns selbst achten, denn nur dann können wir unsere Mitmenschen achten und ihre Fähigkeiten und Stärken ohne Neid anerkennen.

„Mein Sohn, sei bescheiden, aber bewahre dir deine Selbstachtung! Ehre dich selbst in dem Maß, in dem du es verdienst. Wer soll einen Menschen für rechtschaffen erklären, der gegen sich selbst sündigt? Wer soll einen Menschen achten, der sich selbst verachtet?“ (Sirach 10, 31)

Selbstbeherrschung und Besonnenheit

Der Ausdruck „Selbstbeherrschung“ bedeutet die Beherrschung der eigenen Gefühle und Triebe, d.h. die eigenen Gefühle zurückhalten und die Fassung wahren zu können. „Die Beherrschung verlieren“ hat die Bedeutung laut, ungeduldig und zornig zu werden. Die Bezeichnungen „Beherrschung“ und „beherrschen“ stammen aus dem 18. Jahrhundert und gehen auf das althochdeutsche Wort „herison“ und die mittelhochdeutschen Ausdrücke „herschen“ und „hersen“ zurück, die „Herr sein“ und „(be)herrschen“ bedeuten.

Es gibt folgende Zitate zum Thema Selbstbeherrschung:

„Fahre nicht aus der Haut, wenn du kein Rückgrat hast.“ (Stanislaw Jerzy Lec)

„Niemand ist frei, der nicht über sich selbst Herr ist.“ (Matthias Claudius)

„Sich selbst beherrschen fordert Stärke.“ (Laotse)

Der Begriff „Besonnenheit“ drückt aus, dass ein Mensch bedächtig, umsichtig, vorsichtig, vernünftig, beherrscht und überlegt redet und handelt. Das Wort „besonnen“ stammt von dem mittelhochdeutschen Ausdruck „besunnen“, der „verständlich und klug“ bedeutet.

Es gibt folgende Aussprüche zum Thema Besonnenheit:

„Sage nicht alles, was du weißt, aber wisse immer, was du sagst!“

(Matthias Claudius)

„Es ist besser, ein Problem zu erörtern, ohne es zu entscheiden, als zu entscheiden, ohne es erörtert zu haben.“ (Joseph Joubert)

„Siege, aber triumphiere nicht!“ (Marie von Ebner-Eschenbach)

Selbstbeherrschung bedeutet für mich, dass ich gerade in Situationen, in denen ich unzufrieden bin oder mich verletzt fühle, freundlich, gelassen und sachlich bleibe. Ich muss sagen, dass mir das schon manchmal schwer fällt. Wenn ich z.B. Hunger habe oder mich über eine Begebenheit ärgere, mich angegriffen fühle oder abgelehnt und ungeliebt, dann habe ich Mühe, die Fassung zu bewahren. In solchen Situationen ist es für mich eine echte Herausforderung, eine innere gelassene Haltung, die durch Ruhe und Umsicht gekennzeichnet ist, zu behalten.

Besonnenheit bedeutet für mich, dass ich zuerst überlege, bevor ich meinen Gefühlen freien Lauf lasse. Besonnenheit heißt für mich aber auch, dass ich aufmerksam, achtsam und umsichtig im Umgang mit meinen Mitmenschen und mir selbst bin. Ich bemühe mich immer um Besonnenheit, doch ich weiß, dass ich öfters nicht besonnen reagiere.

Gott wünscht sich, dass wir uns von ihm Selbstbeherrschung und Besonnenheit schenken zu lassen. Die Bibel sagt uns:

„Denn Gott hat uns nicht einen Geist der Verzagtheit gegeben, sondern der Kraft und der Liebe und der Selbstbeherrschung.“ (2. Timotheus 1, 7)

„Was du tust, so bedenke das Ende, so wirst du nimmermehr Übels tun.“
(Sirach 7, 36)

„Besonnenheit wird über dir wachen, die Vernunft dich behüten.“ (Sprüche 2, 11)

Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl

Der Ausdruck „Selbstbewusstsein“ stammt aus dem 18. Jahrhundert hat zwei Bedeutungen: 1. Überzeugung von eigenen Fähigkeiten, eigenem Können und vom eigenen Wert als Person; 2. Das Wissen von sich selbst als denkendem und fühlendem Wesen.

„Wer denkt oder sagt: ‚Ich kann nicht!‘, setzt sich nur selbst Grenzen. Denke an die Hummel. Die Hummel hat eine Flügelfläche von 0,7 Quadratcentimetern bei 1,2 Gramm Gewicht. Nach den bekannten Gesetzen der Flugtechnik ist es nicht möglich, bei diesem Verhältnis zu fliegen. Die Hummel weiß das nicht. Sie fliegt einfach.“ (Gerd Friederich); „Der Mensch ist zu vielem fähig, wenn er sich viel zutraut.“ (Alexander Freiherr von Humboldt); „Die Gelassenheit ist eine anmutige Form des Selbstbewusstseins.“ (Marie von Ebner-Eschenbach)

Der Begriff „Selbstwertgefühl“ wird im Wörterbuch leider nicht aufgeführt.

„Um fremden Wert willig und frei anzuerkennen, muss man eigenen haben.“ (Arthur Schopenhauer)

„Einander anerkennen heißt, jeden Menschen in seinem Wesen, seiner Besonderheit und seinen Stärken ernst zu nehmen und ihm oder ihr dadurch zu einem besseren Selbstwertgefühl zu verhelfen.“ (Verena Kast)

„Vollkommene Freundschaft beruht auf der Gewissheit über den inneren Wert des geliebten Menschen.“ (Franz von Sales)

Für mich bedeutet Selbstbewusstsein, dass mir meine eigenen Fähigkeiten, Stärken und Talente, aber auch mein Können und Wissen bewusst sind. Weiter bedeutet ein gutes Selbstbewusstsein für mich, dass ich mir über folgendes im Klaren bin: über meine Bedürfnisse und Wünsche; über meine eigenen Werte und Wertvorstellungen und über die Prioritäten, die ich in meinem Leben setze.

Ein gesundes Selbstwertgefühl heißt für mich: dass ich ein sicheres Gefühl dafür habe, welchen Wert mein Leben für mich hat und welchen Wert ich für meine Mitmenschen habe; dass ich meine Bedürfnisse und Gefühle wahrnehme, annehme und ernst nehme und dass ich erkenne und fühle, welchen Wert ich in Gottes Augen und in den Augen meiner Mitmenschen habe.

Es ist leider so, dass heute sehr viele Menschen nicht wissen, was sie in Gottes Augen wert sind und daher unter einem geringen Selbstbewusstsein und einem schwachen oder fehlendem Selbstwertgefühl leiden. Doch dadurch kann ein Mensch krank werden - geistig, körperlich und seelisch - denn nagende Selbstzweifel oder Selbstvorwürfe belasten das Wohlbefinden und die Gesundheit stark.

Doch Gott möchte, dass wir genau wissen, welchen Wert wir in seinen Augen haben. Für Gott sind wir sehr viel wert, denn Gott hat uns - gerade so wie wir sind - mit seiner ganzen Liebe erschaffen. Daher freut sich Gott, wenn wir unsere Fähigkeiten, Stärken und Talente wahrnehmen und sie für uns, für unsere Mitmenschen und für Gott einsetzen. „Weil du so wert bist vor meinen Augen geachtet, musst du auch herrlich sein, und ich habe dich lieb.“ (Jesaja 43, 4)

Selbstliebe

Lange und vergeblich habe ich in Wörterbüchern gesucht, doch ich konnte den Begriff „Selbstliebe“ nicht finden.

Aber die folgenden Zitate finde ich sehr passend:

„Es ist nicht die Selbstliebe, sondern der Selbsthass, der die Wurzel unseres Übels ist, an dem unsere Welt leidet.“ (Eric Hoeffler)

„Wenn wir schon unsere Feinde nicht lieben können, wollen wir wenigstens uns selbst lieben.“ (Dale Carnegie)

„Dich selbst lieben heißt: dich so zu lieben, wie du geworden bist.“ (Anselm Grün)

„In jedermann ist etwas Kostbares, das in keinem anderen ist.“ (Martin Buber)

„Vergiß es nie: Niemand denkt und fühlt und handelt so wie du, und niemand lächelt, so wie du es gerade tust. Vergiß es nie: Niemand sieht den Himmel ganz genau wie du, und niemand hat je, was du weißt, gewußt. Vergiß es nie: Dein Gesicht hat niemand sonst auf dieser Welt, und solche Augen hast alleine du. Vergiß es nie: Du bist reich, egal ob mit, ob ohne Geld, denn du kannst leben! Niemand lebt wie du. Du bist gewollt, kein Kind des Zufalls, keine Laune der Natur, ganz egal, ob du dein Lebenslied in Moll singst oder Dur. Du bist ein Gedanke Gottes, ein genialer noch dazu. Du bist du.“ (Jürgen Werth)

Ich denke, dass Selbstliebe sehr wichtig ist. Der Ausdruck Selbstliebe hat für mich mehrere Bedeutungen: 1. dass ich mir selbst vertraut bin, 2. dass ich weiß, warum ich bestimmte Gefühle habe und meine Gefühle ernstnehme, 3. dass ich meine Bedürfnisse und meine Wünsche kenne, sie annehme und auch ernstnehme, 4. dass ich meine Stärken und Schwächen erkenne, meine Stärken ausbaue und meine Schwächen annehme, 5. dass ich im Alltag aber auch besonders in Stresssituationen auf meinen Körper höre, 6. dass ich mich aus Selbstschutz abgrenze, 7. dass ich gut mit mir selbst umgehe und auf allen Ebenen gut für mich Sorge und 8. dass ich die Ecken und Kanten meiner Persönlichkeit kenne, liebe und sie von Gott glätten lasse.

Vielleicht weckt das Wort Selbstliebe negative Assoziationen, doch Selbstliebe bedeutet für mich weder Ichbezogenheit, Selbstgefälligkeit, Selbstgerechtigkeit, Selbstherrlichkeit, Selbstsucht noch Selbstzufriedenheit. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass Selbstliebe überlebenswichtig ist. Das Gegenteil von Selbstliebe ist für mich Selbsthass und der ist in allen Fällen ungesund, in vielen Fällen verletzend, in den meisten Fällen krankheitsauslösend, in manchen Fällen zerstörerisch und im schlimmsten Fall sogar tödlich. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass alle hochbetagten Menschen sich selbst lieben.

Ich glaube, Gott möchte, dass wir uns selbst lieben, denn das heißt für mich, Gottes Liebe mit ganzem Herzen für mich annehmen und sie in mir wirken lassen. Nur wenn wir gut mit uns selbst umgehen und gut für uns sorgen, können wir auch gut mit unseren Mitmenschen umgehen und für sie sorgen. Gott gibt uns in der Bibel folgenden Auftrag: „Liebe deinen Mitmenschen wie dich selbst.“ (3. Mose 19, 18)

Sicherheit und Geborgenheit

Das Wort „Sicherheit“ stammt von dem mittelhochdeutschen Begriff „sicherheit“ und dem althochdeutschen Ausdruck „sichurheit“ ab. Das Wort „sicher“ stammt ursprünglich aus der Rechtssprache und bedeutete eigentlich „frei von Schuld, Pflichten und Strafe“. Es fußt auf dem lateinischen Begriff „securus“, das mit furchtlos, sorglos, unbekümmert und unbesorgt übersetzt werden kann, aber auch mit gefahrlos und sicher. Die Bezeichnung Sicherheit hat heute mehrere Bedeutungen: 1. Geborgenheit und Schutz, d.h. Sichersein vor Gefahr und Schaden; 2. Verlässlichkeit und Zuverlässigkeit; 3. Gewissheit und sicheres Gefühl 4. sicheres, gewandtes Auftreten; 5. hinterlegtes Geld. Es gibt folgende Redewendungen zum Thema Sicherheit: „sich in Sicherheit wiegen“, d.h. irrtümlicherweise glauben, dass keine Gefahr drohe; „jemanden in Sicherheit wiegen“, d.h. jemanden glauben machen, dass keine Gefahr drohe; „jemanden oder etwas in Sicherheit bringen“, d.h. jemanden oder etwas aus einem Gefahrenbereich, einer Gefahr bergen.

„Wer sichere Schritte tun will, muss langsam gehen.“ (Johann Wolfgang von Goethe)
Der Begriff „Geborgenheit“ geht auf das mittelhochdeutsche Wort „borgen“ zurück, das ursprünglich „auf etwas Acht haben, schonen, jemandem eine Zahlung ersparen“ bedeutete und ist verwandt mit dem Ausdruck „bergen“, das in Sicherheit bringen bedeutet. Ein Mensch, der sich geborgen fühlt, fühlt sich sicher und gut aufgehoben.

Für mich bedeuten Sicherheit und Geborgenheit, dass ich mit meiner ganzen Persönlichkeit und meinen Bedürfnissen angenommen bin. Sicher und geborgen zu sein, heißt für mich, dass ich geschützt bin vor Angriffen oder Gefahren. Sicherheit und Geborgenheit erlebe ich, wenn ich bedürftig, hilflos und schwach sein darf und mich „fallen lassen“ kann.

Aber ich möchte auch meinen Mitmenschen das Gefühl geben, dass sie in meiner Nähe sicher und geborgen sind. Ich möchte, dass meine Mitmenschen spüren, dass sie vor mir keine Angst zu haben brauchen, sondern dass sie bei mir „gut aufgehoben“ sind und ich es gut mit ihnen meine. Ich möchte meinen Mitmenschen Geborgenheit und Sicherheit schenken. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass ich meinen Mitmenschen durch Lächeln, Zuhören, freundliche Worte und Berührungen Sicherheit und Geborgenheit schenken kann. Wenn meine Mitmenschen sich bei mir sicher und geborgen fühlen, ist auch die Kommunikation einfacher und klarer und es gibt weniger Konflikte.

Gott möchte, dass wir uns von ihm Sicherheit und Geborgenheit schenken lassen und dass wir uns durch ihn sicher und geborgen fühlen.

„Bei dir suche ich Zuflucht wie ein Küken unter den Flügeln seiner Mutter.“
(Psalm 61, 5)

„Du allein, Herr, hilfst mir, dass ich sicher wohne.“ (Psalm 4, 9);

„Glaubt an den Herrn, euren Gott, so werdet ihr sicher sein.“ (2. Chronik 20, 20)

„Wer Gott ehrt, lebt sicher und geborgen; sogar seine Kinder leben noch in dieser Geborgenheit.“ (Sprüche 14, 26)

Singen

Das mittelhochdeutsche Wort „Singen“ und das althochdeutsche Wort „singan“ gehen auf den indogermanischen Wortstamm „senguh“ zurück, der „mit feierlicher Stimme vortragen“ bedeutet. Der Ausdruck „singen“ bezeichnete wohl ursprünglich das feierliche Sprechen von Weissagungen und religiösen Texten. In christlicher Zeit bedeutete der Begriff „singen“ zuerst das Vorlesen der heiligen Schriften und den liturgischen Gesang.

Es gibt folgende Redewendungen: „von etwas ein Lied singen können“, d.h. über etwas aus eigener unangenehmer Erfahrung berichten können; „das kannst du singen!“, d.h. das kann ich nur bestätigen; „ein Loblied auf jemanden oder etwas singen“, d.h. etwas vor anderen sehr loben (um der betreffenden Person oder Sache besondere Bedeutung zu verschaffen); „Da schweigt des Sängers Höflichkeit.“ d.h. man möchte sich über eine bestimmte heikle Sache nicht äußern.

„Wo man singt, da lass´ dich nieder – böse Menschen haben keine Lieder.“
(Christian Morgenstern)

Für mich ist das Singen etwas sehr Schönes und Angenehmes. Für mich ist es am schönsten, wenn ich in einer Gruppe (z.B. in der Gemeinde) singe. Das gemeinsame Singen gibt mir neue Kraft und Stärke, aber auch ein Gemeinschaftsgefühl. Manchmal singe ich auch alleine und ich spüre dann, dass das Singen etwas Ausgleichendes hat, denn es belebt und beruhigt gleichermaßen.

Singen ist nicht nur ein schönes Hobby, es tut dem ganzen Menschen gut. Denn Singen fördert die Atmung und stärkt die Lunge. Singen macht die Menschen fröhlich und bewahrt vor Depressionen, die Sänger und auch oft die Zuhörer. Außerdem unterstützt das Singen die Funktion der Lunge und das gesamte Immunsystem, d.h. die Anfälligkeit für Krankheiten wird gesenkt und das allgemeine Wohlbefinden wird erhöht. Durch Untersuchungen wurde festgestellt, dass die meisten Kinder in der heutigen Zeit zu wenig singen. Die Folge davon ist, dass sich leider bei vielen Kindern die Stimmbänder nicht vollständig ausbilden und sie daher oftmals im Jugend- und Erwachsenenalter verkürzt sind. Auch ist nachgewiesen, dass das tägliche gemeinsame Singen die Aggressionen der Kinder um 80% reduziert. Aus diesem Grund singen die Schüler einer Leipziger Schule täglich gemeinsam – mit Erfolg!

In der Bibel wird das Singen an mehreren Stellen erwähnt und ich bin sicher, dass sich Gott freut, wenn wir singen. Ich glaube, er freut sich besonders, wenn wir ihm mit unseren Liedern die Ehre geben. Das heißt, dass wir für ihn singen und in unseren Liedern von seiner Gnade, seiner Liebe und seinen Wohltaten erzählen.

„Der Herr hat mir Kraft gegeben und mich froh gemacht; nun kann ich wieder singen.“ (2. Mose 15, 2)

„Singen will ich dem Herrn, dass er mir Gutes getan.“ (Psalm 13, 6)

„Singen will ich für den Herrn, solange ich lebe, für meinen Gott will ich musizieren mein Leben lang.“ (Psalm 104, 33)

Sommer und Sonne

Der Ausdruck „Sommer“ stammt vom mittelhochdeutschen Wort „sumer“ und dem althochdeutschen Wort „sumar“ ab. Verwandt sind folgende Begriffe: „summer“ (englisch); „sommar“ (schwedisch); „zomer“ (niederländisch); „samrad“ (altirisch) und „sáma“ (altindisch), Halbjahr, Jahreszeit. Diese Wörter gehen alle auf die indogermanische Wortwurzel „sem“ (=Sommer) zurück.

Der Begriff „Sonne“ stammt vom mittelhochdeutschen Wort „sunne“ und dem althochdeutschen Wort „sunna“ ab. Den Begriff „sunne“ gibt es auch im Altenglischen und Altfranzösischen. Das Wort „sunna“ findet sich auch in der altisländischen und in der altnordischen Sprache. Verwandt sind folgende Ausdrücke: „sun“ (englisch) und „sunno“ (gotisch).

„Möge die Sonne warm auf dein Gesicht scheinen, mögest du Rückenwind haben und möge der Regen sanft auf deine Felder fallen.“ (Irischer Segen)

„Auch das ist Kunst, ist Gottesgabe, aus ein paar sonnenhellen Tagen sich so viel Liebe ins Herz zu tragen, dass, wenn der Sommer längst verweht, das Leuchten immer noch besteht.“ (Johann Wolfgang von Goethe)

Für mich ist der Sommer die schönste Jahreszeit, denn im Sommer scheint die Sonne sehr häufig und es ist in der Regel hell und warm. Die Temperaturen sind im Sommer durch die hohe Sonneneinstrahlung für mich sehr angenehm. Daher blühe ich im Sommer einfach auf. Wenn es draußen warm ist, setze ich mich gern in die Sonne und lasse mich bescheinen. Die Sonne bedeutet für mich Entspannung und Erholung.

Die Sonne schenkt Wärme und regt bei allen Lebewesen den Stoffwechsel an. Die Sonne fördert beim Menschen die Produktion von Vitamin D im Körper, das wichtig für die Knochen ist. Haben Menschen zuwenig Sonnenlicht abbekommen, kann das zu Stimmungsschwankungen und Niedergeschlagenheit führen. Die Sonne schenkt den meisten Menschen durch ihre Wärme Gesundheit und Wohlbefinden.

In einem christlichen Lied heißt es: „Die Gott lieben, werden sein wie die Sonne, die aufgeht in ihrer Pracht. (Peter Strauch)

Die Bibel sagt:

„So lange die Erde besteht, soll es immer Saat und Ernte, Kälte und Hitze, Sommer und Winter, Tag und Nacht geben.“ (1. Mose 8, 22)

„Denn Gott, der Herr, ist die Sonne, die uns Licht und Leben gibt, schützend steht er vor uns. Niemand ist so gut zu uns wie er, durch ihn gelangen wir zu hohem Ansehen. Wer ihm rückhaltlos ergeben ist, den lässt er nie zu kurz kommen.“

(Psalm 84, 12)

Sorgen

Die „Sorge“ ist ein bedrückendes Gefühl der Angst, der Beklemmung, der Furcht und der Unruhe. Ein sorgenvoller Mensch ängstigt sich und ist von quälenden Gedanken geplagt, die ihn bedrücken und belasten. Der Ausdruck Sorge geht auf das althochdeutsche Wort „sorga“ zurück, das die Grundbedeutung „Kummer und Gram“ hat. Der Begriff „sorga“ ist mit folgenden Wörtern verwandt: „soroga“ (russisch) mürrischer Mensch; „sorrow“ (englisch) Leid und Kummer; „serg“ (altirisch) Krankheit. Es gibt folgende Redewendungen zum Thema Sorgen: „für etwas Sorge tragen“, d.h. dafür sorgen, dass etwas nicht wieder vorkommt; „das lass nur meine Sorge sein!“, d.h. darum werde ich mich schon kümmern, das erledige ich schon.

„Zügeln Sie ihre Sorgen, und gehen Sie Ihr Leben mit Schwung und Energie an. Um Sorgen und Müdigkeit zu verhindern, machen Sie Ihre Arbeit mit Begeisterung.“ (Dale Carnegie)

„Eine Freude vertreibt 1000 Sorgen.“ (chinesische Weisheit)

„Die Leute müssen entspannen, wenn man ihnen ihre Ängste und Sorgen vertreiben will.“ (Dale Carnegie)

Folgende Sorgen sind bei vielen Menschen anzutreffen: Die Sorgen um den Ehepartner, die Kinder, die Eltern, die Geschwister oder andere Verwandten, Sorgen um den Arbeitsplatz, gesundheitliche Sorgen und finanzielle Sorgen. Ich glaube, jeder Mensch hat in seinem Leben schon Sorgen gehabt. Für mich sind Sorgen belastend, doch ich glaube, es ist entscheidend, wie wir mit unseren Sorgen umgehen. Dazu gibt es folgende Möglichkeiten: 1. Die Sorgen auf den morgigen Tag verschieben. Weil die Sorge oft die Angst vor etwas Zukünftigem ist, ist die erste Möglichkeit sofort und für kurze Zeit hilfreich; 2. Mit einem vertrauten Menschen über seine Sorgen reden. Diese Möglichkeit hilft, um Sorgen genauer unter die Lupe zu nehmen und sie zu entschärfen und 3. Die Sorgen vor Gott bringen. So rät uns Petrus: „Alle eure Sorge werft auf ihn. Denn er sorgt für euch!“ (1. Petrus 5, 7) Der dritte Weg ist der Schwerste, doch auf diese Weise haben wir endgültig Ruhe vor unseren Sorgen.

Gott möchte, dass wir ohne Sorge sind. Deshalb sagt die Bibel:

„Sorgen drücken einen Menschen nieder – aber freundliche Worte richten ihn wieder auf.“ (Sprüche 12, 25)

„Gib dich nicht dem Trübsinn hin, quäle dich nicht selbst mit nutzlosem Grübeln! Freude und Fröhlichkeit verlängern das Leben des Menschen und machen es lebenswert. Überrede dich selbst zur Freude, sprich dir Mut zu und vertreibe den Trübsinn! Der hat noch nie jemand geholfen, aber viele hat er umgebracht. Eifersucht und Ärger verkürzen das Leben und Sorgen machen vorzeitig alt.“ (Sirach 30, 21-24)

„Macht euch keine Sorgen! Ihr dürft Gott um alles bitten. Sagt ihm, was euch fehlt und dankt ihm!“ (Philipper 4, 6)

„Überlasse alle deine Sorgen dem Herrn! Er wird dich wieder aufrichten; niemals lässt er den scheitern, der treu zu ihm steht.“ (Psalm 55, 23)

Standhaftigkeit und Beharrlichkeit

Das Wort „standhaft“ wurde um 1500 geprägt und bedeutet: fest zu seinem Entschluss stehend und nicht nachgebend zu sein. Außerdem bedeutet es, trotz Hindernissen und Versuchungen unerschütterlich und beharrlich im Erdulden und Handeln zu sein. Es gibt folgende Redewendungen: „keinen leichten oder einen schweren Stand haben“, d.h. sich gegen starken Widerstand behaupten müssen; „bei jemanden einen guten (oder schlechten) Stand haben“, d.h. bei jemanden beliebt (oder unbeliebt) sein; „jemanden in den Stand setzen, etwas zu tun“, d.h. jemanden ermöglichen, etwas zu tun; „gut im Stande sein“, d.h. 1.) bei guter Gesundheit, 2.) in Ordnung, in gutem Zustand. „Lassen Sie sich nicht ins Boxhorn jagen!“ (Luise Karte) Der Ausdruck „Beharrlichkeit“ bedeutet Ausdauer und Beständigkeit. „Beharrlich“ zu sein heißt, mit Festigkeit und Ausdauer bei etwas bleibend oder an etwas festhaltend, d.h. ausdauernd und zäh.

Es gibt eine schöne Redewendung: „Beharrlichkeit führt zum Ziel“, d.h. wer sich nicht von seinem Vorhaben abbringen lässt, hat letztendlich Erfolg. So gibt es auch noch das ältere Sprichwort: „Beharrlichkeit überwindet alles“.

„Mit Fleiß und Geschick ist fast alles möglich. Große Werke entstehen nicht durch Kraft, sondern durch Beharrlichkeit.“ (Samuel Johnson)

„Nicht das Beginnen wird belohnt, sondern einzig und allein das Durchhalten.“
(Katharina von Siena)

„Es gibt zwei wesentliche Voraussetzungen für den Erfolg. Die erste ist die Zielstrebigkeit, die zweite die Beharrlichkeit.“ (Orison Swett Marden)

Für mich bedeutet Standhaftigkeit, dass ich zu dem stehe, was ich denke und was ich sage, auch wenn meine Mitmenschen anderer Meinung sind. Standhaftigkeit heißt für mich aber auch, dass ich konsequent und treu bin, mir gegenüber und anderen gegenüber. Standhaftigkeit ist für mich eine Charaktereigenschaft und bezieht sich auf die Persönlichkeit und das Verhalten eines Menschen.

Ehrlich gesagt, fällt mir die Standhaftigkeit nicht immer leicht. Doch ich weiß, sie ist eine sehr wichtige Charaktereigenschaft, die immer wieder wie ein Muskel trainiert werden möchte.

Beharrlichkeit bedeutet für mich, dass ich bereit bin, etwas durchzuhalten oder durchzustehen, auch wenn ich Widerständen trotzen muss. Beharrlichkeit heißt für mich außerdem, dass ich nicht aufgebe, gerade dann wenn eine Sache für mich anstrengend oder mühevoll ist. Die Beharrlichkeit bezieht sich für mich auf eine bestimmte Tätigkeit, eine Situation, eine Sache, einen Plan oder ein Vorhaben. Ich weiß von mir selbst, dass ich sehr beharrlich und zäh sein kann, wenn ich mir etwas wirklich Wichtiges vorgenommen habe.

Gott wünscht sich von uns, dass wir standhaft und beharrlich sind.

„Haltet durch, dann werdet ihr das wahre Leben gewinnen.“ (Lukas 21, 19)

„Seid fröhlich als Menschen der Hoffnung, bleibt standhaft in aller Bedrängnis, lasst nicht nach im Gebet.“ (Römer 12, 12)

Stärken und Schwächen

Das Wort „Stärke“ kommt ursprünglich von dem mittelhochdeutschen Begriff „sterke“, das Dicke, Gehalt, Heftigkeit, Kraft und Zahl bedeutete und auf die althochdeutschen Wörter „starchi“ und „sterchi“ zurückgeht. Der Ausdruck Stärke hat heute folgende Bedeutungen: 1. körperliche Kraft, 2. besondere Fähigkeit auf einem bestimmten Gebiet, durch die ein Mensch eine außergewöhnliche und hohe Leistung erbringt, 3. Grad der Intensität, 4. Umfang, Ausmaß, zahlenmäßige Größe, 5. Festigkeit und Stabilität.

Es gibt zwei treffende Redewendungen: „sich für jemanden oder etwas stark machen“ bedeutet, sich mit aller Energie für jemanden oder etwas einsetzen; „jemandes starke Seite sein“, d.h. von jemanden besonders gut beherrscht werden oder jemanden leicht fallen.

„Alle Stärke wird nur durch Hindernisse erkannt, die sie überwältigen kann.“
(aus Afrika)

„Die Menschen wissen nicht, was du kannst, bis sie feststellen, wie sehr du dich um sie bemühst.“ (John C. Maxwell)

Der Ausdruck „Schwäche“ geht auf zwei mittelhochdeutsche Wörter zurück, zum einen „sweche“, das bezeichnete den dünnen Teil der Messerspitze und zum anderen „swache“, das Unehre, d.h. Demütigung, Entehrung, Kränkung und Schande bedeutete. Der Begriff Schwäche hat heute folgende Bedeutung: 1. Mangel an Kraft, 2. Geringwertigkeit, nachteilige Eigenschaft, 3. Fehler, charakterlicher Mangel. Die Redewendung „jemandes schwache Seite sein“ bedeutet von jemanden nicht beherrscht werden oder jemanden schwer fallen.

„Lass dich nicht lähmen durch deine Fehler und Schwächen.“ (Anselm Grün)

„Dir, Herr, bin ich wichtig, egal, was passiert. Bei dir brauche ich keine Angst zu haben, wenn meine Schwächen offenbar werden, wenn ich Fehler mache. Herr, ich wage den nächsten Schritt, weil du es bist, der bei mir ist.“ (Anne Enderwitz)

Für mich ist Stärke eine besondere Fähigkeit, eine Gabe oder ein Talent, d.h. etwas, was mir leicht fällt und was ich gut kann. Der Ausdruck Schwäche bedeutet für mich, dass es mir schwer fällt, etwas bestimmtes zu tun, d.h. ein Fehlen von Fähigkeiten, Fertigkeiten oder Gaben.

Ich glaube, jeder Mensch hat eine bestimmte Mischung aus Stärken und Schwächen, die seine Persönlichkeit ausmachen. Früher hätte ich meine Schwächen am liebsten gerne ausgebügelt, wie Falten auf einer Hose weggebügelt werden. Doch heute weiß ich, dass jeder Mensch Schwächen hat und es vor allem wichtig ist, seine Schwächen ernst zunehmen und seine Stärken auszubauen.

Schwächen zeigen die Grenzen eines Menschen auf und Stärken seine Möglichkeiten. Gott kennt unsere Stärken und unsere Schwächen und Gott kann und will unsere Schwächen in Stärken verwandeln.

Gott gibt uns Mut durch Paulus, der an die Gemeinde in Philippi schrieb:

„Alles kann ich durch Christus, der mir Kraft und Stärke gibt.“ (Philipper 4, 13)

Sterben

Der Ausdruck „sterben“ bedeutet: aufhören zu leben und geht auf das mittelhochdeutsche Wort „sterben“ und auf den althochdeutschen Begriff „sterban“ zurück. Die Bezeichnung sterben war ursprünglich ein verhüllender Ausdruck, der „erstarren und steif werden“ bedeutete.

Es gibt folgende Redewendungen: „im Sterben liegen“, d.h. todkrank oder altersschwach darniederliegen und kurz vor dem Tode sein“; „für jemanden gestorben sein“, d.h. von jemanden völlig ignoriert werden, für ihn nicht mehr existieren, weil man seine Erwartungen in hohem Maße enttäuscht hat; „gestorben sein“, d.h. (in Bezug auf etwas Geplantes) nicht zustande gekommen sein und deshalb nicht mehr zur Diskussion stehen.

„Lebe, wie du, wenn du stirbst, wünschen wirst, gelebt zu haben.“

(Christian Fürchtegott Gellert)

„Das einzig Wichtige im Leben sind die Spuren von Liebe, die wir hinterlassen, wenn wir gehen.“ (Albert Schweitzer)

Ich finde, das Sterben ist ein schwieriges und sehr heikles Thema. Ich glaube, dass viele Menschen Angst, Sorgen oder Unbehagen empfinden, wenn sie ans eigene Sterben oder an das Sterben ihrer Lieben denken. Ich kann verstehen, wenn Menschen große Angst haben zu sterben oder das Sterben ihrer Angehörigen zu erleben.

Durch viele tiefgehende Gespräche habe ich erfahren, dass es nur zwei Möglichkeiten beim Sterben gibt: Entweder ich sterbe in Frieden und Ruhe oder mein Sterben ist ein schlimmer Kampf.

Daher ist es gut, sich frühzeitig auf das eigene Sterben und das Sterben der Angehörigen vorzubereiten. Das ist in vielen Fällen möglich, denn ich glaube, jeder Mensch spürt es, wenn seine Zeit gekommen ist. Dann ist es schön, wenn wir nicht alleine sterben, sondern ein lieber Mitmensch uns beim Sterben an die Hand nimmt und uns seinen Beistand schenkt.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass wir Gott vertrauen dürfen, denn er weiß ganz genau, wann unsere Zeit hier auf der Erde zu Ende ist. Ich glaube, dass Gott es gut mit uns meint und wir erst dann aus dem Leben scheiden, wenn er es zulässt.

Die Bibel gibt uns wichtige Hinweise zum Thema Sterben:

„Auf das Ende kommt es an! Eine einzige böse Stunde lässt das angenehme Leben vergessen und beim Ende eines Menschen werden alle seine Taten aufgedeckt. Darum preise niemand vor seinem Tod glücklich; erst an seinem Ende erkennt man einen Menschen.“ (Sirach 11, 26-28)

„Mach uns bewusst, wie kurz unser Leben ist, damit wir endlich zur Besinnung kommen.“ (Psalm 90, 12)

Jesus sagt: „Ich bin die Auferstehung, und ich bin das Leben. Wer mir vertraut, der wird leben, selbst wenn er stirbt. Und wer lebt und mir vertraut, wird niemals sterben.“ (Johannes 11, 25-26)

Stille

Das Wort „Stille“ bezeichnet zum einen den Zustand des Silleseins und Ruhigseins, bei dem kaum ein Laut zu hören ist. Zum anderen zeigt es das Fehlen von Bewegung an. Der Ausdruck Stille stammt von dem althochdeutschen Begriff „stilli“ und dem mittelhochdeutschen Wort „stille“ ab. Ursprünglich bedeuteten „stille“ und „stilli“ stehend und unbeweglich. Durch den Einfluss von Martin Luther hat das Wort „still“ die Bedeutung „ruhig, friedlich, gelassen und sich dabei in Gott geborgen fühlen“ bekommen. Heute hat der Ausdruck still zwei Bedeutungen: 1. ohne ein Geräusch zu verursachen oder einen Laut von sich zu geben, d.h. leise, geräuschlos und lautlos; 2. ruhig und zurückhaltend in seinem Wesen und wenig redend, d.h. schweigsam. Die Bezeichnung „in aller Stille“ bedeutet: „ohne Aufmerksamkeit oder Aufsehen zu erregen.“ „Die Stille (bzw. die Ruhe) vor dem Sturm“ bezeichnet die Stille, die vor einem (unangenehmen) turbulenten Ereignis eintritt. Die „stille Zeit“ ist im christlichen Bereich die Zeit der Andacht, d.h. des Bibellesens und des Gebetes.

„Stille ist nicht einfach das Gegenteil von Lärm oder Unruhe, sondern Besinnung auf Gott und Vertrauen auf ihn, ein Hören auf sein Wort und der Verzicht auf eigenmächtiges Handeln. In der Stille liegt die Kraft; aus der Hinwendung zu Gott kommen Weisheit und Stärke.“ (Hartwig Lüpke)

„Was die Erde für den Baum ist, ist die Stille für die Seele.“ (Magnus Malm)

„Alle fruchtbare Aktivität fängt mit völliger Stille an.“ (Johannes Busch)

„Das Gute wirkt im Stillen.“ (Deutsches Sprichwort)

„Kehr in dich still zurück, ruhe in dir selber aus, so fühlst du höchstes Glück.“
(Friedrich Rückert)

„Zum Herzen führen nicht große Straßen, nur stille Wege.“ (aus der Türkei)

„Die edlen stillen Menschen, hier und da ausgestreut, jeder in seinem Gebiete; still denkend, still wirkend; von denen keine Zeitung meldet! Sie sind das Salz der Erde.“
(Thomas Carlyle)

„Wenn es keine Worte gibt, trägt die Stille die Gedanken und Gebete derer, die uns lieben.“ (Mahatma Gandhi)

Für mich bedeutet Stille die Geräuschlosigkeit während der Nacht - aber auch die Ruhe, die ich empfinde, wenn ich in einem Buch lese. Für mich ist das Stillesein oft eine große Aufgabe, da ich ein sehr starkes Mitteilungsbedürfnis habe und nur schwer abschalten kann. Doch ich weiß, dass Stille und die stille Zeit für mich sehr wichtig sind und mir gut tun. So habe ich die stille Zeit und die Zeiten der Stille schätzen gelernt. In den stillen Zeiten tanke ich auf und bekomme wieder neue Kraft.

Durch das Lesen in der Bibel habe ich herausgefunden, dass es Situationen und Zeiten in unserem Leben gibt, in denen es wichtig ist, einfach still zu sein. So empfiehlt uns Gott das Stillesein:

„Es ist gut, in Stille zu harren auf die Hilfe des Herrn.“ (Klagelieder 3, 26)

„In Umkehr und Ruhe liegt euer Heil; in Stillehalten und Vertrauen besteht eure Stärke.“ (Jesaja 30, 15)

Streit und Konflikt

Der Begriff „Streit“ geht auf das mittel- und althochdeutsche Wort „strit“ und den niederländischen Ausdruck „strijd“ zurück. Diese Wörter bedeuten „Kampf, Meinungsstreit, Wettstreit und Rechtskonflikt“. Die Grundbedeutung der Bezeichnung Streit ist wohl folgende: „Aufruhr, Starrsinn und Widerstreben“. Heute hat der Begriff Streit folgende Bedeutung: 1. Zustand der Uneinigkeit, bei dem jeder Beteiligte versucht, seinen Willen durchzusetzen und 2. Rechtsstreit. Die Bezeichnung „Konflikt“ bedeutet „Zusammenstoß, Widerstreit und Zwiespalt“. Der Ausdruck wurde im 18. Jahrhundert aus dem lateinischen Wort „conflictus“ entlehnt, das „Zusammenstoß und Kampf“ bedeutete. Ein Konflikt ist heute: 1. durch widerstreitende Auffassungen oder Interessen hervorgerufene schwierige Situation, d.h. Auseinandersetzung, 2. innerer Widerstreit, d.h. Zwiespalt. „Wer streitet und diskutiert – verliert. Lass dich nicht provozieren.“ (Claudia E. Enkelmann)

Für mich sind Konflikte und Streit sehr unangenehm. Doch ich habe erkannt, dass Konflikte ein Teil unseres Leben sind. Dadurch dass jeder Mensch ein „Unikat“ ist, unterscheiden sich alle Menschen auf mehreren Ebenen. Das heißt, wir Menschen haben alle unterschiedliche Ansichten und Einsichten, Denkweisen und Interessen, Erfahrungen und Erlebnisse, Mentalitäten und Temperamente. Diese Unterschiedlichkeit kann interessant sein, oftmals kann diese Andersartigkeit jedoch zu Unstimmigkeiten, Ärger und Streit führen. Jedoch ist es sinnvoll, gerade bei Konflikten auf die Gemeinsamkeiten und die gemeinsamen Interessen zu achten. Wenn ich erkenne, dass mein Mitmensch ähnliche Bedürfnisse und Wünsche hat wie ich selbst, dann fällt es mir leicht, den Streit beizulegen. Meine Erfahrung ist, dass Konflikte im Vorfeld erkannt, angenommen, fair ausgetragen und rechtzeitig gelöst werden möchten. Es gibt auch Konflikte, die wir Menschen nicht lösen können, doch die dürfen wir dann vertrauensvoll Gott überlassen. Doch bei jeder Konfliktlösung sind Geduld, Gelassenheit, Mut, Ruhe und Selbstbeherrschung wichtig.

Ein Beispiel für gelungene Konfliktlösung gibt uns Franziskus von Assisi: Bei der Stadt Gubbio in Umbrien hielt ein großer Wolf die Menschen in Angst und Schrecken, weil er Tiere und Menschen anfiel, so dass sich die Bewohner nicht mehr aus der Stadt heraus trauten. Franziskus erfuhr bei einem Besuch von dieser Situation und ging aus der Stadt, um den Wolf zu suchen, der alsbald zähnefletschend auf ihn zu stürmte. Franziskus sprach ihn an: „Bruder Wolf, du verursachst großen Schaden in dieser Gegend. Dennoch Bruder Wolf, will ich Frieden stiften zwischen dir und ihnen in der Weise, dass du ihnen nicht mehr zu nahe trittst, sie dir aber alles vergangene Unrecht verzeihen.“ Der Wolf verspricht daraufhin, niemandem mehr Schaden zuzufügen und die Einwohner verpflichten sich, den Wolf zu füttern.

Die Bibel empfiehlt uns:

„Hass führt zu Streit, aber Liebe sieht über Fehler hinweg.“ (Sprüche 10, 12)

„Wer Streit anfängt, ist wie einer, der Wasser ausbrechen lässt; drum ehe der Streit losbricht, lass ab!“ (Sprüche 17, 14)

„Ein Hitzkopf schürt Zank und Streit, ein Geduldiger aber schafft Versöhnung.“ (Sprüche 15, 18)

Stress

Der Ausdruck „Stress“ wurde 1936 von dem österreichisch-kanadischen Biochemiker und Mediziner Hans Selye (1907-1982) geprägt. Die Bezeichnung Stress stammt vom englischen Wort „stress“ („Anspannung, Anstrengung, Belastung und Druck“) ab, das aus dem Begriff „distress“ („Kummer, Erschöpfung, Not und Sorge“) gekürzt wurde. Die Bezeichnung „distress“ stammte ursprünglich vom lateinischen Wort „distringere“ ab, das auseinanderziehen, vielseitig in Anspruch nehmen, an vielen Punkten gleichzeitig beschäftigen und einengen bedeutet.

Der Ausdruck Stress hat heute folgende Bedeutungen: 1. den Körper belastende und angreifende stärkere Leistungsanforderung; 2. erhöhte Anforderungen, starke Anstrengung oder übermäßige Belastung auf körperlicher oder seelischer Ebene, die bestimmte Reaktionen hervorruft und zu Schädigungen der Gesundheit führen kann; 3. Ärger, Probleme und Schwierigkeiten.

„Die gewöhnliche Überbeschäftigung des modernen Menschen in allen Gesellschaftskreisen hat zur Folge, dass das Geistige in ihm verkümmert.“

(Albert Schweitzer)

„Sich zu beeilen nützt nichts. Zur rechten Zeit aufzubrechen ist die Hauptsache.“

(Jean de La Fontaine)

„Hast du es eilig, gehe langsam. Hast du es besonders eilig, mache einen Umweg.“

(Japanische Weisheit)

„Niedergeschlagenheit ist Dauerstress: Jede unachtsame Bemerkung, jede Belanglosigkeit empfinden wir dann als kleine Katastrophe. Dies bewirkt, dass weitere Stresshormone freigesetzt werden, worauf wir noch empfindlicher werden. Wenn Niedergeschlagenheit zu lange vorhält, wird die Substanz des Gehirns angegriffen. Das Gehirn verliert dabei seine Wandlungsfähigkeit.“ (Stefan Klein)

„Meine Empfehlung für stressige Situationen: Gelassenheit und Humor.“

(Rudolf Stroß)

Für mich hat Stress mehrere Bedeutungen. Zum einen bedeutet Stress für mich Zeitdruck. Wenn ich z.B. zu viele Termine habe, mir zu viel vorgenommen habe oder zu wenig schlafe, dann fühle ich mich gestresst. Zum anderen empfinde ich Krankheiten oder Leid als Stress. Das heißt, schwere Krankheiten oder seelische Verletzungen sind für mich ein Stressfaktor. Aber auch mangelnde Rückzugsmöglichkeiten, zu wenig Ruhe oder starke finanzielle Einbußen können bei mir Stress auslösen. Stress ist für mich wie ein ansteckender Bazillus, er kann im besten Fall Müdigkeit auslösen – aber im ungünstigen Fall auch (chronische) Krankheiten hervorrufen. In seltenen Fällen kann Stress sogar tödlich sein.

Doch Anstrengungen, Belastungen und Stress gehören zum Lebensalltag von uns Menschen. Aber Gott hat uns seine Hilfe zugesagt. Gott hilft uns täglich dabei, die Probleme zu lösen, die Schwierigkeiten zu bewältigen und den Stress auszuhalten. So tröstet uns die Bibel: „Gelobt sei der Herr täglich. Gott legt uns eine Last auf, aber er hilft uns auch.“ (Psalm 68, 20)

Sünde und Schuld

Der Begriff „Sünde“ wird abgeleitet von einem germanischen Rechtswort für „Schuld an einer Tat“. Der Ausdruck Sünde geht auf das germanische Wort „sund“ zurück, das „wahr und seiend“ bedeutet. Die Bezeichnung Sünde bedeutet also ursprünglich „der es gewesen ist“. Etwa seit dem 16. Jahrhundert hat das Wort Sünde die folgende Bedeutung: „Übertretung des Sittengesetzes“. Im 18. Jahrhundert wurde das Wort Sünde auch im Sinne von „Fehler, Irrtum und Unvernunft“ verwendet. Heute besitzt der Begriff Sünde zwei Bedeutungen: 1. Die Übertretung eines göttlichen Gebotes, d.h. die Verfehlung gegen Gott und die Missachtung seiner Gebote und 2. Handlung der Unvernunft, deren man sich schämen sollte, Verstoß gegen bestehende Normen. „Gott hasst die Sünde – aber er liebt den Sünder.“ (unbekannt)

Die Bezeichnung „Schuld“ geht auf das althochdeutsche Wort „sculd(a)“ und die mittelhochdeutschen Begriffe „schulde“ und „schult“ zurück und bedeutete ursprünglich die Verpflichtung zu einer Leistung, d.h. das „Geschuldete“. Aus dem Sinngehalt „Verpflichtung zur Buße“ erwächst schon in althochdeutscher Zeit die Bedeutung „Sünde, Übeltat und Vergehen“, die auch heute im rechtlichen und religiösen Bereich gilt. Im allgemeinen Sprachgebrauch hat das Wort Schuld heute mehrere Bedeutungen: 1. Verpflichtung zu einer Gegenleistung, 2. Verantwortung für eine Tat, 3. Grund, bzw. Ursache für Unangenehmes oder Schädliches, 4. ausstehender Geldbetrag und 5. die in der Übertretung des Gottesgebotes (Sünde) begründete und im Gewissen erfahrbare Strafwürdigkeit des Menschen.

„Jemand anderen die Schuld zu geben verbessert die Lage in den wenigsten Fällen, sondern bringt die Leute dazu, sich zu verstecken.“ (Dale Carnegie)

„Seid gerecht. Sucht nicht Schuldige, sondern Ursachen.“ (Werner Mitsch)

„Schuld wird nicht getilgt, wenn man sich nicht zu ihr als der eigenen Schuld bekennt.“ (Carl Friedrich von Weizsäcker)

Für mich bedeutet Sünde, dass mein Denken, mein Handeln, meine Pläne oder mein Verhalten den Geboten, Gesetzen, Wünschen oder Zielen Gottes entgegengesetzt ist. Kurz gesagt ist Sünde Zielverfehlung. Schuld ist für mich die Folge der Sünde.

Doch Gott kann uns unsere Sünde und unsere Schuld vergeben.

„Worüber soll klagen der Mensch, der da lebt? Ein jeder über seine Sünde!“ (Klagelieder 3, 39)

„Da endlich gestand ich dir meine Sünde; mein Unrecht wollte ich nicht länger verschweigen. Ich sagte: ‚Ich will dem Herrn meine Vergehen bekennen!‘ Und wirklich: Du hast mir meine ganze Schuld vergeben.“ (Psalm 32, 5)

„Wer ist ein Gott wie du, der die Schuld verzeiht und die Sünde vergibt?“ (Micha 7, 18)

„Freuen dürfen sich alle, denen Gott ihr Unrecht vergeben und ihre Verfehlungen zugedeckt hat. Freuen dürfen sich alle, denen der Herr die Schuld nicht anrechnet und deren Gewissen nicht mehr belastet ist!“ (Psalm 32, 1-2)

Sympathie und Empathie

Der Ausdruck „Sympathie“ ist seit dem 16. Jahrhundert bezeugt und geht auf den lateinischen Begriff „sympathia“ (=Mitleiden, Mitgefühl) zurück, der seinerseits von dem griechischen Wort „sym-pátheia“ entlehnt ist, das „Mitleiden, Mitgefühl, Einhelligkeit und gleiche Empfindung“ bedeutet. Die griechische Silbe „sym“ hat die Bedeutung von „gemeinsam, gleichartig und gleichzeitig“. Das griechische Grundwort „pathos“ bedeutet „Leid, Krankheit, Schmerz und Unglück“. Heute hat der Begriff Sympathie folgende Bedeutungen: 1. Zuneigung, positive Einstellung zu einem bestimmten Menschen; 2. gefühlsmäßige Übereinstimmung; 3. Ähnlichkeit in der Art des Erlebens und Reagierens. „Empathie“ bedeutet die Bereitschaft und die Fähigkeit, sich in die Einstellung, in die Mentalität und in die Lage des anderen Menschen einzufühlen und zu spüren, was er fühlt.

„Menschen zu finden, die mit uns fühlen und empfinden, ist wohl das schönste Glück auf Erden.“ (Carl Spitteler)

Für mich bedeutet Sympathie, dass ich einen Menschen, der mir zunächst fremd ist, als angenehm und wesensähnlich empfinde. Sympathie bedeutet für mich besonders das Gefühl von Zuneigung, vorbehaltloser Annahme, positiver Voreingenommenheit. Die Sympathie beruht auf Emotionen, weniger auf bewusster Erinnerung. Menschen, die in der Lage sind, andere zu loben, sie zu motivieren und ihnen Anerkennung und Wohlwollen zu vermitteln, empfinden wir als sympathisch. Sympathie fördert die Bereitschaft zu geben und schärft den Blick für die Vorzüge des anderen. Je mehr Gemeinsamkeiten und Ähnlichkeiten wir bei unseren Mitmenschen entdecken, um so größer ist die gegenseitige Sympathie. Sympathie beruht meistens auf Gegenseitigkeit, d.h. Menschen die wir sympathisch finden, finden uns auch sympathisch.

Empathie bedeutet für mich Einfühlungsvermögen, d.h. die Bereitschaft und die Fähigkeit, sich in einen anderen Menschen hineinzusetzen und ihm Verständnis zu zeigen. Empathie heißt für mich daher, dass ich fähig und willens bin, die Ansichten, Einstellungen, Interessen oder Charaktereigenschaften meines Nächsten zu verstehen, nachzuvollziehen und auch nachzuempfinden. Empathie ist im Gegensatz zur Sympathie eine Fähigkeit, für die ich mich willentlich entscheiden kann und die ich auch erlernen und weiterentwickeln kann. Ich denke, dass in unserer heutigen Zeit beides notwendig ist: Sympathie und Empathie. Um Menschen kennen zu lernen ist Sympathie wichtig, doch um gute zwischenmenschliche Verbindungen dauerhaft zu pflegen ist Empathie notwendig.

Ich glaube, Gott möchte, dass wir mit unseren Mitmenschen gut auskommen - denn er hat uns als Gemeinschaftswesen und nicht als Einzelwesen geschaffen. Wir sind von Kindesbeinen an bis zu unserem Ableben darauf angewiesen, dass unsere Umgebung es gut mit uns meint. Das gelingt uns, indem wir - mit Gottes Hilfe - unseren Mitmenschen unsere Sympathie zeigen und ihnen unsere Empathie schenken. Gott hilft uns, Sympathien zu schaffen und er schenkt uns Empathie für unsere Mitmenschen.

„Gott möge euch Kraft und Mut geben und euch in der Liebe Christi zusammenhalten. Er schenke euch tiefes Verstehen.“ (Kolosser 2, 2)

Taktgefühl

Der Ausdruck „Taktgefühl“ bedeutet Feingefühl, richtiges Empfinden für Anstand und Höflichkeit sowie vornehme Zurückhaltung. Das heißt, Taktgefühl ist Einfühlungsvermögen sowie das Gefühl für richtiges Verhalten und die entsprechende Handlungsweise.

Der Begriff „Takt“ ist direkt von dem französischen Begriff „tact“ entlehnt, das zwei Bedeutungen hat: 1.) Takt und Feingefühl und 2.) Tastsinn und Gefühl. Das Wort „tact“ geht ursprünglich auf das lateinische Wort „tactus“ zurück, das folgendes bedeutet: 1.) Berührung; 2.) Wirkung und Einfluss auf das Gefühl; 3.) Tastsinn; 4.) Berührbarkeit.

„Takt ist der Verstand des Herzens.“ (Karl Gutzkow)

„Takt besteht darin, dass man weiß, wie weit man gehen darf.“

(Jean Cocteau)

„Toleranz heißt: die Fehler der anderen entschuldigen. Takt heißt: sie nicht bemerken.“ (Arthur Schnitzler)

„Takt ist die Fähigkeit, einem anderen auf die Beine zu helfen, ohne ihm dabei auf die Zehen zu treten.“ (Curt Goetz)

„Takt erfordert vor allem Fantasie. Man muss viele Möglichkeiten der fremden Seele überschauen, viele Empfangsmöglichkeiten, und danach, was man geben kann, einrichten.“ (Christian Morgenstern)

Für mich bedeutet Takt, dass ich einschätzen kann, welche Probleme oder Themen bei einer bestimmten Person, an einem bestimmten Ort und zu einer bestimmten Zeit angesprochen werden können. Takt heißt für mich aber auch, dass ich bereit und fähig bin, in bestimmten Momenten meine Bedürfnisse und Wünsche zurückzustellen und auf die Empfindungen meiner Mitmenschen einzugehen.

Takt bedeutet für mich außerdem, dass ich um die Schwächen meiner Mitmenschen weiß, doch dass ich ohne großes Aufhebens darauf Rücksicht nehme. Der Begriff Takt beinhaltet für mich, dass ich auf Urteile und besonders auf Vorurteile verzichte und in bestimmten Situationen zurückhaltend bin, im Äußern meiner Meinung oder meinen Gefühlen. Das Taktgefühl gehört für mich in den Bereich der emotionalen Intelligenz.

Gott möchte, dass wir Taktgefühl haben, denn durch mangelndes Taktgefühl können wir unsere Mitmenschen verletzen. Doch wir dürfen uns das Taktgefühl von Gott schenken lassen. Gott schenkt es uns gern.

„So ein Mensch etwa von einem Fehler übereilt würde; so hilft ihm wieder zurecht mit sanftmütigen Geist.“ (Galater 6, 1)

Talente

Der Begriff „Talent“ ist seit dem 16. Jahrhundert bezeugt und geht auf das lateinische Wort „talentum“ zurück, das von dem griechischen Ausdruck „talanton“ (=Waage, das Gewogene und bestimmtes Gewicht) entlehnt ist. „Talanton“ war die offizielle Handelsbezeichnung eines bestimmten Gewichts und einer diesem Gewicht entsprechenden Geldsumme. Im neuen Testament erscheint es mit der erweiterten konkreten Bedeutung „anvertrautes Gut und anvertrautes Vermögen“. Daraus entwickelte sich dann die übertragene Bedeutung: „die von Gott anvertrauten Fähigkeiten“. Der Begriff Talent hat heute zwei Bedeutungen: 1.) besondere Begabung auf einem bestimmten Gebiet; 2.) Person, die Begabung besitzt.

„Zwar handeln und reagieren Menschen oft defensiv oder aggressiv, aber: Genauso stark ist das Bedürfnis zu wachsen, sich zu entwickeln, sich einer Sache total zu verschreiben, sich kompetent zu fühlen und seine Talente und Anlagen optimal zu entfalten.“ (Abraham Harold Maslow)

„Das Genie entdeckt die Frage. Das Talent beantwortet sie.“ (Karl Heinrich Waggerl)

Für mich ist ein Talent eine bestimmte Befähigung, die mir Gott geschenkt hat und worüber ich mich freuen darf. Für mich ist das Talent daher eine Gabe Gottes. Mit einer Gabe von Gott ist immer auch ein Auftrag verbunden, d.h. Gott möchte, dass ich diese Gabe auch (für ihn) einsetze. Ein Talent beinhaltet daher für mich auch eine gewisse Verantwortung. Durch einen Gabentest habe ich erfahren, dass ich vier Gaben habe: die Gabe der Heilung, die Gabe des Gebetes, die Gabe der Seelsorge und die Gabe der Kommunikation, wobei die Gabe der Heilung die größte Gabe davon ist. Ich weiß, dass es viele Menschen gibt, die andere oder mehr Gaben haben als ich. Auch gibt es Menschen, deren Gaben stärker ausgeprägt sind als meine. Doch trotzdem bin ich sehr dankbar für die Gaben, die Gott mir geschenkt hat und versuche, sie täglich einzusetzen. Ich weiß, dass Gott jedem Menschen andere Talente gegeben hat. Jeder Mensch hat auch unterschiedliche Möglichkeiten, seine Talente zu entwickeln und zu nutzen. Gott möchte, dass wir unsere Talente erkennen, ausbauen und unseren Mitmenschen mit unseren Talenten Gutes tun. Doch Gott möchte auch, dass wir mit unseren anvertrauten Talenten „wuchern“, d.h. dass wir unsere Begabungen und Fähigkeiten vergrößern und sie klug und weise einsetzen.

In der Bibel gibt es das Gleichnis von den anvertrauten Talenten. Es geht um drei Diener, von denen der eine fünf Talente, der zweite zwei Talente und der dritte ein Talent von einem reichen Gutsbesitzer bekommt. Der erste und der zweite Diener handeln mit ihren Talenten und gewinnen auf diese Weise die doppelte Menge dazu. Der dritte Diener jedoch vergräbt sein Talent. Als der Gutsbesitzer zurückkehrt, legen seine Diener ihm über das anvertraute Gut Rechenschaft ab. Der Gutsbesitzer freut sich über die ersten zwei Diener, doch er ärgert sich über den dritten Diener. Daher belohnt er die ersten zwei Diener für das „Wuchern“ mit den Talenten und bestraft den dritten Diener für das Vergraben seines Talent. (Matthäus 25, 14-30)

„Gott hat jedem von uns unterschiedliche Gaben geschenkt.“ (Römer 12, 6)

Team

Der Begriff „Team“ wurde Anfang des 20. Jahrhunderts aus dem englischen Wort „team“ entlehnt, das Arbeitsgruppe, Mannschaft oder Pferdegespann bedeutet und auf das altenglische Wort „team“ zurückgeht, das Familie, Nachkommenschaft, Stamm oder Ochsenengespann bedeutete. Im deutschen Sprachgebrauch hat die Bezeichnung Team folgende Bedeutungen: 1. Arbeitsgemeinschaft, 2. Gruppe von Personen, die gemeinsam an einer Aufgabe arbeitet und 3. eine Mannschaft im Sport.

„Wer alleine arbeitet, addiert; wer zusammen arbeitet, multipliziert.“

(Arabische Lebensweisheit)

„Keiner weiß so viel wie wir alle zusammen.“

(Inscription auf einer dänischen Rathausstür)

Für mich bedeutet der Begriff „Team“ eine Gemeinschaft von mindestens zwei Personen, die gut und auch gern zusammenarbeiten. Die einzelnen Mitglieder des Teams kennen ihre eigenen Stärken und Schwächen genauso wie die Stärken und Schwächen der anderen Teammitglieder. Um als Team gut zusammen zu arbeiten, ist es wichtig, dass die einzelnen Teammitglieder Einfühlungsvermögen, Einsatzbereitschaft, die Fähigkeit zur Ermutigung, Hilfsbereitschaft, Humor, Mitgefühl, Nächstenliebe, Offenheit, Toleranz, Verständnis und Zuverlässigkeit aufweisen.

In einem Team sind die einzelnen Teammitglieder aufeinander angewiesen und auch voneinander abhängig. Leidet ein Mitglied des Teams so leidet das ganze Team, erstarkt ein Mitglied des Teams, so wird das ganze Team stärker. Wird ein Teammitglied geschwächt, so wird das ganze Team geschwächt und wird ein Teammitglied gestärkt, so gewinnt das ganze Team an Kraft. Daher denke ich, dass in einem Team jedes Mitglied einen Auftrag zur Fürsorge für die anderen Teammitglieder hat.

Damit ein Team erfolgreich ist, ist folgendes notwendig: 1. klare Strukturen, 2. gemeinsame Ziele, 3. die Bereitschaft, Neues zu lernen und 4. die Fähigkeit, sich auf neue Situationen einzustellen.

Ein gutes Team ist in der Lage, Konflikte rechtzeitig zu erkennen und gemeinsam erfolgreich zu lösen. Daher ist es wichtig, als Teammitglied beständig an sich zu arbeiten und sein eigenes Verhalten in regelmäßigen Abständen zu reflektieren.

In der Gemeinschaft mit meinem Ehemann empfinde ich uns als Team. Aber auch mit meinen Kollegen arbeite ich seit Jahren im Team. Auch unsere Hausgemeinschaft und unsere Gemeinde sehe ich als Team. Ich arbeite und lebe gerne in einem Team und bin sehr dankbar für die Teamerfahrung die ich habe und auch für die Teamerfahrung, die ich täglich neu machen darf. Ein Team ist etwas sehr lebendiges, das regelmäßig genährt und gepflegt werden möchte.

Gott möchte, dass wir in guter Gemeinschaft mit unseren Mitmenschen leben. In der Bibel steht: „Leben wir aber im Licht, so wie Gott im Licht ist, dann haben wir Gemeinschaft miteinander.“ (1. Johannes 1, 7)

Temperament

Das Wort „Temperament“ bedeutet heute folgendes: 1.) Wesens- und Gemütsart; 2.) Lebhaftigkeit, Munterkeit, Schwung. Der Begriff Temperament ist aus dem lateinischen Wort „temperamentum“ entlehnt, das folgende Bedeutungen hat: 1. das richtige Verhältnis gemischter Dinge, 2. gemäßigte oder richtige Mischung, 3. das rechte Maß, Mäßigung und Mittelweg. Im 16. Jahrhundert wird der Ausdruck Temperament auf die richtige Mischung der Körpersäfte angewandt und hatte die Bedeutung: Mischungsverhältnis der menschlichen Körpersäfte. Im Sinne der Säftelehre gibt es vier verschiedene Temperamente, die jeweils durch eine bestimmte Körperflüssigkeit verursacht werden.

1. Choleriker: das cholerische Temperament geht auf das griechische Wort „chole“ (Galle) zurück. Ein Zuviel an Galle bewirkt, im Sinne der Lehre von den Körpersäften, Jähzorn.
2. Melancholiker: dieses Temperament ist aus den griechischen Wörtern „melan“ (schwarz) und „chole“ (Galle) zusammengesetzt. Ein Zuviel an schwarzer Galle verursacht, nach der Säftelehre, Niedergeschlagenheit und Schwermut.
3. Phlegmatiker: das phlegmatische Temperament geht auf den griechischen Begriff „phlegma“ zurück, der Schleim bedeutet. Dieser Schleim verursacht Entzündungen, Erkältungen und Verstimmungen im Körper und ist, in der Lehre von den Körperflüssigkeiten, verantwortlich für Schwerfälligkeit und Trägheit.
4. Sanguiniker: dieses Temperament fußt auf den griechischen Wörtern „sanguis“ (Blut) und „sanguineus“ (aus Blut bestehend, blutvoll). Nach der Säftelehre bewirkt die „Leichtblütigkeit“, d.h. das leichte Fließen des Blutes im Körper ein lebhaft-heiteres und humorvolles Temperament.

Jeder Mensch hat ein anderes Temperament, denn bei jedem Menschen vermischen sich die einzelnen Wesensanteile zu einem ganz besonderen Temperament. Ich selbst habe ein sanguinisch-melancholisches Temperament. Das heißt, dass ich gerne lache und humorvoll bin, aber ich kenne auch viele Zeiten der Niedergeschlagenheit und Schwermut. In meinem sanguinischen Temperament fühle ich mich selbst wohler, doch ich weiß, dass ich mit meinem Humor, meiner Gesprächigkeit, meiner Impulsivität und meinem sanguinischen Leichtsinn andere Menschen erfreuen – aber auch verärgern, verletzen und vertreiben kann. Wenn meine melancholische Seite zum Vorschein kommt, bin ich ängstlich, empfindsam und verletzbar und ich neige zum Grübeln, Trauern und Zweifeln – dadurch kann ich aber auch intensive, tief sinnige und sehr vertraute Gespräche führen. Menschen, die mich gut kennen, wissen um beide Seiten meines Temperamentes. Ich weiß, dass es aufgrund meines besonderen „zweiseitigen“ Temperamentes für meine Mitmenschen nicht immer leicht ist, mit mir umzugehen.

Deshalb übergebe ich mein Temperament gerne täglich in Gottes Hände, damit er mich so verändert, wie es ihm gefällt. Gott kennt unser Temperament und von ihm dürfen wir uns und unser Temperament heiligen lassen. „Der Gott des Friedens selbst aber heilige euch durch und durch.“ (2. Thessalonicher 5, 23)

Toleranz

Der Ausdruck „Toleranz“ wurde im 16. Jahrhundert vom lateinischen Wort „tolerantia“ entlehnt, das „geduldiges Ertragen, Erdulden und Geduld“ bedeutet. Die Bezeichnung Toleranz hat folgende Bedeutungen: Entgegenkommen, Duldung, Duldsamkeit, Großzügigkeit, Nachsichtigkeit und Verständnis. Das Wort „tolerant“ bedeutet zum einen vorurteilsfrei andere Meinungen und Verhaltensweisen gelten zu lassen. Zum anderen bedeutet es aufgeschlossen, großzügig und wohlwollend gegenüber Andersdenkenden zu sein.

„Unaufmerksamkeit und Ignoranz untergraben auf Dauer jedes Vertrauen und jede Freundschaft zwischen zwei Menschen.“ (Bas Kast)

„Erziehung zur Wahrheit heißt, die Fähigkeit zu vermitteln, selbst nach dem suchen zu können, was ich persönlich als wahr empfinde, und mir keine angebliche Wahrheit vorschreiben zu lassen und andererseits dem Mitmenschen nicht meine Wahrheit aufzwingen zu wollen.“ (Hans A. Pestalozzi)

„Toleranz wird oft mit Meinungslosigkeit verwechselt. Aber nicht der Meinungslose ist tolerant, sondern der, der eine Meinung hat, aber es anderen zubilligt, eine abweichende Meinung zu haben und diese auch zu sagen.“ (Manfred Rommel)

„Toleranz heißt: die Fehler der anderen entschuldigen.“ (Arthur Schnitzler)

„Wenn der Andre sich mit all seinen Fehlern, die er noch besser kennt als ich, erträgt, warum sollte ich ihn nicht ertragen?“ (Jean Paul)

Mir fällt beim Stichwort „Toleranz“ die Redewendung ein: „leben und leben lassen“, d.h. dass ich selbst so lebe, wie es mir entspricht, aber auch die Lebensweise meiner Mitmenschen respektiere.

Toleranz bedeutet für mich, dass ich meine Mitmenschen mit ihren Eigenheiten und Krankheiten, mit ihren Ansichten und Einsichten, mit ihren Ängsten und Sorgen, mit ihren Fehlern und Schwächen, aber auch mit ihren Stärken und Talenten, d.h. mit ihrer Nationalität, ihrer Mentalität, ihrem Temperament und ihrer ganzen Persönlichkeit annehme und ernst nehme. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass Toleranz eine tägliche Aufgabe ist, die manchmal ganz schön schwierig sein kann.

Gott möchte, dass wir unseren Mitmenschen gegenüber tolerant sind und er hilft uns dabei - egal ob es sich dabei um die eigenen Familienmitglieder, Freunde, Kollegen, Vorgesetzte, Nachbarn oder fremde Menschen auf der Straße handelt.

„Erhebt euch nicht über andere, sondern seid immer freundlich. Habt Geduld und sucht in Liebe miteinander auszukommen. Bemüht euch darum, die Einheit zu bewahren, die der Geist Gottes euch geschenkt hat. Der Frieden, der von Gott kommt, soll euch miteinander verbinden.“ (Epheser 4, 2)

Töne

Der Ausdruck „Ton“ geht auf die mittelhochdeutschen Wörter „don“ und „ton“ (13. Jahrhundert) zurück, die „Laut, Melodie, Ton und Stimme“ bedeuteten. Im Althochdeutschen war der Begriff „tonus“ üblich, der aus dem Lateinischen entlehnt ist und folgende Bedeutungen hatte: „Anspannen, Farbton, Laut, Klang, Spannung (z.B. der Saiten) und Ton eines Instrumentes“. Das Wort „tonus“ geht auf die griechische Bezeichnung „tónos“ zurück, die Anspannung bedeutet. Heute hat der Ausdruck „Ton“ mehrere Bedeutungen: 1. Klang, Laut und Schall, 2. Akzent und Betonung, 3. Umgangston, d.h. Art und Weise des Sprechens und Schreibens und 4. Farbton.

Das Sprichwort „Der Ton macht die Musik“ will ausdrücken, dass es darauf ankommt, wie etwas gesagt wird. Wer „einen Ton sagt“, der äußert einen Wunsch oder gibt eine Information weiter. „Keinen Ton sagen“ oder „von sich geben“, heißt schweigen. Der Ausruf „haste da noch Töne?“ ist ein Ausdruck des Erstaunens. „Große Töne reden“, d.h. sich aufspielen. Wer „den Ton angibt“, der bestimmt, was geschieht. „Einen anderen Ton anschlagen“ bedeutet, strenger zu werden. „Sich im Ton vergreifen“ bedeutet, sich sehr unpassend auszudrücken. „Zum guten Ton gehören“, d.h. als selbstverständlich angesehen werden. Der „gute Ton“ oder der „feine Ton“ bezeichnet das gute Benehmen. „Von jemanden in den höchsten Tönen sprechen“ oder „jemanden in den höchsten Tönen loben“, d.h. jemanden sehr loben.

„Der Unterschied zwischen dem richtigen Wort und dem beinahe richtigen ist derselbe wie zwischen dem Blitz und dem Glühwürmchen.“ (Mark Twain)

„Worte sind wie Gegenstände: Man kann sich an ihnen stoßen.“ (Wolfgang Herbst)

Manchmal stelle ich mir vor, dass wir Menschen mit Musikinstrumenten vergleichbar sind. Auch bei einem Musikinstrument ist es wichtig, es „gut zu stimmen“. Einklang und Harmonie, das ist es, was ein gutes Orchester ausmacht. Manchmal fällt es uns Menschen im täglichen Miteinander schwer, den richtigen Ton zu treffen. Und manchmal vergreifen wir uns auch im Ton. So kann es zu Unstimmigkeiten kommen. Das ist dann sehr schade und für alle Beteiligten unangenehm.

Wenn ich nicht den richtigen Ton treffe oder mich gar im Ton vergreife, dann tut es mir nach einer gewissen Zeit immer leid und ich bin darüber sehr traurig. Nur unpassende Worte sind so schlecht zurückzunehmen. Und ein falscher Ton klingt meistens länger in den Ohren nach als der richtige Ton.

Wir haben einen guten „Tonmeister“, an den wir uns wenden können: Gott. Er schenkt uns die rechte Stimmlage und den richtigen Ton für unsere Mitmenschen. Er kann uns aufeinander einstimmen. Er schenkt uns Harmonie, so dass wunderschöne Melodien entstehen können. In einem Lied heißt es: „Gib mir die richtigen Worte, gib mir den richtigen Ton. Wunden zu finden und zu verbinden – gib mir Worte dafür.“

„Wie goldene Äpfel auf silbernen Schalen, so sind treffende Worte im richtigen Augenblick.“ (Sprüche 25, 11)

Trauer und Tränen

Das Wort „Trauer“ stammt vom mittelhochdeutschen Begriff „trure“ ab und hat zwei Bedeutungen: 1. schmerzliche Gemütsstimmung nach dem Verlust eines Menschen und 2. seelischer Schmerz über ein Unglück oder einen Verlust. Der Begriff „trauern“ geht auf den althochdeutschen Ausdruck „truren“ zurück, der aus dem 9. Jahrhundert stammt. „Truren“ bedeutete ursprünglich „die Augen niederschlagen“ und „den Kopf sinken lassen“ und bezeichnete die typischen Trauergebärden des Menschen.

Die Bezeichnung „Träne“ geht auf den althochdeutschen Begriff „trahan“ zurück, der „Träne und Tropfen“ bedeutete. Das Wort „trahan“ wurde zusammengezogen und so entwickelte sich das mittelhochdeutsche Wort „tran“. Aus der Mehrzahl des Begriffes „tran“ entstand dann das Wort „trene“, das jedoch im 15. Jahrhundert als Einzahl aufgefaßt wurde. Es gibt folgende Redewendungen zum Thema Tränen: „Blutige Tränen weinen“, d.h. tiefen Schmerz empfinden; „sich in Tränen auflösen“, „in Tränen schwimmen“ und „in Tränen zerfließen“, d.h. anhaltend und sehr heftig weinen. „Mit einer Träne im Knopfloch“, d.h. gerührt sein. „Jemandem oder einer Sache keine Träne nachweinen“, d.h. jemandem oder einer Sache nicht nachtrauern.

„Auch der Schmerz will seinen Ausdruck haben, und der Mann, vom Schmerze überwältigt, braucht sich seiner Tränen nicht zu schämen.“ (Friedrich von Bodenstedt); „Steht dir ein Schmerz bevor, oder hat er dich bereits ergriffen, so bedenke, dass du ihn nicht vernichtest, indem du dich von ihm abwendest.“ (Ernst von Feuchtersleben); „Kommt dir ein Schmerz, so halte still und frage, was er von dir will. Wider den Schmerz dich zu vermauern ist so verkehrt wie maßlos trauern.“ (Emanuel Gibel); „Weinen kann auch heilsam sein. Es kann dich innerlich befreien von der Trauer, die in dir ist.“ (Anselm Grün)

Trauer ist eine natürliche und wichtige Reaktion, wenn wir einen Menschen verloren haben, der uns sehr ans Herz gewachsen war. Wir dürfen schwach und traurig sein, wenn wir einen seelischen Verlust zu beklagen haben. Es ist aber oft sehr schwer, diesen Verlust auch anzunehmen. Manchmal kommen uns dann die Tränen. Es ist gut, wenn wir die Tränen zulassen und unsere Traurigkeit annehmen. Es ist wie eine Wunde, die nur langsam heilt und oft eine Narbe hinterläßt. Die Trauer und die innere Heilung brauchen Zeit. Es ist wichtig, dass wir uns zum Trauern genügend Zeit nehmen, um den Verlust zu verarbeiten und die seelische Wunde heilen zu lassen. Für mich ist es dabei gut und wichtig, dass ich mit einem einfühlsamen, liebevollen und vertrauten Menschen über meine Trauer reden kann. Auf diese Weise kann ich meine Trauer klären und meine Wunden heilen lassen.

Auch Gott weiß um unsere Trauer und er nimmt Anteil daran. Ihm dürfen wir unsere Trauer abgeben und sie von ihm verwandeln lassen. Gott hat uns zugesagt, dass er uns trösten wird und unsere Tränen abwischen wird.

„Selig sind die Trauernden; denn sie werden getröstet werden.“ (Matthäus 5, 4)

„Und Gott wird alle Tränen abwischen von ihren Augen.“ (Offenbarung 7, 17)

„Ich werde ihre Trauer in Freude verwandeln, werde sie trösten und froh machen nach ihrem Kummer.“ (Jeremia 31, 13)

Treue

Der Ausdruck „Treue“ geht auf das mittelhochdeutsche Wort „triuwe“ (aus dem 14. Jahrhundert) und die althochdeutsche Bezeichnung „triuwa“ zurück. Der Begriff „triuwe“ bedeutete ursprünglich: standhaft, stark und fest wie ein Baum oder wie Holz. In der altenglischen Hochzeitszeremonie heißt es: „I plight thee my throth.“, d.h. „Ich gebe dir mein Eheversprechen.“ Das Wort „troth“ ist ein altenglischer Begriff, der die Zusicherung gibt: Ich bleibe dir treu, ich vertraue dir, ich bin ehrlich und zuverlässig. Der Ausdruck „troth“ bedeutet Ehrlichkeit, Ernsthaftigkeit, gegenseitige Offenheit, Vertrauen und absolute Verlässlichkeit.

Das Wort „treu“ bedeutet heute: beständig in seiner Gesinnung zu sein und fest zu den Menschen und Dingen stehend, denen man sich verpflichtet fühlt. Der Ausdruck Treue hat heute folgende Bedeutung: 1. feste Verbundenheit und unwandelbare Freundschaft, Kameradschaft, Liebe oder Zuneigung, 2. standhafte Gesinnung und beständiges Verhalten, 3. Gewissenhaftigkeit und 4. Genauigkeit. Es gibt folgende Redewendungen zum Thema Treue: „auf Treu und Glauben“, d.h. (ohne formale Absicherung) vertrauend; „in guten Treuen“ (schweizerisch), d.h. 1.) in gutem Glauben und 2.) aufrichtig, mit gutem Gewissen; „treu wie Gold“, d.h. von und mit unwandelbarer Treue.

„Treue ist die schönste Eigenschaft eines liebenden Herzens.“
(Ernst von Feuchtersleben)

Für mich hat das Wort Treue drei Bedeutungen: 1.) dass ich Gott treu bin, d.h. dass Gott die oberste Priorität in meinem Leben hat; 2.) dass ich meinem Ehemann treu bin, d.h. dass er der wichtigste Mensch in meinem Leben ist; 3.) dass ich meinen Mitmenschen treu bin, d.h. dass ich es gut meine mit meinen Mitmenschen. Das zeigt sich darin, a.) dass ich meinen Mitmenschen Beistand gebe und zu ihnen stehe; b.) dass ich auch in schwierigen Situationen durchhalte; c.) dass ich bei Konflikten fair reagiere; d.) dass ich selbst bei großen Problemen an einer Problemlösung interessiert bin und e.) dass ich mich zuverlässig verhalte, d.h. so, dass sich meine Umwelt auf mich verlassen kann. Für mich bedeutet Treue einfach, mich um einen Menschen zu bemühen, d.h. dauerhaft - besonders auch in Konfliktsituationen - immer wieder den positiven Kontakt und die Verständigung mit ihm zu suchen.

Gott möchte, dass wir treu sind. In erster Linie wünscht er sich natürlich Treue zu ihm, doch er wünscht sich ebenso, dass wir treu zu unseren Mitmenschen stehen, auch und gerade dann, wenn es schwierig ist. Gott selbst ist die „Treue in Person“. Er ist voller Gnade, Güte und Treue zu uns schwachen Menschen.

„Ein treuer Freund ist ein starker Schutz; wer den hat, der hat einen großen Schatz. Ein treuer Freund ist ein Trost des Lebens; wer Gott fürchtet, der kriegt solchen Freund.“ (Sirach 6, 14 u. 16)

„Wenn wir aber unsere Verfehlungen eingestehen, können wir damit rechnen, dass Gott treu und gerecht ist: Er wird uns dann unsere Verfehlungen vergeben und uns von aller Schuld reinigen.“ (1. Johannes 1, 9)

Trost

Der Ausdruck „Trost“ stammt von dem althochdeutschen Wort „trost“ ab, das ursprünglich „innere Festigkeit“ bedeutete. Der Begriff „trost“ geht auf das gotische Wort „trausti“ zurück, das die Bedeutung „Vertrag und Bündnis“ hatte. Heute wird mit Trost etwas bezeichnet, das einen Menschen in seinem Leid und seiner Niedergeschlagenheit aufmuntert und aufrichtet. Trost erleichtert und vermindert das Leid. Trost ist eine Aufheiterung und Erleichterung, aber auch eine Aufmunterung und Ermutigung.

„Der Mensch ströme ein Wohlwollen aus auf alle, die da Sehnsucht tragen.
Ein Wind sei er, der den Elenden hilft, ein Tau, indem er die Verlassenen tröstet,
und Regenluft, indem er die Ermatteten aufrichtet.“ (Hildegard von Bingen)

Für mich bedeutet Trost, dass mir jemand zuhört, wenn ich von dem rede, was mich bedrückt. Das können Ängste und Sorgen sein, aber auch belastende Erlebnisse und unangenehme Situationen. Für mich ist Trost sehr wichtig. Ich brauche ab und zu Trost, aber ich spende auch gerne Trost.

Es gibt viele Momente, in denen wir starken Trost benötigen, z.B. bei einer schweren Krankheit oder nach einem schlimmen Unfall. Wenn wir arbeitslos geworden sind oder wenn wir Suchtprobleme haben. Wenn ein Familienmitglied dement wird oder wenn ein Elternteil, ein Bruder, eine Schwester oder ein Kind stirbt. Wenn unser Ehepartner von uns gegangen ist oder wenn uns schlimme Erlebnisse aus der Vergangenheit plagen, die wir verarbeiten müssen. Wenn wir Opfer von Gewaltverbrechen, Missbrauch, Katastrophen oder Krieg wurden.

Es gibt Punkte in unserem Leben, an denen es kein Zurück mehr in die „heile Welt“ gibt, die vorher da war. Wie schön ist es dann, zu erfahren, dass liebe Menschen uns trösten, d.h. uns zuhören, uns verstehen und uns Mut zusprechen.

Wenn ich spüre, dass meine Mitmenschen Trost brauchen, bin ich auch gerne bereit, Trost zu spenden.

Gott möchte, dass wir in unserem Leid getröstet werden. Gott fühlt mit uns. Er gibt uns Beistand und Trost und er hat uns folgendes zugesagt:

„Selig sind, die da Leid tragen, denn sie sollen getröstet werden.“ (Matthäus 5, 4)

„Der Herr spricht: 'Ich bin es, der euch tröstet, ich allein. Und da fürchtet ihr euch noch vor der Macht eines Menschen?'“ (Jesaja 51, 12)

„Sei getrost, du ganzes Volk des Landes, spricht der Herr, und arbeitet! Denn ich bin mit euch, spricht der Herr der Heerscharen, und mein Geist bleibt mitten unter euch; fürchtet euch nicht!“ (Haggai 2, 4-5)

„Siehe, um Trost war mir sehr bange. Du aber hast dich meiner Seele herzlich angenommen, dass sie nicht verdürbe; denn du wirfst alle meine Sünde hinter dich zurück.“ (Jesaja 38, 17)

Überwindung

Der Ausdruck „Überwindung“ stammt von der mittelhochdeutschen Bezeichnung „überwindunge“ ab. Das Wort „überwinden“ geht auf den mittelhochdeutschen Begriff „überwinnen“ sowie auf die althochdeutschen Ausdrücke „urbarwintan“ und „urbarwinnan“ zurück. Das althochdeutsche Wort „winnan“ und die mittelhochdeutsche Bezeichnung „winnen“ bedeuten folgendes: „kämpfen, sich abmühen und erobern“.

Früher hatte der Ausdruck „überwinden“ auch die Bedeutung von „besiegen“. Heute hat das Wort überwinden folgende Bedeutungen: 1. eine Sache die ein Hindernis darstellt und Schwierigkeiten bereitet, mit eigener Anstrengung bewältigen und meistern; 2. eine schwierige Aufgabe oder einen Konflikt im Laufe einer zielgerichteten Entwicklung hinter sich lassen; 3. eine seelische Belastung, Erschütterung oder Verletzung verarbeiten und verkraften. Sich überwinden bedeutet, nach anfänglichem Zögern doch etwas zu tun, was einem schwer fällt.

„Nimm es als Vergnügen und es ist Vergnügen! Nimm es als Qual und es ist Qual!“
(Sprichwort aus Indien)

Für mich bedeutet Überwindung, die Herausforderung einer schwierigen Aufgabe in Angriff zu nehmen und dabei Risiken oder eventuelle Nachteile in Kauf zu nehmen. Überwindung brauche ich, wenn ich eine Tätigkeit verrichte, für die ich keine besonderen Fähigkeiten oder Gaben habe und kein starkes Interesse - aber ich habe die Einsicht, dass diese Aufgabe notwendig und wichtig ist.

Überwinden muss ich mich, wenn ich etwas bestimmtes tun will und dann innere oder äußere Widerstände auftauchen, so dass ich plötzlich in einer sehr unangenehmen Situation bin. Außerdem ist Überwindung notwendig, wenn mir unerwartet für einen Plan, ein Projekt, eine Unternehmung oder ein Ziel das Durchhaltevermögen, die Kraft oder die Motivation ausgeht.

Es gibt folgende Bibelstellen zu diesem Thema:

„Laß dich nicht vom Bösen überwinden, sondern überwinde das Böse durch das Gute!“ (Römer 12, 21)

„In der Welt habt ihr Angst; aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.“
(Johannes 16, 33)

„Aber in diesem allem überwinden wir weit durch den, der uns geliebt hat.“
(Römer 8, 37)

„Denn alles, was aus Gott gezeugt ist, überwindet die Welt; und das ist der Sieg, der die Welt überwunden hat: unser Glaube. Wer ist es, der die Welt überwindet, wenn nicht der, welcher glaubt, dass Jesus der Sohn Gottes ist?“ (1. Johannes, 5, 4)

Umkehr

Der Ausdruck „Umkehr“ hat folgende Bedeutungen: 1. das Zurückgehen, 2. das Einschlagen der entgegengesetzten Richtung, 3. die Abkehr vom bisherigen Leben und der Beginn einer besseren Lebensweise.

Es gibt folgende Redewendung: „auf halbem Wege umkehren“, d.h. etwas Begonnenes mittendrin abbrechen und nicht zu Ende führen.

„Nichts ändert sich, außer wir ändern uns.“ (Nikolaus B. Enkelmann)

„Wer sich nicht ändert, kann untergehen.“ (Spencer Johnson)

„Die große Schuld des Menschen ist, dass er in jedem Augenblick die Umkehr tun kann und nicht tut.“ (Martin Buber)

„Jede Umkehr, die nicht zu Christus hin geschieht, bedarf der Umkehr.“
(Charles Haddon Spurgeon)

Kennst du das Gefühl, wenn du einen bestimmten Weg gehst und plötzlich feststellst: Der Weg ist hier zu Ende! Da hilft nur noch eines: Umkehren und auf den richtigen Weg gehen! Manchmal erlebe ich das auch im übertragenen Sinn. Ich gehe einen gewissen Weg und auf einmal spüre ich: dieser Weg hat für mich nun ein Ende - auch wenn ich vorher ganz sicher war, dass der eingeschlagene Weg für mich genau richtig ist. Dann erkenne ich, dass ich umkehren muss. Umkehr bedeutet für mich, dass ich bewusst meine Richtung ändere. Das kann die Richtung meines Denkens, aber auch die Ausrichtung meines Handelns betreffen. Umkehr kann für mich aber auch bedeuten, dass ich neue Erkenntnisse gewonnen habe, die ich nur durch eine neue Ausrichtung oder eine Richtungsänderung umsetzen kann. Für eine Umkehr brauche ich Einsicht, Mut, Beistand, Kraft, Geduld und Durchhaltevermögen. Doch jede Umkehr kann ich nur mit Gottes Unterstützung schaffen.

Manchmal ist es sinnvoll und wichtig, dass wir den geplanten Weg verlassen, damit wir weder selbst auf der Strecke bleiben, noch die Beziehung zu Gott oder zu unseren Mitmenschen verloren geht. Doch Gott möchte uns den richtigen Weg weisen. Gott möchte immer, dass wir zu ihm umkehren. Wenn wir auf falschem Wege sind, gibt er uns zur richtigen Zeit die Einsicht zur Umkehr und die nötige Ausdauer, die Geduld, die Kraft und die Ruhe, um den richtigen Weg zu beschreiten.

„So lass denn ausrufen, dass das Volk es hört: Wer sich fürchtet und Angst hat, der kehre um!“ (Richter 7, 3)

„Wahrlich, ich sage euch, es sei denn, daß ihr euch umkehrt und werdet wie die Kinder, so werdet ihr nicht ins Himmelreich kommen.“ (Matthäus 18, 3)

„Lasst uns prüfen und erforschen unsere Wege und umkehren zum Herrn!“
(Klagelieder 3, 40)

„In Umkehr und Ruhe liegt euer Heil; in Stillehalten und Vertrauen besteht eure Stärke.“ (Jesaja 30, 15)

„So spricht der Herr zu seinem Volk: ‚Stellt euch an die Straßen und erkundigt euch, welchen Weg eure Vorfahren gegangen sind. Fragt nach dem richtigen Weg, und dann beschreitet ihn. So findet ihr Ruhe für euer Leben.‘“ (Jeremia 6, 16)

Unglück

Der Begriff „Unglück“ hat mehrere Bedeutungen: 1. plötzlich hereinbrechendes, einen oder viele Menschen treffendes, unheilvolles und trauriges Ereignis oder Geschehen, d.h. eine Katastrophe, ein schweres Missgeschick oder ein Unfall, 2. Schaden durch ein schlimmes und tragisches Ereignis und 3. Pech, d.h. Missgeschick. Es gibt folgende Redewendungen: „Ein Unglück kommt selten allein“, d.h. wenn etwas Unangenehmes geschieht, folgen oft noch weitere Unannehmlichkeiten; „in sein Unglück rennen“, d.h. etwas tun, was schlimme Folgen für einen selbst haben wird; „jemanden ins Unglück bringen oder stürzen“, d.h. jemanden in eine katastrophale Lage bringen, ihm großen Schaden zufügen; „zu allem Unglück“, d.h. noch obendrein zu allen ungünstigen Umständen; „wie ein Häufchen Unglück“, d.h. sehr unglücklich, in trostlosem Zustand; „Glück im Unglück haben“, d.h. von einem Unglück oder Missgeschick nicht ganz so schwer getroffen sein, wie zu erwarten war. „Sehr oft ist es unser Vorstellungsvermögen für Unglück, das unglücklich macht.“ (Stefan Klein); „Wir können uns in unser Unglück hineinsteigern und am Sinn unseres Lebens zweifeln, oder wir können es als Herausforderung nehmen, an der wir wachsen können.“ (Anselm Grün)

Für mich bedeutet der Ausdruck Unglück, dass etwas sehr Unangenehmes plötzlich und völlig unerwartet über mich hereinbricht. Bei einem Unglück habe ich weder die Zeit, mich darauf vorzubereiten, noch kann ich den verursachten Schaden in kurzer Zeit wieder beheben. Auch kann ich mir bei einem Unglück von meinem Mitmenschen nur bedingt Hilfe holen. Wir Menschen haben ein sehr subjektives Gefühl für Glück und Unglück, das von jedem von uns ganz unterschiedlich wahrgenommen wird. Für den einen ist es ein Unglück, wenn er einen Autounfall hat und für den anderen ist ein Unglück, wenn er seine Arbeitsstelle verliert oder seine Familie zu Schaden kommt. Ich glaube, das hängt damit zusammen, dass jeder Mensch unterschiedliche Einstellungen, Arbeits-, Familien- und Einkommensverhältnisse hat. Was für den einen Menschen nur mit etwas Ärger und Aufwand verbunden ist, stellt für den anderen Menschen eine große, dauerhafte Belastung dar, die sogar noch unangenehme Folgen, wie z.B. Krankheiten, haben kann. Da wir Menschen nur beschränkte Möglichkeiten der Wahrnehmung haben, können wir manchmal nicht abschätzen, ob etwas ein Glück oder ein Unglück für uns ist. Das, was wir als Glück empfinden, kann sich zu einem Unglück entwickeln und das, was wir als Unglück empfinden, kann sich in ein Glück für uns verwandeln. Doch in allem, was wir als Unglück empfinden, brauchen wir Trost und Beistand.

Gott hat uns seinen Beistand in Zeiten des Unglücks und seinen Schutz vor Unglück zugesagt, wenn wir ihn darum bitten.

Die Bibel gibt uns durch die Geschichte des Jabez ein anschauliches und hilfreiches Beispiel für den Umgang mit Unglück. „Seine Mutter hatte ihm den Namen Jabez (‘Er bereitet Schmerzen’) gegeben, weil seine Geburt sehr schwer gewesen war. Aber Jabez betete zum Gott Israels: ‘Bitte segne mich, und lass mein Gebiet größer werden! Beschütze mich, und bewahre mich vor Unglück! Möge kein Leid mich treffen!’ Gott erhörte sein Gebet.“ (1. Chronik 4, 9-10)

Unterstützung und Beistand

In der Bezeichnung „Unterstützung“ steckt der Begriff „unterstützen“ der seit dem 17. Jahrhundert bezeugt ist. Der Ausdruck „unterstützen“ geht auf das mittelhochdeutsche Wort „understutzen“ und den althochdeutschen Begriff „untarstuzzen“ zurück, die ursprünglich folgendes bedeuteten: einen Gegenstand von unten halten und Stützen unter eine Sache setzen. Eine Unterstützung hat heute folgende Bedeutungen: 1. das Helfen, Fördern und Beistehen mit Rat und Tat; 2. eine finanzielle Hilfe.

Der Ausdruck „Beistand“ stammt von der spätmittelhochdeutschen Bezeichnung „bistand“ ab, das „Hilfeleistung“ bedeutete. Der Begriff „beistehen“ geht auf das mittelhochdeutsche und althochdeutsche Wort „bisten“ zurück, das ursprünglich folgendes bedeutete: „im Kampf bei jemandem stehen und Hilfe zu leisten“. Heute bedeutet der Ausdruck Hilfe, Rückhalt und Unterstützung.

„Ich gebe keine guten Ratschläge. Ich helfe, den Tunnelblick zu verlassen. Daher bewerte ich nicht, sondern stelle Fragen.“ (Sabine Agotz)

Unterstützung bedeutet für mich eine dauerhafte, länger anhaltende Hilfe, die auch materieller Art sein kann. Beistand zeigt sich immer in bestimmten Momenten und bedeutet für mich eine emotionale Hilfestellung und Stärkung. Unterstützung brauche ich, wenn ich mit meinen Fähigkeiten und Möglichkeiten an meine Grenzen stoße. Beistand benötige ich, wenn ich krank, schwach, mutlos oder traurig bin.

Ich bekomme - gerade in Krisenzeiten - sehr viel Beistand und Unterstützung von lieben und vertrauten Menschen. Dafür bin ich sehr dankbar. Auch für die Unterstützung und den Beistand, die ich in der Vergangenheit bekommen habe, bin ich wirklich sehr dankbar.

Wenn ich spüre, dass ein Mensch Beistand oder Unterstützung braucht, weil er krank oder schwach, mutlos, ratlos oder überfordert ist, gebe auch ich gerne Beistand und Unterstützung.

Gott wünscht sich, dass wir Menschen uns gegenseitig helfen, stärken und unterstützen. Doch er wünscht sich auch, dass wir ihn vertrauensvoll um seinen Beistand bitten.

Wir dürfen daher, besonders bei Ängsten, Krankheiten, Niedergeschlagenheit, Schwachheit, Sorgen, Trauer oder Unglücksfällen, Gott um seinen Beistand und seine Unterstützung bitten.

„Eile mir beizustehen, Herr, meine Hilfe.“ (Psalm 38, 23)

„Stehe mir bei, Herr, mein Gott; hilf mir nach deiner Gnade.“ (Psalm 109, 26)

„Siehe, Gott steht mir bei, der Herr erhält meine Seele.“ (Psalm 54, 6)

Urlaub

Der Begriff „Urlaub“ stammt vom mittelhochdeutschen Ausdruck „urloup“ und dem althochdeutschen Wort „urloub“ ab und bedeutete ursprünglich ganz allgemein „Erlaubnis“. In der höfischen Sprache bezeichnete es dann die Erlaubnis wegzugehen, die ein Höherstehender oder eine Dame dem Ritter zu geben hatte, d.h. Urlaub bedeutete in der mittelhochdeutschen Zeit die „Erlaubnis, sich zu entfernen“. In der Neuzeit bedeutete Urlaub die offizielle, vorübergehende Freistellung von einem Dienstverhältnis. Heute bezeichnet man mit Urlaub die arbeitsfreie oder dienstfreie Zeit zum Zweck der Erholung.

Ich glaube, Arbeit und Urlaub sind zwei Seiten einer Medaille. Ohne Urlaub ist der Mensch irgendwann mit seinen Kräften am Ende. Doch ohne Arbeit kann der Mensch seine freie Zeit wohl kaum schätzen. Und ich denke, so richtig genießen kann man seinen Urlaub nur, wenn man auch mit seiner Arbeitsstelle zufrieden ist. Wenn z.B. ein Mensch seinen Arbeitsplatz als sehr große Belastung empfindet, dann bringt auch ein Urlaub oft keine grundständige Erholung und Erfrischung.

Ehrlich gesagt, freue ich mich oft sehr auf meinen Urlaub, besonders dann, wenn ich ein paar Wochen am Stück Urlaub haben darf, da die Erholung bei einem längeren Urlaub einfach tiefgreifender ist und weil ich die Erfahrung gemacht habe, dass ich erst bei einem mehrwöchigen Urlaub richtig entspannen kann.

Für mich bedeutet Urlaub, mindestens für ein paar Tage wegzufahren und viel Zeit für gemeinsame Aktivitäten, wie z.B. Spaziergänge oder zum Schwimmen am See zu haben. Eines ist mir dabei ganz wichtig: Im Urlaub wieder Kräfte zu sammeln und mich ganz auf das zu besinnen, was mir Energie und Kraft gibt. Das heißt für mich auch, zu Gott zu kommen und durch ihn Erfrischung zu finden.

Gott sagt zu uns: „Kommt alle her zu mir, die ihr euch abmüht und unter eurer Last leidet! Ich will euch Ruhe geben.“ (Matthäus 11, 28)

Vater und Mutter

Der Ausdruck „Vater“ stammt vom althochdeutschen Wort „fater“ ab, das wohl ursprünglich auf die lateinische Bezeichnung „pater“ zurückgeht. Der Begriff „Vater“ hat heute fünf Hauptbedeutungen: 1. Mann, der ein oder mehrere Kinder gezeugt hat, 2. Mann, der ein oder mehrere Kinder versorgt und erzieht, 3. Familienoberhaupt und Ernährer, 4. Beschützer und 5. Leiter, Vorsteher oder Schöpfer. Ein „väterliches“ Verhalten ist fürsorglich und wohlwollend.

Das Wort „Mutter“ stammt vom althochdeutschen Begriff „muoter“ ab und geht auf die indogermanische Bezeichnung „mater“ zurück. Der Ausdruck Mutter besitzt drei Bedeutungen: 1. eine Frau, die ein oder mehrere Kinder geboren hat, 2. das Verhältnis einer Frau zu ihren Kindern und 3. eine Frau, die ein oder mehrere Kinder erzieht und versorgt. Ein „mütterliches“ Verhalten ist besorgt und liebevoll.

„Jeder junge Mensch macht früher oder später die verblüffende Entdeckung, dass auch Eltern gelegentlich Recht haben könnten.“ (André Malreux)

Für mich bedeuten Vater und Mutter natürlich meine Eltern. Weil der Altersunterschied zu meinen Eltern relativ gering ist, habe ich meine Eltern in meiner Kindheit und Jugend eher als ältere Geschwister erlebt. Doch seit einiger Zeit sehe ich meine Eltern als Vater und Mutter und der Kontakt zu ihnen ist durch gegenseitige Anerkennung und Wertschätzung geprägt. Ich bin sehr dankbar für meine Eltern und nehme ihren Beistand, ihre Unterstützung und ihren Rat gerne in Anspruch. Aber wenn sie Hilfe brauchen, tue auch ich für sie, was in meinen Möglichkeiten steht.

Auch Gott möchte, dass wir eine gute Verbindung zu unseren Eltern haben. Es gibt folgende Bibelstellen zu diesem Thema:

„Wenn du deinen Vater ehrst, gleichst du damit manchen Fehler aus; und wenn du deine Mutter ehrst, kommst du zu Ansehen und Wohlstand.“ (Sirach 3, 3-4)

„Ehre deinen Vater und deine Mutter, dann wirst du lange in dem Land leben, das ich der Herr, dein Gott, dir gebe.“ (2. Mose 20, 12)

„Achte deinen Vater und deine Mutter, du verdankst ihnen das Leben! Hör auch dann noch auf sie, wenn sie alt geworden sind.“ (Sprüche 23, 22)

„Ehre Vater und Mutter mit der Tat, mit Worten und Geduld - auf dass ihr Segen über dich komme.“ (Sirach 3, 9-10)

Verachtung

Der Ausdruck „verachten“ geht auf das mittelhochdeutsche Wort „verahten“ zurück, das „gering schätzen“ oder „als minderwertig ansehen“ bedeutet und seit dem 15. Jahrhundert bezeugt ist. Der Begriff verachten bedeutet heute eine Person oder eine Sache für gering, schlecht, unwert oder unwichtig zu halten und deswegen auf sie herabzusehen. Die Bezeichnung „Verachtung“ hat folgende Bedeutungen: 1. Mangel an Wertschätzung, 2. Abwertung und starke Geringschätzung, 3. Nichtbeachtung und Missachtung.

Die Redewendung „jemanden mit Verachtung strafen“ bedeutet, jemanden nicht zu beachten.

„Verachtung ist schädlich, weil sie keine Probleme lösen will, sondern im Gegenteil: Wunden aufreißt.“ (Bas Kast)

Für mich bedeutet Verachtung, dass ich einem Menschen die Achtung, Anerkennung, Wertschätzung und Würde entziehe, die ihm zusteht. Ein Mensch, der verachtet wird, bekommt einen starken Angriff auf sein Selbstwertgefühl, sein Selbstvertrauen und auf seine Fähigkeit zur Selbstliebe.

Manche Menschen können mit solchen Angriffen gut umgehen. Es gibt aber auch viele Menschen, die sehr stark unter der Verachtung durch ihre Mitmenschen leiden. Daher ist es ratsam und weise, wenn wir keinen Menschen verachten, auch wenn er unserer Meinung nach unsere Verachtung „verdient“ hat.

Gott möchte, dass wir folgendes nicht verachten: Gottes Gebote und sein Wort, die Geduld und Güte Gottes, beschwerliche Arbeit und einen guten Rat. Außerdem wünscht sich Gott von uns, dass wir besonders folgende Menschen nicht verachten: die eigenen Eltern, alte Menschen, Kinder, Geschwister und uns selbst. Gott sagt, dass er niemanden verachtet. Gott verachtet deshalb auch die Menschen nicht, die von ihren Mitmenschen verachtet werden. Gott verachtet weder die Armen oder Elenden noch verachtet er die Menschen, die niedergeschlagen oder im Gefängnis sind.

„Ein zerschlagenes Herz wirst du, o Gott, nicht verachten.“ (Psalm 51, 19)

„Wer von den Menschen geringschätzig behandelt, ja verachtet wird, wer bei ihnen nichts zählt, den will Gott für sich haben. Aber alles, worauf Menschen so großen Wert legen, das hat Gott für null und nichtig erklärt. Vor Gott kann sich niemand etwas auf sein Können einbilden. Auch ihr verdankt alles, was ihr seid, der Gemeinschaft mit Jesus Christus. Er ist Gottes Weisheit für uns. Durch ihn haben wir Anerkennung vor Gott gefunden, durch ihn können wir ein Leben führen, wie es Gott gefällt, und durch ihn sind wir auch befreit von unserer Schuld.“ Korinther 1, 28-30)

„Wer seinen Mitmenschen verachtet, der sündigt. Doch glücklich ist, wer den Hilflosen beisteht!“ (Sprüche 14, 21)

Verantwortung

„Verantwortung“ bezeichnet die Verpflichtung, für Äußerungen, Entscheidungen, Handlungen oder Verhaltensweisen einzustehen und ihre Folgen zu tragen. Das mittelhochdeutsche Wort „verantworten“ hatte ursprünglich im 14. Jahrhundert die folgende Bedeutung: „vor Gericht antworten, bzw. eine Frage beantworten und sich als Angeklagter verteidigen“. Ab dem 15. Jahrhundert bedeutete der Begriff Verantwortung die Verpflichtung, für etwas einzutreten und die Folgen zu tragen.

Die Redewendung „jemanden für etwas zur Verantwortung ziehen“ bedeutet, jemanden für etwas verantwortlich machen (und ihn bestrafen).

„Das Kernstück der Persönlichkeitsbildung ist die Erziehung des Sinnes für Verantwortung.“ (Emil Oesch)

„Freiheit bedeutet Verantwortlichkeit; das ist der Grund, weshalb die meisten Menschen sich vor ihr fürchten.“ (George Bernard Shaw)

„Der Gegensatz zur Pflicht ist nicht die Pflichtlosigkeit, sondern die Verantwortung.“ (Hans A. Pestalozzi)

„Echte Verantwortung gibt es nur da, wo es wirklich Antworten gibt.“ (Martin Buber)

„Wir sind nicht nur für das verantwortlich, was wir tun, sondern auch für das, was wir nicht tun.“ (Molière)

Es kann einen Unterschied zwischen dem „Verantwortlich-Sein“ und dem „Verantwortlich-Fühlen“ geben. So gibt es Dinge, für die wir uns verantwortlich fühlen, für die wir aber nicht verantwortlich sind. Dies kann auch umgekehrt sein, d.h. wir fühlen uns für etwas nicht verantwortlich, aber wir sind tatsächlich dafür verantwortlich. Ich glaube es ist wichtig, Verantwortung für sich selbst und für andere übernehmen zu können. Doch ebenso wichtig ist es, unterscheiden zu können, wofür ich verantwortlich bin und wofür nicht.

Wichtig ist, zuerst die Konsequenzen für die eigenen Handlungen zu übernehmen. Für meine Mitmenschen trage ich nur unter bestimmten Bedingungen die Verantwortung. Wichtig ist daher auch, meinem Nächsten die Verantwortung für sich selbst zuzugestehen und ihn darin zu unterstützen, diese Eigenverantwortung wahrzunehmen. Nur wenn ein Mensch noch nicht oder nicht mehr in der Lage ist, eigenverantwortlich zu handeln, ist es gut, dass jemand anderes für ihn die Verantwortung übernimmt.

Doch Verantwortung zu übernehmen - für sich selbst und für andere Menschen - hat auch seine Grenzen. Denn wir Menschen können nicht alle Eventualitäten einplanen. Und wir können auch selten ganz ermessen, welche Auswirkungen unser Denken, Reden und Handeln auf unsere Mitmenschen hat. Da ist es gut, wenn wir uns an Gott wenden und die Verantwortung für uns selbst und für unsere Mitmenschen in seine Hände legen.

Die Bibel rät uns: „Seid allezeit bereit zur Verantwortung vor jedermann.“ (1. Petrus 3, 15)

Verbindlichkeit

Der Ausdruck „verbindlich“ stammt aus dem 16. Jahrhundert und bedeutete ursprünglich „bindend und verpflichtend“. Heute hat der Begriff zwei Bedeutungen: 1. persönliches und freundliches Entgegenkommen zeigend und spüren lassend, d.h. sich gefällig, höflich, liebenswürdig, und zuvorkommend zu verhalten, und 2. durch eine bindende Zusage oder Erklärung festgelegt; eine Verpflichtung oder ein Versprechen enthaltend. Die Bezeichnung „Verbindlichkeit“ bedeutet: 1. Verpflichtung, Schulden, bindender, verpflichtender Charakter einer Sache und 2. Höflichkeit, Liebenswürdigkeit, zuvorkommendes Wesen.

„Was dem Menschen not tut, ist Verbindlichkeit.“ (Heinrich Böll)

Für mich bedeutet Verbindlichkeit, dass mein Mitmensch mir ein Versprechen gibt, das er auch hält. Eine verbindliche Zusage bedeutet für mich, dass ich mich auf diese Zusage verlassen kann und darauf vertrauen darf, dass diese Zusage auch eingehalten wird. Genauso wie ich mir von meinen Nächsten verbindliches Auftreten wünsche, erwarten meine Mitmenschen das natürlich auch von mir.

Das Fundament für Verbindlichkeit ist daher folgendes: 1. gemeinsame Werte und Ziele; 2. ein vertrauensvolles Miteinander und 3. die Bereitschaft, diese Verpflichtung auch gemeinsam zu tragen und manchmal auch zu ertragen.

Durch Verbindlichkeit werden Beziehungen zwischen Menschen gestärkt, es entsteht aber auch eine gegenseitige Abhängigkeit. Durch eine Verbindlichkeit bauen Menschen eine Bindung auf, die viele angenehme und schöne Seiten hat, aber manchmal auch belastend und einengend sein kann.

Doch mit der Verbindlichkeit ist es wie mit der Freundlichkeit: Ich kann sie nicht einfordern, ich kann nur darum bitten und darauf hoffen, dass sie mir geschenkt wird. Auf der anderen Seite kann ich mich zwar um Verbindlichkeit bemühen, doch ich weiß, ich habe als Mensch meine Grenzen. Ich kann aber jeden Tag Gott bitten, dass er mir ein verbindliches Auftreten schenkt und mir hilft, meine Verbindlichkeiten einzuhalten.

Gott ist uns Menschen gegenüber immer verbindlich. Auf seine Zusagen können wir uns verlassen:

„Denn das Wort des Herrn ist wahrhaftig, und was er zusagt, das hält er gewiss.“ (Psalm 33, 4)

Gott sagt uns ganz klar, welche Verbindlichkeiten wir vor ihm haben: „Es ist dir gesagt, Mensch, was gut ist, und was der Herr von dir fordert, nämlich Gottes Wort halten, und Liebe üben, und demütig sein vor deinem Gott.“ (Micha 6, 8)

Die Bibel empfiehlt uns, unseren Verpflichtungen treu nach zu kommen, zuverlässig zu sein und unsere Versprechen zu halten:

„Ein zuverlässiger Mensch überlegt sich, was er sagt; ein gewissenloser platzt mit giftigen Worten heraus.“ (Sprüche 15, 28)

„Halte, was du versprochen hast und zeige, dass du zuverlässig bist!“ (Sirach 29, 3)

„Dem Zuverlässigen stehen alle Wege offen.“ (Sprüche 15, 19)

Verbindung und Kontakt

Das Wort „Verbindung“ bedeutet: 1. das Verbinden, 2. das, was verbindet, 3. etwas, das durch ein Sichverbinden entstanden ist, 4. Zustand des Verbundenseins, Zusammenhang und Beziehung, 5. Bündnis, Partnerschaft und Zusammenschluss. Die Bezeichnung „Verbindung“ stammt vom spätmittelalterlichen Begriff „verbindunge“ ab.

Der Ausdruck „Kontakt“ bedeutet: 1. das In-Verbindung-Treten, 2. Verbindung, die man für eine kurze Dauer herstellt, 3. Berührung und 4. menschliche Beziehung. Der Begriff „Kontakt“ ist im 17. Jahrhundert aus dem lateinischen Wort „contactus“ entlehnt worden, das Berührung, Betastung, Einfluss und Einwirkung bedeutet.

„Vieles kann der Mensch entbehren, nur den Menschen nicht.“ (Ludwig Börne)

Für mich bezeichnen Verbindung und Kontakt, dass ich im Austausch mit meinen Mitmenschen stehe. Dieser Austausch mit meinen Nächsten ist mir sehr wichtig, denn dadurch bekomme ich neue Anregungen, Ideen und Impulse, aber auch Anteilnahme, Beistand, Ermutigung und Unterstützung. Im zwischenmenschlichen Kontakt bin ich selbst auch bereit, diese Dinge meinen Mitmenschen zu geben.

Durch den persönlichen Austausch verändert sich bei uns Menschen auch die seelisch-geistige Verfassung. Wie sich bei einer chemischen Verbindung die inneren Strukturen ändern, so verändert eine zwischenmenschliche Verbindung auch die Strukturen im Gehirn und dadurch das Denken und Handeln eines Menschen. Wenn ein Mensch im offenen, regelmäßigen und intensiven Austausch mit sehr verschiedenen Menschen ist, fördert das dauerhaft seine Gehirnleistung.

Gott möchte, dass wir mit unseren Mitmenschen in Verbindung stehen. Er wünscht sich aber besonders, dass wir mit ihm Kontakt aufnehmen und eine starke Verbindung zu ihm aufbauen. So kann er uns von innen heraus zum Guten verändern. Die Bibel rät uns folgendes:

„Bist du in Not, so rufe mich zu Hilfe! Ich werde dir helfen und du wirst mich preisen.“ (Psalm 50, 15)

„So wie ihr von den Menschen behandelt werden möchtet, so behandelt sie auch.“ (Matthäus 7, 12)

„Wichtiger als alles andere ist die Liebe. Wenn ihr sie habt, wird euch nichts fehlen. Sie ist das Band, das euch verbindet.“ (Kolosser 3, 14)

Vergebung

Das mittelhochdeutsche Wort „vergeben“ stammt von dem althochdeutschen Ausdruck „fargeban“ ab und bedeutete ursprünglich „austeilen, verschenken, verzeihen“. Der Wortgebrauch im Sinne von verzeihen geht von der Vorstellung aus, dass man jemandem etwas schenkt, das man von ihm zu beanspruchen hat. Heute hat der Begriff vergeben folgende Bedeutungen: 1. verzeihen, d.h. eine Kränkung oder ein Unrecht nicht zum Anlass für eine heftige Reaktion oder eine Vergeltungsmaßnahme zu nehmen, sondern mit Nachsicht und Großzügigkeit zu reagieren und 2. jemanden eine Aufgabe oder Ähnliches übertragen, jemandem etwas geben oder etwas verteilen.

„Vielleicht sind wir nicht heilig genug, um unsere Feinde zu lieben, aber um unserer Gesundheit und unseres Glückes willen sollten wir ihnen wenigstens vergeben und sie vergessen. Das wäre das Klügste, was wir tun könnten.“ (Dale Carnegie); „Denken wir daran, was Menschen alles mit Menschen machen, was Menschen alles mitmachen, dann kann Frieden nur durch Vergebung werden. Jedes Wort und jede Geste, die Vergebung schenkt, trägt zum Frieden bei. An der Tür, mit der du die Vergangenheit zuschließt, steht nur ein Wort: Vergebung.“ (Phil Bosmans); „Vergebung heißt nicht einfach, die Vergangenheit ungeschehen zu machen. Vergebung heißt: Das Vertrauen zu erneuern.“ (Vera Sinton); „Vergebung befreit dich. Und zugleich führt die Vergebung zu innerer Stärke und Klarheit.“ (Anselm Grün); „Wo Vergebung der Sünde ist, da ist Leben und Seligkeit.“ (Martin Luther)

Für mich bedeutet Vergebung, dass ich Beleidigungen, Kränkungen und Verletzungen nicht vergelten möchte, sondern sie zu Gott bringe und dann nicht mehr daran denke. Vergebung ist somit das Gegenteil von Rache und Vergeltung. Vergebung bedeutet für mich außerdem, dass ich nicht nachtragend bin und ich Gott bitte, dass er mir die Kraft gibt zu verzeihen und zu vergessen. Aus eigener Kraft kann ich nicht vergeben, doch mit Gottes Hilfe und viel Geduld ist es zu schaffen.

Das Vergessen gehört für mich zur Vergebung dazu. Vergessen heißt in diesem Sinne, dass ich versuche, eine quälende Erinnerung aus meinem Gedächtnis zu streichen. Ich glaube, wir Menschen können es nur schwer verhindern, dass bestimmte schmerzhafteste Erinnerungen hochkommen.

Doch es kommt darauf an, dass wir diese Erinnerungen zu Gott bringen, dass er uns von unserem Groll befreit und uns die Kraft zur Vergebung schenkt.

„Da fragte Petrus: ‚Herr, wie oft muss ich meinem Bruder vergeben, wenn er mir Unrecht tut? Ist siebenmal denn nicht genug?‘ ‚Nein‘, antwortete Jesus. ‚Nicht nur siebenmal sondern siebenzig mal siebenmal.‘“ (Matthäus 18, 21-22)

„Wenn jemand dir Unrecht getan, vergib ihm! Dann wird der Herr auch deine Schuld vergeben, wenn du ihn darum bittest.“ (Sirach 28, 2)

„Ertragt einander und seid bereit, einander zu vergeben, selbst wenn ihr glaubt, im Recht zu sein. Denn auch Christus hat euch vergeben.“ (Kolosser 3, 13)

„Seid vielmehr freundlich und barmherzig, und vergebt einander, so wie Gott euch durch Jesus Christus vergeben hat.“ (Epheser 4, 32)

Verletzungen und Kränkungen

Eine „Kränkung“ ist eine beleidigende Äußerung oder eine entwürdigende Handlung und beinhaltet immer die Verletzung der Gefühle eines anderen Menschen. Den Ausdruck Kränkung gibt es seit dem 17. Jahrhundert. Der Begriff „kränken“ geht auf das mittelhochdeutsche Wort „krenken“ zurück, das ursprünglich folgende Bedeutungen hatte: schwächen, mindern, schädigen, zunichte machen, plagen und erniedrigen. Heute bedeutet der Begriff kränken: einen Menschen durch eine Äußerung oder eine Tat seelisch verletzen, d.h. ihn in seiner Ehre und seinem Selbstgefühl treffen. Der Begriff „Verletzung“ hat mehrere Bedeutungen: 1. das Verwunden und Beschädigen, 2. Vernachlässigung und Nichteinhaltung und 3. verletzte Stelle, Wunde, körperliche Beschädigung. Das mittelhochdeutsche Wort „verletzen“ (13. Jahrhundert) hatte die Bedeutung von „schädigen und verwunden“. Der Ausdruck „jemanden verletzen“ bedeutet: 1. eine Person verwunden und 2. einen Menschen kränken und ihn in seinem Selbstwertgefühl treffen.

„Verletzungen können entstehen, wenn man jemanden ignoriert, vergißt, übersieht oder zu schnell abfertigt.“ (Doris Rein); „Sei kein Brecheisen – Menschen sind so leicht zu verletzen.“ (Phil Bosmans); „Je besser man das Gegenüber einschätzen kann, um so geringer ist die Gefahr, es zu verletzen.“ (Irische Weisheit)

Es ist leider so, dass jeder Mensch in seinem Leben schon Kränkungen und Verletzungen erlitten hat, aber dass auch jeder Mensch schon seinen Nächsten gekränkt und verletzt hat. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass da, wo ich am meisten liebe, ich am meisten verletzbar bin.

Meine Erfahrung ist, dass wir mit unseren Möglichkeiten nur zwei Dinge tun können: 1. dass wir Selbstachtung, Selbstliebe, Selbstsicherheit und Selbstvertrauen ausstrahlen, um uns abgrenzen zu können und keine Angriffsfläche zu bieten und 2. dass wir unseren Mitmenschen mit Besonnenheit, Freundlichkeit, Rücksicht und voller Wertschätzung begegnen, um so Kränkungen von unserer Seite zu vermeiden.

Gott möchte nicht, dass wir unsere Mitmenschen kränken und verletzen. Gott möchte aber auch nicht, dass wenn wir gekränkt werden, beleidigt reagieren oder nachtragend sind, denn dann tragen wir einem anderen Menschen eine Last nach und überheben uns oft damit. Doch Gott weiß auch, dass beides für uns eine große Aufgabe ist. Falls wir unsere Mitmenschen verletzt haben, haben wir das Recht, uns zu entschuldigen und sie um Vergebung zu bitten. Falls wir verletzt wurden, dürfen wir uns von Gott heilen lassen.

„Vergeltet niemals Unrecht mit neuem Unrecht. Euer Verhalten soll bei allen Menschen als ehrbar gelten. Soweit es von euch abhängt, lebt mit allen Menschen in Frieden.“ (Römer 12, 17-18)

„Räche dich nicht, und sei nicht nachtragend. Liebe deinen Mitmenschen wie dich selbst. Ich bin der Herr.“ (3. Mose 19, 18)

„O Herr, heile mich, so werde ich heil, hilf mir, so ist mir geholfen; denn du bist meine Hoffnung, o Herr!“ (Jeremia 17, 14)

Versöhnung

Das Wort „versöhnen“ hat heute drei Bedeutungen: 1. zwischen Streitenden Frieden stiften, 2. mit jemandem einen Streit beilegen und Frieden schließen, d.h. sich wieder vertragen und 3. den Unwillen oder Zorn eines Mitmenschen besänftigen. Die Bezeichnung versöhnen geht auf die mittelhochdeutschen Wörter „versüenen“ und „versuonen“ zurück, die wiedergutmachen und aussöhnen bedeuteten. Der Begriff „Versöhnung“ stammt vom mittelhochdeutschen Ausdruck „versüenunge“.

„Wenn wir einen anderen Menschen auf sein begangenes Unrecht hinweisen, sagen wir ihm damit: ‘Du bist eine verantwortliche Persönlichkeit. Du weißt, dass es auf der Welt Dinge gibt, die richtig und andere, die falsch sind. Du bist in der Lage, Entscheidungen zu treffen. Ich mache dich deshalb für dein Verhalten verantwortlich.’ Wenn wir etwas ignorieren, das ganz offenkundig Unrecht war, dann sagen wir dem, der es begangen hat, indirekt: ‘Ich halte nicht viel von dir. Ich verachte dich. Du bist meiner moralischen Entrüstung gar nicht wert.’“ (Vera Sinton);

„Der Mensch ist nie so schön, als wenn er um Verzeihung bittet oder selbst verzeiht.“ (Jean Paul); „Wie ein Fest nach langer Trauer, wie ein Feuer in der Nacht, wie ein offenes Tor in einer Mauer, für die Sonne aufgemacht. Wie ein Brief nach langem Schweigen, wie ein unverhoffter Gruß, wie ein Blatt an dürren Zweigen, ein ‘Ich-mag-dich-trotzdem-Kuß’. So ist Versöhnung. So muss der wahre Friede sein. So ist Vergeben und Verzeihen.“ (Jürgen Werth)

Für mich bedeutet Versöhnung: Dass ich bereit bin, Kränkungen und Verletzungen zu vergeben und die gestörte Beziehung zu meinem Mitmenschen wieder aufzubauen. Versöhnung heißt für mich auch, dass ich bereit bin, einen Konflikt zu lösen und nach einem Streit wieder auf meinen Nächsten zuzugehen. Die Grundlage für Versöhnung ist die Vergebung. Versöhnung ist oft eine große Herausforderung im Alltag, die auch mit persönlichem Einsatz und Kraftaufwand verbunden ist. Meiner Meinung nach gibt es aber für Versöhnung keine Alternative und auch keinen Ersatz. Wenn wir mit unseren Mitmenschen dauerhaft in guter Weise zusammenleben möchten, dann ist es immer wieder notwendig, sich zu versöhnen.

Die Bibel sagt uns, dass Versöhnung sehr bedeutend ist. Dadurch können Menschen und Beziehungen heil werden. „O Herr, nimm unsere Schuld, mit der wir uns belasten, und führe selbst die Hand, mit der wir nach dir tasten. Wir kennen dein Gebot einander beizustehen, und können oft nur uns und unsere Nöte sehen. O Herr, nimm unsere Schuld, die Dinge, die uns binden, und hilf, dass wir durch dich den Weg zum anderen finden.“ (Hans-Georg Lotz)

„Es gibt Versöhnung selbst für Feinde und echten Frieden nach dem Streit, Vergebung für die schlimmsten Sünden und einen neuen Anfang jederzeit. Es gibt ein ewiges Reich des Friedens. In unserer Mitte lebt es schon: ein Stück vom Himmel hier auf Erden in Jesus Christus, Gottes Sohn.“ (Albert Frey)

Die Bibel empfiehlt uns: „Wenn dir einfällt, dass dein Bruder dir etwas vorzuwerfen hat, geh zu deinem Bruder und versöhne dich mit ihm.“ (Matthäus 5, 23-24)

Verstand und Vernunft

„Verstand“ ist die Denkkraft, d.h. die Fähigkeit, die zum Auffassen, Erkennen, Berechnen, Bewerten, Einschätzen und zur Entscheidungsfindung notwendig ist. Verstand bezeichnet die Kraft des Menschen, das Wahrgenommene sinngemäß aufzufassen und zu begreifen und beinhaltet die Fähigkeit, mit Begriffen umzugehen. Der Ausdruck Verstand geht auf das althochdeutsche Wort „firstand“ zurück, das Verständigung und Verständnis bedeutete. Das Wort Verstand hat seine heutige Bedeutung erst seit dem 16. Jahrhundert entwickelt und besonders im 18. Jahrhundert ausgeprägt.

„Vernunft“ ist die Fähigkeit, Einsichten zu gewinnen und sich eine Meinung zu bilden. Vernunft bedeutet aber vor allem die geistige Fähigkeit des Menschen, Zusammenhänge und die Ordnung des Wahrgenommenen zu erkennen und sein Handeln nach diesen Zusammenhängen auszurichten. Vernunft beinhaltet somit das Wissen um die Zusammenhänge, aber auch das sinnvolle Verhalten innerhalb dieser Zusammenhänge. Die Bezeichnung Vernunft geht auf den althochdeutschen Begriff „vernumft“ zurück, das zunächst das Erfassen, Ergreifen und Wahrnehmen bedeutete. Später wurde diese Bedeutung des Wortes Vernunft auf Geistiges übertragen und wandelte sich so in Erkenntniskraft und Einsicht.

„Verstand ohne Gefühl ist unmenschlich. Gefühl ohne Verstand ist Dummheit.“ (Egon Bahr); „Der Verstand kann uns sagen, was wir unterlassen sollen. Aber das Herz kann uns sagen, was wir tun müssen.“ (Joseph Joubert); „Verstand sieht jeden Unsinn, Vernunft rät, manches davon zu übersehen.“ (Wieslaw Brudzinski); „Die höchste Vernunft spricht nicht nur die Sprache des bloßen Verstandes, sondern sie spricht auch die Sprache ihrer Mutter, der Liebe.“ (Gertrud le Fort)

Für mich bedeutet Verstand das logische Denken und Vernunft das Denken in Zusammenhängen. Ich stelle mir vor, dass der Verstand in der linken und die Vernunft in der rechten Gehirnhälfte entsteht. So wie wir beide Gehirnhälften für den Alltag brauchen, so benötigen wir in unserem Leben beides: Vernunft und Verstand.

In der Bibel steht, dass Gott uns den Verstand und auch die Vernunft geschenkt hat und dass es gut ist, seinen Verstand und seine Vernunft einzusetzen.

„Der Herr aber wird dir in allen Dingen Verstand geben.“ (2. Timotheus 2, 7)

„Wer seine Gefühle beherrscht, hat Verstand.“ (Sprüche 14, 29)

„Wer Verstand besitzt, hat ein erfülltes Leben.“ (Sprüche 16, 22)

„Verlass dich auf den Herrn von ganzem Herzen, und verlass dich nicht auf deinen Verstand.“ (Sprüche 3, 5)

„Ein Kluger tut alles mit Vernunft.“ (Sprüche 13, 16)

„Vernünftige Menschen möchten ihr Wissen vergrößern.“ (Sprüche 15, 14)

„Man vertraut dem Urteil eines vernünftigen Menschen; und wenn er dazu noch gut reden kann, überzeugt er jeden.“ (Sprüche 16, 21)

„Und der Friede Gottes, welcher höher ist, als alle Vernunft, bewahre eure Herzen und Sinne in Jesus Christus.“ (Philipper 4, 7)

Verständigung und Kommunikation

Das Wort „verständigen“ hat die Bedeutung, einem Menschen eine wichtige Information weiter zu geben. Der Ausdruck „sich verständigen“ stammt aus dem 17. Jahrhundert und bedeutete ursprünglich „mitteilen, sich verständlich machen und sich einig werden“. Heute bedeutet sich verständigen: 1. deutlich machen, was ich sagen will, 2. mit einem Menschen so sprechen, dass jeder den anderen versteht und 3. sich einigen. „Der kürzeste Weg zwischen zwei Menschen ist ein Lächeln.“ (Christian Morgenstern); „Man versteht nur, was man liebt.“ (Marc Chagall)

Der Begriff „Kommunikation“ stammt aus dem 18. Jahrhundert und geht auf das lateinische Wort „communicatio“ zurück, das Gewährung, Mitteilung und gemeinschaftliche Unterredung bedeutete. Im 20. Jahrhundert wandelte sich die Bedeutung des Wortes in „Verständigung und Informationsaustausch.“ Heute bezeichnet der Ausdruck Kommunikation den Umgang und die Verständigung zwischen Menschen durch Sprache, technische Geräte oder Zeichen. Kommunikation setzt voraus, dass Menschen miteinander in Verbindung stehen. „Der schnellste Weg, sich über eine Sache klar zu werden, ist das Gespräch.“ (Friedrich Dürrenmatt); „Kommunikation beruht auf Vertrauen.“ (Dale Carnegie)

Kommunikation heißt für mich, dass ich an meine Mitmenschen bestimmte Signale aussende, aber dass ich von meinen Nächsten auch Zeichen und Botschaften empfangen. Bei der Kommunikation brauchen wir besonders unseren Verstand. Es ist wichtig, dass wir die an uns adressierten Signale schnell empfangen und erkennen, aber auch wissen, welche Zeichen wir zu welchem Zeitpunkt aussenden möchten. Wir kommunizieren immer – es kommt nur darauf an, mit wem und auf welche Art. Verständigung bedeutet für mich, dass ich meinen Verstand und mein Verständnis einsetze, um mich mit meinen Mitmenschen gut auszutauschen – unabhängig von der jeweiligen Sprache. Für die Verständigung ist es daher wichtig, Herz und Kopf gleichermaßen einzusetzen. Nur dann ist die Chance gegeben, dass mein Gegenüber mich versteht, ich ihn verstehe und wir uns einigen können. Ich bin sehr traurig, wenn es trotz Verstand und Verständnis zu Missverständnissen kommt und besonders dann, wenn diese nicht geklärt und aufgelöst werden können.

Es gibt für mich die Verständigung des Herzens, d.h. indem ich meinem Mitmenschen mein Herz öffne und mein Mitmensch mir sein Herz öffnet, kommt es zu einer Verständigung, die unabhängig von Sprache, Raum und Zeit ist. Ich erinnere mich daran, dass ich als 12-jähriges Kind im Urlaub in Italien mit einem gleichaltrigen italienischen Mädchen Freundschaft geschlossen hatte. Wenn dieses Mädchen sprach, habe ich sie verstanden, ohne jemals italienisch gelernt zu haben. Wenn die Sprache nur eine schwache Brücke der Verständigung ist, dann sind die Augen, die Hände und das Herz eine stabile Brücke der Verständigung.

Auch Gott möchte, dass unsere Kommunikation und unsere Verständigung gelingt. So sagt die Bibel: „Jeder freut sich, wenn er treffend zu antworten weiß - wie gut ist ein wahres Wort zur rechten Zeit!“ (Sprüche 15, 23)

Verständnis und Einsicht

Der Ausdruck „Verständnis“ bedeutet: 1. das Verstehen, d.h. die Fähigkeit eines Menschen seinen Mitmenschen oder eine Sache zu verstehen und 2. das Einfühlungsvermögen, d.h. das Vermögen einer Person, sich in einen anderen Menschen hineinzusetzen oder sich in etwas hineinzudenken. Der Begriff Verständnis stammt von dem dem mittelhochdeutschen Ausdruck „verstennnissi“ ab, das auf den althochdeutschen Begriff „firstandnissi“ zurückgeht. Diese zwei Wörter wurden in der Bedeutung des neuhochdeutschen Begriffes „Verstand“ gebraucht.

„Sei verständnisvoll. Jeder hat seine eigene Sicht der Dinge.“ (Gerd Kulhavy); „Der wahre Freund ist der, von dem man ohne Worte verstanden wird.“ (aus Flandern); „Es gibt in Wahrheit kein letztes Verständnis ohne Liebe.“ (Christian Morgenstern); „Alles verstehen heißt alles verzeihen.“ (Madame de Stael); „Nur der Mensch, der sich verstanden fühlt, ist bereit, sich verstehen und führen zu lassen.“ (Emil Oesch)

Das Wort „Einsicht“ bedeutet: 1. Einblick und Kenntnisnahme, 2. Verständnis und Vernunft, 3. Einsehen und Erkenntnis, d.h. ein durch Überlegungen gewonnenes Verständnis für etwas und Sachkenntnis, d.h. das Verstehen von etwas. Der Begriff Einsicht geht auf das mittelhochdeutsche Wort „insehen“ zurück, das im 18. Jahrhundert für „erkennen“ gebraucht wurde und ursprünglich „geistiges Hineinblicken“ bedeutete. „Willst du dich selbst erkennen, so sieh, wie die anderen es treiben; willst du die anderen verstehen, blick in dein eigenes Herz!“ (Friedrich von Schiller); „In vielen Fällen erweist sich die Aufforderung ‚Erkenne dich selbst‘ als falsch. Besser, man durchschaut die anderen.“ (Menander)

Die Bezeichnung Verständnis bedeutet für mich eine persönliche, gefühlvolle Anteilnahme, die sich durch Zuhören und Wertschätzung äußert. Der Ausdruck Verständnis heißt für mich auch, dass ich bereit bin, das Wesen meines Nächsten wahrzunehmen, auch wenn mir die Denkweisen oder Verhaltensweisen meines Gegenübers fremd erscheinen. Wahrnehmen bedeutet für mich in diesem Sinne auch die Ängste, Einschränkungen, Probleme und Sorgen meines Mitmenschen als seine Wahrheit zu erkennen, anzunehmen und ernst zu nehmen.

Der Begriff Einsicht bedeutet für mich, dass ich bereit bin, auch die Ansichten oder Einschätzungen meiner Mitmenschen anzunehmen, die mir unangenehm sind. Einsicht bedeutet für mich aber auch, dass ich gewillt bin, schädliche Denk- und Verhaltensstrukturen zu erkennen und positiv zu verändern. Einsicht heißt für mich auch, dass ich bereit bin, mein begangenes Unrecht einzusehen und mich mit Gottes Hilfe auf den richtigen Weg führen zu lassen.

„Danach gab Gott den Menschen diese Regel: ‚Den Herrn stets ernst nehmen, das ist Weisheit, und alles Unrecht meiden, das ist Einsicht.‘“ (Hiob 28, 28)

„Wer Zurechtweisung verwirft, wirft sein Leben fort. Wer sich korrigieren lässt, kommt zu tieferer Einsicht.“ (Sprüche 15, 32)

„Dem Einsichtigen aber ist Erkenntnis ein Leichtes.“ (Sprüche 14, 6)

„Einsicht schenkt denen, die sie haben, das Leben.“ (Sprüche 16, 22)

Vertrauen

Der Begriff „Vertrauen“ stammt von dem mittelhochdeutschen Wort „vertruwen“ ab und bedeutete ursprünglich „glauben und Vertrauen schenken“. Der Begriff Vertrauen bezeichnet heute die Zuversicht und den festen Glauben an die Zuverlässigkeit eines Menschen, d.h. der feste Glaube daran, dass sich ein Mensch in einer bestimmten Weise verhält. Vertrauen ist damit die sichere Erwartung und der feste Glaube daran, dass man sich auf eine Person verlassen kann.

„Vertrauen lässt sich nicht verordnen.“ (Klaus Ansorg)

„Nur wechselseitige Anerkennung kann Vertrauen schaffen.“ (Verena Kast)

„Vertrauen braucht Verlässlichkeit und Stetigkeit, Zuversicht und Zukunftsmusik, breite Information und glaubwürdige Kommunikation, Anerkennung und Lob. Vertrauen braucht vertrauensvolle Gespräche. Sie zeichnen sich durch Verzicht auf Taktik und Offenheit für die Sache aus. Nichts motiviert so, verpflichtet so und schweißt so zusammen wie Vertrauen.“ (Gerd Friederich)

„Das schönste an einer Freundschaft ist nicht die ausgestreckte Hand, das freundliche Lächeln oder der menschliche Kontakt, sondern das erhebende Gefühl, jemanden zu haben, der an einen glaubt und einem sein Vertrauen schenkt.“

(Ralph Waldo Emerson)

„Vertrauen in einen Menschen bringt das Beste in ihm ans Licht.“

(Frederick W. Lewis)

Manchmal fällt es mir schwer, zu vertrauen. Doch ich habe die Erfahrung gemacht, dass ich es lernen kann, zu vertrauen und ich weiß, dass es sehr wichtig ist, zu vertrauen. Mit dem Vertrauen ist eine Entscheidung verbunden, d.h. ich entscheide mich dazu, zu vertrauen. Es ist wichtig, diese Entscheidung ganz bewusst zu treffen. Denn so kann ich genau überlegen, wem ich mein Vertrauen schenken möchte. Wenn ich Menschen blind vertraue, kann ich der Gefahr erliegen, ausgenutzt oder enttäuscht zu werden.

Für mich gibt es drei Arten des Vertrauens: 1.) Gottvertrauen; 2.) Selbstvertrauen und 3.) Vertrauen in meine Mitmenschen. Früher habe ich die Wichtigkeit des Vertrauens in diesen unterschiedlichen Bereichen unterschätzt. Doch heute ist mir klar geworden, dass jede dieser drei Arten des Vertrauens einen Eckstein darstellt, auf dem meine Persönlichkeit fußt. Ist eine der drei Arten des Vertrauens instabil, so ist das ganze Gebäude meiner Persönlichkeit schwankend. Nur wenn alle drei Arten des Vertrauens stabil sind, ist auch meine Persönlichkeit ausgeglichen.

Ich glaube, Gott wünscht sich, dass wir vertrauen – und dass wir besonders ihm vertrauen. Die Bibel sagt uns:

„Verlass dich nicht auf deine eigene Urteilskraft, sondern vertraue voll und ganz auf den Herrn! Denke bei jedem Schritt an ihn, er zeigt dir den richtigen Weg und krönt dein Handeln mit Erfolg.“ (Sprüche 3, 5)

„Herr, immer und ewig will ich dir danken für das, was du getan hast; vor allen, die dich lieben, will ich bezeugen, wie gut du bist! Auf dich vertraue ich!“ (Psalm 52, 11)

Wahrnehmung

Der erste Bestandteil des Ausdruckes „Wahrnehmung“ geht auf das mittelhochdeutsche Wort „war“ und das althochdeutsche Wort „wara“ zurück, die Aufmerksamkeit, Acht, Obhut und Aufsicht bedeuten. Wahrnehmung hatte also früher die Bedeutung von „in Wahr nehmen“, d.h. in Schutz, Fürsorge und verantwortungsvolle Aufsicht zu nehmen. „Wahrnehmen“ in diesem Sinn bedeutet, Menschen und Situationen einfühlsam „wahr“ zu nehmen, d.h. sie nicht zu richten, sondern aufzurichten sowie Wohlwollen und Ermutigung zu einem neuen Anfang auszustrahlen. Daraus entwickelte sich im 16. Jahrhundert die Bedeutung „in Aufmerksamkeit nehmen, einer Sache Aufmerksamkeit schenken“.

Sprachwissenschaftlich ist nach meinem Forschen Wahrnehmung das Gegenteil von Verwahrlosung, denn „verwahrlosen“ bedeutete ursprünglich „wahrlos werden“, d.h. schutzlos werden. Heute bedeutet das Wort wahrnehmen folgendes: 1. mit den Sinnen aufnehmen und erfassen, 2. eine Möglichkeit oder Gelegenheit nutzen und 3. berücksichtigen und vertreten.

Es gibt 2 Arten der Wahrnehmung:

- 1.) Objektive Wahrnehmung, d.h. eine sachliche Wahrnehmung, die nicht von Gefühlen und Vorurteilen bestimmt ist und daher unvoreingenommen und unparteiisch ist.
- 2.) Selektive Wahrnehmung, d.h. eine Wahrnehmung, die auf Auswahl und Auslese beruht und daher auswählend ist. Die selektive Wahrnehmung ist in aller Regel von unseren Gefühlen oder unserer vorgefassten Meinung abhängig.

Es gibt 3 Ebenen der Wahrnehmung:

- 1.) Aktive Wahrnehmung, d.h. eine Wahrnehmung, die durch das eigene Handeln oder die eigene Tätigkeit bestimmt ist.
- 2.) Ikonische Wahrnehmung, d.h. eine bildliche oder bildhafte Wahrnehmung.
- 3.) Symbolische Wahrnehmung, d.h. eine Wahrnehmung durch Zeichen.

Meine Erfahrung ist, dass jeder Mensch unterschiedlich wahrnimmt. Zum einen sind die Sinnesorgane bei jedem Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt. Zum anderen hat jeder Mensch im tatsächlichen und übertragenen Sinn unterschiedliche „Sichtweisen“ und „Empfindungen“. Auch besitzt jeder Mensch einen anderen „Geschmack“ und einen anderen „Riecher“. Menschen haben verschiedene Fähigkeiten zum Zuhören, Horchen und Gehorchen. Daher ist es so, dass andere Menschen und auch wir selbst in unserer Wahrnehmung eingeschränkt sind. Wir sind als Menschen nicht in der Lage, alles wahrzunehmen und oftmals sind wir auch nicht fähig, das wahrzunehmen, was unsere Mitmenschen wahrnehmen.

Doch wir dürfen Gott darum bitten, dass er unsere Wahrnehmung für unsere Umwelt und für ihn so erweitert, dass wir seine Aufmerksamkeit, seine Fürsorge und seinen Schutz für uns und unsere Mitmenschen wahrnehmen – aber auch die Bedürfnisse unserer Mitmenschen und unser Handeln danach ausrichten. Gott freut sich, wenn wir zu ihm sagen: „Meine Stärke, auf dich will ich achten.“ (Psalm 59, 10)

Weisheit

Der Ausdruck „Weisheit“ stammt von dem mittel- und althochdeutschen Wort „wisheit“ ab, das „einsichtsvolle Klugheit und weiser Rat“ bedeutete. Der Begriff Weisheit bedeutet heute: 1. durch Ausgeglichenheit, Besonnenheit und Lebenserfahrung gewonnene geistig-seelische Reife, d.h. einsichtige Klugheit, 2. durch Erfahrung gewonnene Lehre, z.B. ein weiser Spruch, eine weise Aussage oder eine kluge Lehre und 3. Bildung und Wissen, das durch Gelassenheit und Sicherheit geprägt ist. Es gibt folgende Redewendungen zum Thema Weisheit: „seine Weisheit für sich behalten“, d.h. sich nicht (mit Kommentaren) einmischen; „der Weisheit letzter Schluss sein“, d.h. das Klügste, Angemessenste sein.

„Die drei größten Tugenden sind: Neidlosigkeit, Furchtlosigkeit und Geduld. Wer sie besitzt, hat den ersten Schritt zur Weisheit getan.“ (Frank Thiess)

„Die Weisheit wohnt nicht nur in einem Haus.“ (aus Südafrika)

Für mich bedeutet Weisheit eine gesunde Mischung aus Ausgeglichenheit, Behutsamkeit, Einsicht, Freundlichkeit, Geduld, Gelassenheit, Güte, Liebe, Mitgefühl, Ruhe, Standhaftigkeit, Verständnis und Wertschätzung. Weisheit zeigt sich in einzelnen Situationen, in Verhaltensweisen, in Handlungen und im Charakter eines Menschen. Für mich ist Weisheit zu erwerben täglich eine große Herausforderung.

Die Bibel sagt, dass die Ehrfurcht vor Gott der Anfang der Weisheit ist, Gottes Wort die Quelle der Weisheit und Gott zu lieben die allerschönste Weisheit ist. Außerdem sagt die Bibel, dass alle Weisheit von Gott kommt und Gott uns Menschen gerne Weisheit geben möchte und auch gibt.

Falls es uns an Weisheit mangelt, dürfen wir Gott bitten, dass er uns Weisheit schenkt und wir können uns darauf verlassen, dass er uns auch Weisheit gibt. Die Bibel empfiehlt uns, Weisheit zu erwerben, denn die Weisheit ist strahlend schön und unvergänglich. Möchten wir Weisheit erlangen, rät uns die Bibel, Gottes Gebote zu lernen. Doch Gott warnt uns davor, uns zu rühmen, wenn er uns Weisheit, Stärke oder Reichtum schenkt. Aber die Weisheit ist ein starker Schutz für uns.

„Alle Weisheit kommt vom Herrn und bei ihm hat sie ihre Wohnung für alle Zeiten.“ (Sirach 1, 1)

„Die Weisheit aber, die von Gott kommt, ist vor allem aufrichtig; außerdem sucht sie den Frieden, sie ist freundlich, bereit nachzugeben und lässt sich etwas sagen. Sie hat Mitleid mit anderen und bewirkt Gutes; sie ist unparteiisch, ohne Vorurteile und ohne alle Heuchelei.“ (Jakobus 3, 17)

„Alle Weisheit fängt damit an, dass wir ihn ernst nehmen. Wer sein Leben nach Gottes Geboten ausrichtet, der allein gewinnt Einsicht.“ (Psalm 111, 10)

„Trenne dich nie von der Weisheit, liebe sie, so wird sie dich beschützen und bewahren. Nur eins im Leben ist wirklich wichtig: Werde weise! Werde verständig! Kein Preis darf dir dafür zu hoch sein. Liebe die Weisheit, sie wird dir Ansehen verschaffen; ehre sie – dann erlangst du Ehre. Sie wird dich schmücken, wie eine wertvolle Krone.“ (Sprüche 4, 6-8)

Wertschätzung

In dem Begriff „Wertschätzung“ steckt die Bezeichnung „schätzen“, welche auf das mittelhochdeutsche Wort „schetzen“ zurückgeht und ursprünglich „einen Wert veranschlagen“ und „besteuern“ bedeutete. Aus der ersten Bedeutung des Wortes „schätzen“ entwickelte sich dann die Bedeutung „beurteilen“, z.B. in „wertschätzen“ oder „geringschätzen“. Heute bedeutet der Ausdruck „schätzen“: 1. in Bezug auf Alter, Größe, Maß und Wert ungefähr bewerten und 2. hochachten, d.h. eine hohe Meinung von einem Menschen oder einer Sache zu haben. Die Bezeichnung „wertschätzen“ hat in der heutigen Zeit folgende Bedeutung: etwas für wertvoll halten und hochschätzen, aber auch vor etwas Achtung zu haben.

„Wertschätzung ist der Respekt vor dem Anderen und zugleich das teilhabende Interesse am Anderen. Eine Atmosphäre der Wertschätzung setzt sich aus vielen kleinen Gesten, Ritualen und Signalen zusammen, die den Alltag prägen. Kein Mensch, kann ohne Wertschätzung leben, denn jeder Mensch ist auf Respekt und Anerkennung angewiesen.“ (Gerd Friederich)

Für mich bedeutet Wertschätzung, dass ich meinen Mitmenschen Achtung, Anerkennung, Aufmerksamkeit, Aufrichtigkeit, Freundlichkeit und Respekt entgegenbringe. Wertschätzung bedeutet für mich auch, dass ich den inneren Wert meiner Mitmenschen wahrnehme, ernstnehme und anerkenne. Wenn ich wenig Zeit habe oder gestresst bin, versuche ich trotzdem, meinen Mitmenschen meine Wertschätzung zu zeigen, doch in einer ruhigen und entspannten Situation fällt es mir leichter.

Meiner Meinung nach zeigt sich Wertschätzung zum einen in einzelnen, besonderen Situationen, aber auch im dauerhaften Kontakt zu einem bestimmten Menschen.

Wertschätzung kann sich auf ganz unterschiedliche Weise ausdrücken, z.B. durch folgendes: ein Lächeln, freundliches Grüßen, ein Kompliment, ein Lob, eine Ermutigung, einen Brief, ein Geschenk, ein aufbauendes Gespräch, eine Umarmung, reine Präsenz, Dankbarkeit, Offenheit, Mitgefühl, Hilfsbereitschaft, Unterstützung - aber auch durch hilfreiche Zurechtweisung.

Jeder Mensch hat andere Möglichkeiten, seinen Mitmenschen Wertschätzung entgegenzubringen. Doch ich glaube, es ist ganz wichtig, dass unsere Nächsten erkennen, wissen und spüren, dass sie von uns wertgeschätzt werden. Meine Erfahrung ist, dass Wertschätzung uns und unseren Mitmenschen gut tut. Außerdem können nur auf der Grundlage von Wertschätzung tragfähige Beziehungen, Verbindungen und Freundschaften entstehen.

Eine besondere Aufgabe ist es für mich, den Menschen Wertschätzung entgegenzubringen, von denen ich mich verletzt fühle. Das schaffe ich oft nicht auf Anhieb und auch nur mit Gottes Hilfe.

Gott gibt uns seine Wertschätzung und er möchte auch, dass wir unsere Mitmenschen wertschätzen. Gott sagt: „Weil du so wert bist vor meinen Augen geachtet, musst du auch herrlich sein, und ich habe dich lieb.“ (Jesaja 43, 4)

Winter

Der „Winter“ ist die kälteste Jahreszeit des Jahres. Der Ausdruck „Winter“ stammt von dem althochdeutschen Wort „wintar“ ab und bedeutete wahrscheinlich ursprünglich „feuchte Jahreszeit“. In der altgermanischen Zeit bedeutete der Name der Jahreszeit Winter auch Jahr. Daher wurden in der Zeit 500 vor Christus die Zeitspannen und Lebensjahre vorwiegend nach Wintern gezählt.

Es gibt folgende Redewendung: „jemanden keinen Sommer und keinen Winter machen“, d.h. jemanden einerlei sein, jemanden nicht interessieren.

„Mögest du an einem kalten Abend warme Worte haben, in einer dunklen Nacht den Vollmond und auf dem Weg nach Hause sanften Rückenwind.“

(Irischer Segenswunsch)

Im Winter sind die Tage kürzer und die Nächte länger. Die Menschen und die Tiere ziehen sich zurück. Es wird morgens später hell und abends viel früher dunkel als im Sommer. Außerdem ist es draußen kälter als im Sommer.

Für mich ist der Winter, die Jahreszeit, in der sich alle Lebewesen zurückziehen. Auch ich ziehe mich im Winter gerne zurück, d.h. ich bin dann gerne zu Hause und genieße am Abend die äußere Ruhe. Viele Menschen neigen dazu, im Winter niedergeschlagen zu sein - weil im Winter die Sonne weniger scheint als im Sommer. Daher ist es gut, wenn wir im Sommer etwas für den Winter gesammelt haben z.B.: schöne Erinnerungen, Farben, Fotos, gute Gefühle und Kerzen - damit wir uns im Winter daran erfreuen können und unser Herz erwärmt und gestärkt wird.

Viele Lebewesen, die Tiere und die meisten Menschen, suchen in dieser Zeit ein warmes und helles Plätzchen, wo es möglichst ruhig und friedlich ist.

Wir sehnen uns nach Licht, Wärme und Ruhe. Wir Menschen sind daher gerne zu Hause und freuen uns über die liebevolle Annahme und Anteilnahme der Familie und von Freunden - besonders bei hellem Kerzenschein.

Im Winter wird mir immer bewusst, dass Gott in unsere Dunkelheit gekommen ist. Er vertreibt unsere Finsternis, denn er selbst ist das Licht. Er will Licht in unsere Herzen bringen und es in uns hell machen. Gottes Licht schenkt uns Wärme, Freude, Hoffnung, Kraft, Ruhe und Orientierung, so dass wir freudig und zuversichtlich sein können.

In der Bibel gibt es viele Stellen, in denen der Ausdruck Licht vorkommt.

„Gott ist Licht, in ihm ist gibt es keine Spur von Finsternis.“ (1. Johannes 1, 5)

„Gott, der Herr ist mein Licht und mein Heil; vor wem sollte ich mich fürchten?“ (Psalm 27, 1)

„Dein Wort ist meines Fußes Leuchte und ein Licht auf meinem Wege.“ (Psalm 119, 105)

Wunder

Der Ausdruck „Wunder“ hat folgende Bedeutungen: 1. außergewöhnliches Ereignis, das Staunen hervorruft und der eigenen Erfahrung oder den Naturgesetzen widerspricht und 2. eine Sache, die durch ihre Art und ihr Maß an Vollkommenheit das Bekannte und Gewohnte weit übertrifft und dadurch beeindruckt. Der Begriff „Wunder“ stammt von dem althochdeutschen Wort „wuntar“ ab und bedeutete ursprünglich wohl „verworren und unergründlich“.

Es gibt folgende Redewendungen zum Thema Wunder: „was Wunder“, d.h. niemanden verwundert es; „ein Wunder sein“, d.h. verwunderlich sein; „kein Wunder sein“, d.h. nicht verwunderlich sein; „Wunder wirken“, d.h. erstaunlich wirkungsvoll sein; „sein blaues Wunder erleben“, d.h. eine große, unangenehme Überraschung erleben; „es geschehen noch Zeichen und Wunder!“, das ist ein Ausruf des Erstaunens und der Überraschung.

„Der Mensch verlangt nicht so sehr nach Gott als nach dem Wunder.“

(Fjodor M. Dostojewski)

„Es gibt kein Wunder für den, der sich nicht wundern kann.“

(Marie von Ebner-Eschenbach)

Für mich ist ein Wunder ein positives Ereignis, das ich nicht mit meinem Verstand erklären kann, sondern nur durch Gottes Eingreifen. Das heißt, ich habe die Erfahrung gemacht, dass die Wunder auf Gottes Wirken zurückzuführen sind.

Für mich sind folgende Ereignisse ein Wunder: 1. Wenn ein kranker Mensch wieder gesund wird; 2. Wenn ein Mensch, der nicht mehr alleine leben möchte, einen treuen Partner findet; 3. Wenn ein Mensch, der lange nach einer Arbeitsstelle gesucht hat, einen guten Arbeitsplatz bekommt; 4. Wenn zwei Menschen, die sich gegenseitig verletzt haben, einander vergeben und sich miteinander versöhnen; 5. Wenn Menschen dauerhaft in Frieden miteinander leben; 6. Wenn neues Leben entsteht.

Die Bibel berichtet uns davon, dass Gott in der Vergangenheit viele verschiedene große Wunder getan hat. Denken wir zum Beispiel an die Krankenheilungen durch Jesus oder durch die Apostel. Die Bibel sagt, dass Gottes Wunder unzählbar sind. Gottes große Wunder sind für uns Menschen unbegreiflich und unergründlich. Aber Gott möchte, dass wir dankbar sind für seine Wunder, uns darüber freuen und seine Wunder anderen Menschen mitteilen.

Bibelstellen zum Thema Wunder:

„Herr, deine Hand tut große Wunder.“ (2. Mose 15, 6)

„Herr, mein Gott, du bist einzigartig! Du hast so viele Wunder getan, alles hast du so sorgfältig geplant!“ (Psalm 40, 6)

„Singt dem Herrn ein neues Lied, denn er hat Wunder für uns vollbracht.“ (Psalm 98, 1)

„Er half ihnen, den richtigen Weg zu finden, und führte sie zu einer Stadt, in der sie wohnen konnten. Sie sollen den Herrn preisen für seine Gnade und seine Wunder, die er uns Menschen erleben lässt.“ (Psalm 107, 7-8)

Wünsche

Der Ausdruck „Wunsch“ hat in der deutschen Sprache zwei Bedeutungen: 1. etwas, was ein Mensch erreichen, haben oder verwirklicht sehen möchte und was er als Bitte seinem Mitmenschen gegenüber vorbringt; 2. Glückwunsch. Der Begriff „Wunsch“ geht auf das mittelhochdeutsche Wort „wunsch“ und den althochdeutschen Ausdruck „wunsc“ zurück und bedeutete ursprünglich „Suche, Streben und Trachten“.

Hier einige Aussprüche zum Thema Wünsche:

„Wünschen ist ein Zeichen von Genesung oder Besserung.“ (Friedrich Nietzsche)

„Wünsche halten uns lebendig.“ (Anselm Grün)

„Was man wünscht, das glaubt man gern.“ (Deutsches Sprichwort)

„Kein Mensch kann wunschlos glücklich sein, denn das Glück besteht ja gerade im Wünschen.“ (Attila Hörbiger)

„Wir können niemals jemanden dazu bringen, etwas zu tun, außer wir tun es selbst. Urteile über andere sind entfremdete Äußerungen unserer eigenen unerfüllten Bedürfnisse. Je klarer wir wissen, was wir vom anderen bekommen möchten, desto wahrscheinlicher ist es, dass sich unsere Wünsche erfüllen.“ (Marshall B. Rosenberg)

„Nichts ist erquickender, als von unseren Wünschen zu reden, wenn sie schon in Erfüllung gehen.“ (Novalis)

Zum Geburtstag oder zu Weihnachten ist es üblich, dass man sich von seiner Familie und von seinen Freunden etwas wünschen darf. Doch auch im Alltag ist es wichtig, Wünsche zu haben. Daher ist es entscheidend, dass wir unsere Wünsche kennen und sie klar ausdrücken können. Unsere Wünsche sind für unser Leben richtungsweisend und das klare Ausdrücken der Wünsche ist bei kranken Menschen ein Zeichen von Genesung. Wenn ein Mensch keine Wünsche mehr hat, liegt die Ursache nicht darin begründet, dass er „schon alles hat“, sondern darin, dass er mit dem irdischen Leben abgeschlossen hat.

Gott weiß, dass wir Wünsche haben und er nimmt unsere Wünsche ernst. Die Bibel sagt, dass Gott weiß, was wir brauchen, noch bevor wir ihn darum bitten. Gott möchte gerne unsere Wünsche erfüllen, doch er wünscht sich auch, dass wir ihn darum bitten. Die Bibel sagt ganz klar: „Bittet Gott, und er wird euch geben! Sucht, und ihr werdet finden. Klopf an, so wird euch die Tür geöffnet! Denn wer bittet, der empfängt. Wer sucht, der findet. Und wer anklopft, dem wird geöffnet.“

(Matthäus 7, 7 u. 8)

David spricht aus eigener Erfahrung, wenn er uns rät: „Verlasse dich auf den Herrn und tu, was recht ist; dann bleibst du im Land und wohnst in Sicherheit. Suche dein Glück beim Herrn: Er wird dir jeden Wunsch erfüllen. Überlasse dem Herrn die Führung in deinem Leben; vertrau doch auf ihn, er macht es richtig!“ (Psalm 37, 3-5)

Ich wünsche dir folgendes: „Er erfülle die Wünsche deines Herzens und lasse alle deine Pläne gelingen!“ (Psalm 20, 5)

Zärtlichkeit

„Zärtlichkeit“ ist 1. ein Gefühl der Zuneigung und der damit verbundene Wunsch, dieses Gefühl auch zu zeigen, 2. zärtliche Liebkosung und 3. Fürsorglichkeit. Der Ausdruck Zärtlichkeit stammt von dem spätmittelhochdeutschen Wort „zertlichkeit“ ab, das ursprünglich „Anmut“ bedeutete, d.h. die natürliche und zarte Schönheit eines Menschen, die sich durch seine Bewegung und seine Haltung ausdrückt. Die Bezeichnung „zärtlich“ geht auf das althochdeutsche Wort „zartlich“ zurück, das anmutig, liebevoll und weich bedeutete. Heute bedeutet das Wort folgendes: 1. einem anderen Menschen gegenüber seine Zuneigung ausdrückend, 2. lieb und anschnieg-sam, Liebkosungen suchend und gern gebend und 3. fürsorglich und liebevoll.

„Zärtlichkeit ist das Ruhen der Leidenschaft.“ (Joseph Joubert)

Für mich ist Zärtlichkeit sehr wichtig, denn es ist eine Sprache der Liebe. Zärtlichkeit bezeichnet für mich eine verantwortungsvolle Fürsorge und damit das Gegenteil von Grobheit, d.h. einem Umgangston oder einem Verhalten, dem es an Rücksichtnahme und Taktgefühl mangelt.

Ich wünsche mir, dass mehr Menschen bereit und in der Lage sind, 1.) dem Partner ihre zärtlichen Gefühle zu zeigen; 2.) die zärtlichen Gefühle des Partners anzunehmen; 3.) Anmut, Liebe, innere Ruhe und innere Schönheit auszustrahlen; 4.) ihren Mitmenschen liebevolle Fürsorge und Zuneigung entgegenzubringen; 5.) die liebevolle Fürsorge und Zuneigung ihrer Nächsten anzunehmen. Ich glaube, Fürsorge und Zärtlichkeit stellen für jeden Menschen eine tägliche Aufgabe dar und erfordern für den Gebenden und den Nehmenden viel Vertrauen und persönlichen Einsatz. Doch ich weiß, dass sich dieser Einsatz lohnt.

Auch Gott möchte, dass wir in Liebe füreinander sorgen. Paulus empfiehlt uns im Brief an die Kolosser:

„Ihr seid von Gott auserwählt und seine geliebten Kinder, die zu ihm gehören. Darum sollt ihr euch untereinander auch herzlich lieben mit Barmherzigkeit, Güte, Bescheidenheit, Nachsicht und Geduld. Ertragt einander und seid bereit, einander zu vergeben, selbst wenn ihr glaubt, im Recht zu sein. Denn auch Christus hat euch vergeben. Wichtiger als alles andere ist die Liebe. Wenn ihr sie habt, wird euch nichts fehlen. Sie ist das Band, das euch verbindet. Und der Friede, den Christus schenkt, soll euer ganzes Leben bestimmen.“ (Kolosser, 3, 12-15)

Zeit

Der Ausdruck „Zeit“ hat heute folgende Bedeutungen: 1. Ablauf des Geschehens, 2. Zeitraum, 3. durch bestimmte Umstände gekennzeichneter Zeitabschnitt, 4. bestimmter Augenblick, Zeitpunkt, 5. Uhrzeit und 6. Zeitrechnung. Das Wort Zeit stammt von dem althochdeutschen Ausdruck „zit“ ab, das Zeit, Jahreszeit und Lebensalter bedeutete.

Emil Oesch hat folgendes zum Thema Zeit gesagt: „Zeit haben, heißt wissen, wofür man Zeit haben will und wofür nicht.“; „Arbeit in Ruhe zu leisten, ist Zeitgewinn.“ und „Menschen, die Zeit haben, sind immer auch Menschen, die nicht glauben, sie müssten alles selbst machen.“

Empfehlungen aus einem alten irischen Gebet zum Umgang mit der Zeit:

„Nimm dir Zeit, um zu lesen, es ist die Grundlage des Wissens.

Nimm dir Zeit, um nachzudenken, es ist die Quelle der Kraft.

Nimm dir Zeit, um zu arbeiten, es ist der Preis des Erfolges.

Nimm dir Zeit, um freundlich zu sein, es ist der Weg zum Glück.

Nimm dir Zeit, um zu lachen, es ist die Musik der Seele.

Nimm dir Zeit, um zu lieben, es ist die wahre Lebensfreude.

Nimm dir Zeit, um zu träumen, es ist der Weg zu den Sternen.

Nimm dir Zeit, um zu spielen, es ist das Geheimnis der Jugend.

Nimm dir Zeit, um zu genießen, es ist die Belohnung deines Tuns.

Nimm dir Zeit, um zu planen, dann hast du Zeit für die übrigen neun Dinge.“

Jeder Tag hat 24 Stunden. Doch ich weiß, für jeden Menschen bedeuten diese 24 Stunden etwas anderes. Bei jedem Menschen unterscheiden sich die Arbeitszeiten, der Bio-Rhythmus, das Lebenstempo, die Lebensverhältnisse und die Prioritäten. Jeder Mensch kennt „Zeitdruck“ - aber auch „langweilige Zeiten“. Außerdem gibt es Momente, in denen wir „gut in der Zeit liegen“, d.h. weder zuviel noch zuwenig Zeit haben. Doch eines steht fest: Jede Zeit hat ihre Einmaligkeit. Selbst wenn wir an demselben Ort die gleiche Arbeit tun, so ist es doch jedes mal anders. Wir können die Zeit daher nicht anhalten, festhalten oder zurückdrehen. Aber wir dürfen die Gegenwart genießen und die Zukunft planen. Außerdem dürfen wir unsere Zeit in Gottes Hände legen.

Es ist schön, wenn wir gerade in schwierigen Zeiten mit dem Psalmisten sagen können: „Meine Zeit steht in deinen Händen.“ (Psalm 31, 16) Und es ist gut, wenn wir unsere Zeit aus Gottes Händen dankbar annehmen, Gottes Zeitplan vertrauen und ihn bitten, dass er uns Einsicht und Weisheit gibt, wann die Zeit für was gekommen ist. Denn: „Alles hat seine bestimmte Stunde, jedes Ding unter dem Himmel hat seine Zeit. Geboren werden hat seine Zeit, und Sterben hat seine Zeit. Pflanzen hat seine Zeit, und Ausreißen hat seine Zeit. Weinen hat seine Zeit und Lachen hat seine Zeit. Klagen hat seine Zeit und Tanzen hat seine Zeit. Steine wegwerfen hat seine Zeit und Steine sammeln hat seine Zeit. Umarmen hat seine Zeit und Sichmeiden hat seine Zeit. Schweigen hat seine Zeit und Reden hat seine Zeit.“ (Prediger 3, 1-2, 4-5 u. 7)

Ziel und Richtung

Das Wort „Ziel“ hat drei Bedeutungen: 1. Ort oder Punkt, den jemand erreichen will, 2. festgesetzter zeitlicher Endpunkt und 3. etwas, worauf ein Mensch sein Handeln bewusst richtet und was er als das angestrebte Ergebnis, den Sinn oder den Zweck seines Handelns sieht. Ein Ziel ist etwas, an dem sich ein Mensch orientiert und das er erreichen möchte. Der Ausdruck Ziel geht auf das althochdeutsche Wort „zil“ zurück, das ursprünglich „das Eingeteilte, Abgemessene“ bedeutete, woraus sich dann die Bedeutung „räumlicher oder zeitlicher Endpunkt“ entwickelte.

„Der Erfolgreiche überprüft seine Begabungen und Fähigkeiten, ehe er sein Ziel steckt.“ (Vera F. Birkenbihl); „Setzen Sie sich Ziele, die klar, anspruchsvoll und erreichbar sind.“ (Dale Carnegie); „Nur wer sein Ziel kennt, kann es auch erreichen.“ (Gerd Friederich); „Die Qualität unserer Ziele bestimmt die Qualität unserer Zukunft.“ (Doris Rein); „Das Ziel, das wir in unserem Leben anstreben sollen, besteht nicht in einer Leistung, sondern in einem Sinn, in einer Sendung.“ (Anselm Grün); „Es gibt zwei wesentliche Voraussetzungen für den Erfolg. Die erste ist die Zielstrebigkeit, die zweite die Beharrlichkeit.“ (Orison Swett Marden)

Der Begriff „Richtung“ hat zwei Bedeutungen: 1. das Gerichtetsein, d.h. die Wendung und der Verlauf auf ein bestimmtes Ziel zu und 2. Bewegung oder Strömung innerhalb der Kunst, der Musik, der Politik, der Mode oder der Wissenschaft. Die Bezeichnung Richtung stammt aus dem 18. Jahrhundert und geht ursprünglich auf das Wort „ausrichten“ zurück, das bedeutete: in eine bestimmte Lage bringen, mit etwas abstimmen und auf etwas hinlenken.

„Wer nicht weiß, wo er hin will, darf sich nicht wundern, wenn er ganz woanders ankommt.“ (Mark Twain); „Wenn man weiß, woher man kommt, weiß man auch, wohin man gehen muss.“ (Afrikanische Weisheit)

Für mich ist ein Ziel etwas, das ich erreichen möchte und die Richtung der Weg, der mich zu meinem Ziel führt. Ich glaube, für uns Menschen sind folgende Punkte lebenswichtig: dass wir überhaupt ein Ziel haben, dass wir uns darüber bewusst sind, welches Ziel wir haben, dass wir wissen, wie wir dieses Ziel erreichen können, dass es uns ein Herzensanliegen ist, dieses Ziel zu erreichen und dass wir die Richtung einschlagen, die uns tatsächlich zum gewünschten Ziel führt.

Wir dürfen Gott bitten, dass er uns ein gutes, klares und erreichbares Ziel für unser Leben gibt und uns die richtige Richtung einschlagen lässt, so dass wir dieses Ziel mit seiner Hilfe auch erreichen. Wir dürfen darauf vertrauen, dass Gott immer mit uns geht und uns weise zum Ziel führt.

„Der Mensch plant seinen Weg, aber der Herr lenkt seine Schritte.“
(Sprüche 16, 9)

„Aber eines steht fest: Ich will alles vergessen, was hinter mir liegt, und schaue nur noch auf das Ziel vor mir. Mit aller Kraft laufe ich darauf zu.“ (Philipper 3, 13-14)

„Doch an dem, was ihr schon erreicht habt, müsst ihr auf jeden Fall festhalten. Bleibt nicht auf halbem Wege stehen!“ (Philipper 3, 16)

Zorn und Ärger

Der Begriff „Zorn“ bedeutet heftige, leidenschaftliche Empörung über etwas, das wir als Kränkung oder als Unrecht empfinden und das dem eigenen Willen entgegensteht. Die Bezeichnung Zorn stammt von dem althochdeutschen Wort „zorn“ ab, das „Wut, Beleidigung und Streit“ bedeutete. „Man ist nie ohne Grund wütend – aber selten aus einem guten Grund.“ (Benjamin Franklin)

Der Ausdruck „Ärger“ hat zwei Bedeutungen: 1. ein Gefühl des Gereiztseins, das durch Missfallen oder Unzufriedenheit hervorgerufen wird und 2. Unannehmlichkeit. Der Begriff Ärger ist seit dem 18. Jahrhundert üblich und eine Ableitung der mittelhochdeutschen Wörter „ergern“ und „argern“, aus denen dann das Verb „ärgern“ entstanden ist, das früher erzürnen und reizen bedeutete.

„Wer sich ärgert, verbrennt oft an einem Tag das Holz, das er in vielen Jahren gesammelt hat.“ (Gerd Kulhavy)

Jeder Mensch hat in seinem Leben schon Ärger und Zorn erlebt. Bei jedem Menschen drücken sich Zorn und Ärger jedoch anders aus. Doch ich glaube, im Umgang mit Ärger und Zorn ist folgendes wichtig: dass wir erkennen, dass wir oder unsere Nächsten zornig oder verärgert sind; dass wir uns selbst und unseren Mitmenschen zugestehen, ärgerlich zu sein; dass wir die Gründe für den Zorn oder den Ärger erkennen und dass wir die Möglichkeiten wahrnehmen, das Problem zu lösen, das den Ärger verursacht hat. Bei der Verarbeitung von Zorn und Ärger sind Vergebung, Verständnis und Verständigung notwendig. Für Situationen, in denen Ärger in uns aufkommt, empfiehlt Thich Nhat Hanh folgendes: 1.) den Ärger annehmen; 2.) lernen, diejenigen, die wir für die Verursacher unseres Ärgers halten, mit mitfühlenden Augen zu sehen.

„Ein Mensch, der ruhig bleibt, zeigt, dass er Einsicht hat; wer aufbraust, zeigt nur seinen Unverstand.“ (Sprüche 14, 29)

„Wer schnell aufbraust, ruft Streit hervor; und ein Jähzorniger lädt viel Schuld auf sich.“ (Sprüche 29, 22)

„Weg also mit aller Verbitterung, mit Aufbrausen, Zorn und jeder Art von Beleidigung! Schreit einander nicht an! Legt jede feindselige Gesinnung ab.“ (Epheser 4, 31)

„Lass dich nicht von Zorn und Wut überwältigen, denn wenn du dich ereiferst, gerätst du schnell ins Unrecht.“ (Psalm 37, 8)

„Eifersucht und Ärger verkürzen das Leben.“ (Sirach 30, 24)

„Eine freundliche Antwort vertreibt den Zorn, aber ein kränkendes Wort lässt ihn aufflammen.“ (Sprüche 15, 1)

„Wenn ihr zornig seid, dann ladet nicht Schuld auf euch, indem ihr unversöhnlich bleibt. Laßt die Sonne nicht untergehen, ohne dass ihr einander vergeben habt.“ (Epheser 4, 26)

„Überlege deine Worte, und dir bleibt viel Ärger erspart!“ (Sprüche 21, 23)

Wir dürfen Gott unseren Ärger, unsere Wut und unseren Zorn bringen, doch es ist auch wichtig, dass wir uns von Gott in unserem Zorn fragen lassen: „Ist es recht, dass du so zürnst?“ (Jona 4, 4)

Zufriedenheit

Das Wort „zufrieden“ besitzt mehrere Bedeutungen: 1. innerlich ausgeglichen sein und sich mit den Gegebenheiten und den Lebensumständen in Einklang befindend, 2. mit den gegebenen Verhältnissen oder Leistungen einverstanden sein ohne sich zu beschweren und 3. keine großen Wünsche habend. Das Wort zufrieden bedeutete früher „nicht beunruhigt und befriedigt“ und ist im 16. Jahrhundert aus dem Zusammenziehen der Wendung „zu Frieden setzen“ entstanden und bedeutete „zur Ruhe bringen“. Der Begriff „Zufriedenheit“ stammt aus dem 17. Jahrhundert.

„Glücklich und zufrieden ist, wer weiß, was er nicht braucht.“ (Wolfgang Herbst)

„Zufriedenheit mit seiner Lage ist der größte und sicherste Reichtum.“ (Cicero)

„Inzwischen gibt es auch Untersuchungen, die belegen, dass Menschen mit einer religiösen Grundhaltung, die regelmäßig beten ... zufriedener und ausgeglichener sind als andere.“ (Renate Göckel)

„Zufriedenheit schafft bessere Beziehungen: zu Gott, zu uns selbst und zu anderen Menschen. Unsere Beziehung zu Gott verbessert sich, wenn wir zufrieden sind, mit dem, was er uns gibt. Unsere Beziehung zu uns selbst verbessert sich, wenn wir mit unseren Lebensumständen zufrieden sind. Unsere Beziehungen zu anderen Menschen verbessern sich, wenn sie von Zufriedenheit geprägt sind.“ (Richard A. Swenson)

„Zufrieden werden ist großes Glück, zufrieden bleiben ist ein Meisterstück.“

(Deutsches Sprichwort)

„Seelenruhe, Heiterkeit und Zufriedenheit sind die Grundlagen allen Glücks, aller Gesundheit und des langen Lebens.“ (Christoph Wilhelm Hufeland)

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es immer wieder Tage gibt, an denen ich zufrieden mit meinem Leben bin und dann gibt es wiederum Tage, an denen ich unzufrieden bin. Doch ich weiß, wenn ich zufrieden bin, dann geht es mir besser.

Ich glaube, dass Zufriedenheit und Dankbarkeit sehr eng beieinander liegen. Wenn ich dankbar bin, bin ich auch zufriedener.

In Untersuchungen wurde festgestellt, dass der Nährboden für Zufriedenheit folgender ist: dass wir in unserem Leben die Möglichkeit haben, etwas zu verändern und in unserem Lebensbereich Einfluss zu haben.

Die Lebenszufriedenheit hat Auswirkungen auf unsere Gesundheit und unser Lebensalter. Zufriedene Menschen sind daher nicht nur weniger anfällig für Stress und Krankheiten, sondern leben oftmals auch länger. Trotz unterschiedlicher Einflussmöglichkeiten, Familienverhältnisse, Einkommensverhältnisse und Lebensumstände können wir uns dafür entscheiden, zufrieden zu sein.

Gott möchte, dass wir mit unserem Besitz, unserem Können und unserem Status zufrieden sind. Die Bibel rät uns, dass wir zufrieden sein sollen, ob wir viel oder wenig haben.

In Zeiten der Unzufriedenheit können wir uns von folgendem Psalmwort ermutigen lassen:

„Sei nun wieder zufrieden, meine Seele, denn Gott tut dir Gutes.“ (Psalm 116, 7)

Zuhause

Mein Wörterbuch definiert den Begriff „Zuhause“ als Heim oder Wohnung, in der ein Mensch lebt und wo er sich wohl fühlt.

Es gibt folgende treffende Aussprüche zum Thema Zuhause:

„Das Sinnvolle unseres Zusammenlebens ist, einander zu helfen, einander Freude zu machen.“ (Theodor Hieck)

„Es gibt keinen Weg, der nicht irgendwann nach Hause führt.“ (aus Zululand)

Für mich bedeutet ein „Zuhause“ ein Ort, an dem ich mich angenommen, geliebt, geborgen und gut aufgehoben fühle. Zuhause heißt für mich ein Raum, in dem ich so sein darf, wie ich bin. Ich darf offen sein, meine Probleme und Schwächen zeigen und darauf vertrauen, dass die Menschen, die um mich herum sind, es gut mit mir meinen und mich verstehen. Zuhause darf ich so sein, wie ich bin und mich auch „fallen lassen“, weil ich weiß, dass ich „aufgefangen“ werde. Doch ich habe auch die Verantwortung, meine Mitmenschen „aufzufangen“, wenn sie sich „fallen lassen“.

In der Ehe, in der Familie, im Freundeskreis, an meiner Arbeitsstelle und in der Gemeinde fühle ich mich zuhause, d.h. angenommen, ernstgenommen und wertgeschätzt.

Ein Zuhause zu haben und sich zuhause zu fühlen, dafür bin ich von Herzen dankbar.

Ein Zuhause ist ein Geschenk Gottes. Doch wie ist es, wenn wir in unserem Leben nie die Erfahrung machen, ein Zuhause zu haben, geliebt und angenommen zu sein? Dann werden wir trotzdem oder gerade deswegen immer die Sehnsucht danach in uns tragen. Eine tiefe Sehnsucht danach, einfach geliebt und angenommen zu werden, ohne bestimmte Bedingungen erfüllen zu müssen. Jeder Mensch hat das natürliche Bedürfnis nach einem Zuhause. Wird das Bedürfnis, ein Zuhause zu haben, dauerhaft nicht gestillt, so wird der Mensch unzufrieden, krank oder er stirbt.

Gott will jedem Menschen ein Zuhause schenken. Jetzt und auch in Zukunft. Ich glaube, dass Gott mit jedem Menschen mitfühlt, der kein Zuhause hat oder hatte. In der Bibel steht, dass wir auf ein ewiges Zuhause hoffen dürfen. Gott hat gesagt, dass er unser ewiges Zuhause schon vorbereitet hat und wir uns darauf freuen dürfen.

Jesus sagt: „Erschreckt nicht, habt keine Angst! Vertraut auf Gott und vertraut auf mich! Im Haus meines Vaters gibt es viele Wohnungen, und ich gehe jetzt hin, um dort einen Platz für euch bereitzumachen. Und wenn ich gegangen bin und euch den Platz bereitet habe, dann werde ich zurückkommen und euch zu mir nehmen, damit ihr auch seid, wo ich bin.“ (Johannes 14, 1-3)

Zuversicht

Die Bezeichnung „Zuversicht“ stammt vom mittelhochdeutschen Wort „zuoversiht“ ab, das Vertrauen und Hoffnung bedeutete und auf das althochdeutsche Wort „zuofirsiht“ zurückgeht. Der Begriff „zuofirsiht“ ist aus dem althochdeutschen Verb „sich firsehan“ abgeleitet, das „hoffend erwarten“ und „vertrauen“ bedeutete.

Heute bedeutet der Ausdruck Zuversicht: Festes Vertrauen auf etwas zu erwartendes Gutes, Vertrauen in die Zukunft und feste Hoffnung. Ein Mensch, der zuversichtlich ist, ist entschlossen, hoffnungsvoll, mutig und optimistisch. Er schaut vertrauensvoll in die Zukunft und ist mit Zuversicht erfüllt.

„Ohne Wenn und Aber bekenne ich mich zur Zuversicht im Denken und Handeln – wohl wissend, dass einem dabei Irrtümer und Widersprüche nicht erspart bleiben.“
(Willi Brandt)

„Wenn ich wüßte, dass morgen die Welt unterginge, würde ich heute noch ein Apfelbäumchen pflanzen.“ (Martin Luther)

Für mich bedeutet Zuversicht eine gelassene und optimistische Lebenseinstellung, ein Vertrauen darauf, dass die eigenen Pläne und Vorhaben auch gelingen, eine gewisse Gelassenheit im Hinblick auf die Zukunft und ein Vertrauen darauf, dass Gott es gut meint mit mir und er auch Gutes für mich in der Zukunft bereithält.

Das heißt für mich, dass Gott nicht nur meine Möglichkeiten und meine Grenzen kennt, sondern mein ganzes Leben in seiner Hand hält. Zuversichtlich sein heißt für mich, jeden Tag mit Gottes Möglichkeiten zu rechnen und sich darauf zu freuen.

Die Bibel sagt:

„Gesegnet aber ist der Mann, der sich auf Gott verlässt und Gott seine Zuversicht ist. Der ist wie ein Baum am Wasser gepflanzt, und am Bach gewurzelt. Denn obgleich die Hitze kommt, fürchtet er sich doch nicht, sondern seine Blätter bleiben grün; und sorget nicht, wenn ein dürres Jahr kommt, sondern er bringt ohne Aufhören Früchte.“
(Jeremia 17, 7-8)

Es ist beruhigend und tröstlich, wenn wir auch in schwierigen Situationen sagen können:

„Gott ist unsere Zuversicht und Stärke.“ (Psalm 46, 2)

„Bei Gott ist mein Heil, meine Ehre, der Fels meiner Stärke; meine Zuversicht ist auf Gott.“ (Psalm 62, 8)

Zweifel

Der Ausdruck „Zweifel“ bedeutet: Bedenken, inneres Schwanken, kein fester Glaube und kein festes Wissen, d.h. schwankende Ungewissheit und Unsicherheit darüber, ob man etwas glauben soll oder ob etwas richtig ist. Zweifel können Zweifel an der Richtigkeit einer Behauptung sein, Selbstzweifel, Glaubenszweifel und Zweifel an der Existenz Gottes und seinem Wirken.

Der Begriff Zweifel stammt vom mittelhochdeutschen Ausdruck „zweivel“ ab das auf das althochdeutsche Wort „zwifal“ zurückgeht, das ursprünglich „Ungewissheit bei zweifacher Möglichkeit“ oder „zweifache Möglichkeit“ bedeutete. Es gibt folgende Redewendungen zum Thema Zweifel: „etwas in Zweifel ziehen“, d.h. etwas bezweifeln; „(über etwas) im Zweifel sein/bleiben“, d.h. sich (über etwas) nicht klar sein/bleiben; „außer (allem) Zweifel stehen“, d.h. nicht zu bezweifeln sein, ganz sicher sein; „ohne jeden Zweifel“, d.h. ganz gewiss, zweifellos.

„Wenn wir müde sind, uns nicht wohl fühlen oder körperlich nicht fit sind, sind wir empfänglicher für Ängste und Zweifel, als wenn wir uns gesund, glücklich und fit fühlen.“ (Brian Tracy)

„Unsere Zweifel lassen uns das Gute verlieren, das wir oft erringen könnten.“ (William Shakespeare)

„Der Zweifel ist´s, der Gutes böse macht.“ (Johann Wolfgang von Goethe)

„Wer zweifelt, ist schwach. Wer glaubt, ist stark.“ (James Freeman Clarke)

„Auch mit Gott gerät man in Krisen, Probleme, die unfaßbar sind. Trotz aller Zweifel sei dennoch gewiß: Er schläft nicht und sorgt für sein Kind.“ (unbekannt)

„Gott, du bist mein ‚Wolkenschieber‘. Du machst...aus Wolken – Himmelblau, aus Regen – Sonnenschein, aus Zweifel – Zuversicht.“ (unbekannt)

Ich denke, dass jeder Mensch schon einmal in seinem Leben gezweifelt hat, d.h. in Bezug auf eine bestimmte Sache unsicher war oder nicht fest an eine Person oder eine Sache geglaubt hat. Meine Erfahrung ist, dass Zweifel oftmals stören können, in manchen Fällen die Gesundheit schädigen und im Extremfall zur Verzweiflung führen können, d.h. zum völligen Fehlen von Geduld, Hoffnung, Mut, Vertrauen und Zuversicht.

Zweifel sind zwar menschlich und öfters vorkommend, doch Gott weiß, dass uns Zweifel schaden. Daher sagt die Bibel klar, dass Gott nicht möchte, dass wir zweifeln. Wir sollen weder an Gott zweifeln, noch an unseren Mitmenschen und auch nicht an uns selbst. Gott möchte uns Gewissheit, Sicherheit und Standhaftigkeit für unser Leben schenken, aber auch einen festen Glauben und ein sicheres Wissen.

Gott gibt uns in der Bibel folgende Empfehlungen:

„Bei allem, was ihr tut, hütet euch vor Nörgeleien und Zweifel.“ (Philipper 2, 14)

„Wenn ihr wirklich glaubt und nicht zweifelt, könnt ihr nicht nur dies tun, sondern noch größere Wunder. Ihr könnt sogar zu diesem Berg sagen: ‚Hebe dich von der Stelle und stürze dich ins Meer!‘ und es wird geschehen. Ihr werdet alles bekommen, wenn ihr im festen Glauben darum bittet.“ Matthäus 21, 21)

Zweisamkeit

Leider wird der Ausdruck „Zweisamkeit“ in keinem Wörterbuch aufgeführt. Doch Zweisamkeit ist eine Sprache der Liebe und wird von Gary Chapman folgendermaßen definiert: Zweisamkeit - die Zeit nur für dich.

„Ich nenne es die Zeit mit der besonderen Qualität und meine damit, dass jemand die ungeteilte Aufmerksamkeit des anderen erhält. Wir verschenken etwas Zeit von unserem Leben, aber damit wird auch sehr viel Liebe vermittelt. Wichtig an der Zeit, die man bewusst mit dem andern verbringt, ist das Miteinander. Zweisamkeit ist da, wenn wir gemeinsam etwas tun und dabei einander unsere ungeteilte Aufmerksamkeit schenken. Eine Form der Liebessprache Zweisamkeit ist das Zwiegespräch. Das Zwiegespräch bedeutet vor allem der intensive Gedankenaustausch, bei dem man über Erfahrungen, Gedanken, Gefühle und Sehnsüchte in einer entspannten Atmosphäre spricht. Beim Zwiegespräch ist wichtig, was wir hören. Wenn ich jemanden meine Liebe zeige, indem ich mit ihm in einen Dialog trete, dann bewirke ich, dass er sich öffnet. Ich werde Fragen stellen - nicht aus Neugier, sondern aus dem echten Bedürfnis heraus, an den Gedanken, Gefühlen und Sehnsüchten des anderen teilzuhaben. Das ist Mitgefühl und Anteilnahme.“ (Gary Chapman)

Für mich bedeutet Zweisamkeit: 1. die Gemeinschaft mit einem vertrauten Menschen, 2. das Gegenteil von Einsamkeit, 3. die Zeit, die zwei Menschen in Vertrautheit miteinander verbringen. Zweisamkeit bedeutet für mich, dass ich meinem Nächsten Wertschätzung entgegenbringe, indem ich bewusst mit ihm Zeit verbringe und ihm das Gefühl gebe, dass ich in diesem Moment nur für ihn da bin. Ich denke, dass Zweisamkeit für die seelische und körperliche Gesundheit eines Menschen ganz wichtig ist. Zweisamkeit kann sich ausdrücken durch intensive Gespräche, aber auch durch friedliches Schweigen. Zweisamkeit kann während gemeinsamen Spaziergängen erlebt werden, aber auch während der Mittagspause, wenn ich das Gespräch mit meinem Mitmenschen suche.

Zweisamkeit ist überall da wichtig, wo ich eng mit meinen Mitmenschen zusammenlebe oder auch zusammenarbeite. So gehört Zweisamkeit für mich zu einer Freundschaft dazu, aber auch in eine Ehe, in eine Familie, in einen Kollegenkreis und in eine Gemeinde. Zweisamkeit ist unabhängig von Zeit und Ort, aber abhängig vom Vertrauen, das man zueinander hat.

Gott wünscht sich, dass wir Zweisamkeit erfahren, mit unseren Mitmenschen und mit ihm. So sagt Gott schon bei der Schöpfung der Menschen: „Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei. Ich will ihm eine Hilfe schaffen, die zu ihm passt.“

(1. Mose 2, 18)

Gott hat eine Verheißung auf die Zweisamkeit gelegt: „Wenn zwei von euch auf der Erde um etwas bitten, wird es ihnen von meinem Vater im Himmel gegeben werden. Denn wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, da bin ich selbst in ihrer Mitte.“ (Matthäus 18, 19-20)

Literaturverzeichnis

Wörterbücher

Duden

Dudenverlag Mannheim-Leipzig-Wien-Zürich

Band 1: Die deutsche Rechtschreibung, 1996 / 2006

Band 5: Das Fremdwörterbuch, 1990.

Band 7: Das Herkunftswörterbuch, 1989.

Band 8: Die sinn- und sachverwandten Wörter, 1986.

Band 9: Richtiges und gutes Deutsch, 2002.

Band 10: Das Bedeutungswörterbuch, 2002.

Band 11: Redewendungen, 2002.

Band 12: Zitate und Aussprüche, 2002.

Der kleine Wahrig. Wörterbuch der deutschen Sprache.
Bertelsmann Lexikon Verlag, Gütersloh/München 1999.

Kluge: Etymologisches Wörterbuch der deutschen Sprache.
de Gruyter, Berlin u.a., 2002.

Duden Oxford Standardwörterbuch Englisch.
Dudenverlag Mannheim-Leipzig-Wien-Zürich, 1998.

Grosswörterbuch Englisch.
Compact Verlag, München, 1998.

Langenscheidt: Taschenwörterbuch Französisch.
Langenscheidt KG, Berlin u. München, 2003.

Pons-Kompaktwörterbuch: Französisch-Deutsch.
Klett, Stuttgart, 1981.

Langenscheidts Taschenwörterbuch Italienisch,
Langenscheidt KG, Berlin u. München, 1996.

Langenscheidts Taschenwörterbuch Spanisch,
Langenscheidt KG, Berlin u. München, 1995.

Langenscheidts Großes Schulwörterbuch Lateinisch-Deutsch.
Langenscheidt KG, Berlin u. München, 1995.

Bernhard Kytzler und Lutz Redemund: Unser tägliches Latein:
Lexikon des lateinischen Spracherbes.
Verlag Philipp von Zabern, Mainz am Rhein, 1992.

Andere Schriften

- Carnegie, Dale
Sorge dich nicht – lebe!
Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt, 2003
- Chapman, Gary
Die fünf Sprachen der Liebe: Wie Kommunikation in der Ehe gelingt.
Verlag der Francke-Buchhandlung, Marburg, 2000
- Göckel, Renate
Die Erbsenprinzessin
Kreuz Verlag, Stuttgart, 2004
- Graz, John
Erfolgreich sein! Als Christ.
Advent-Verlag, Hamburg, 1994
- Grün, Anselm
Jeder Tag ein Weg zum Glück
Herder, Freiburg im Breisgau, 2005
- Kast, Bas
Die Liebe und wie sich Leidenschaft erklärt
Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt, 2006
- Keller, W. Philipp
Psalm 23 – aus der Sicht eines Schafhirten.
Schulte & Gerth, Asslar, 1990
- Klein, Stefan
Die Glücksformel oder Wie die guten Gefühle entstehen.
Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek, 2003
- Littauer, Florence
Einfach typisch: Die vier Temperamente unter der Lupe.
Schulte & Gerth, Asslar, 1994
- Maxwell, John C.
Charakter und Charisma: Die 21 wichtigsten Qualitäten erfolgreicher Führungspersönlichkeiten.
Brunnen Verlag, Gießen, 2003
- Neuen, Christiane
Einander anerkennen: Eine neue Beziehungskultur
Patmos Verlag, Düsseldorf u.a., 2005
- Seiwert, Lothar J. und Friedbert Gay
Das 1x1 der Persönlichkeit.
Gabal, Offenbach, 2001
- Wright, Norman H.
Ein guter Start zu zweit.
Schulte & Gerth, Asslar, 1999
- Emotion
Persönlichkeit, Partnerschaft, Psychologie
April 2007, www.emotion.de

Bibeln und Bibelkonkordanzen

Hoffnung für alle - Die Bibel.
Brunnen-Verlag, Basel, 2002.

Gute Nachricht Bibel: Altes und Neues Testament. Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart, 2002.

Die Heilige Schrift ins Deutsche übertragen von
Tur-Sinai., Naftali Herz
Hänssler-Verlag, Neuhausen-Stuttgart, 1997.

Das Jüdische Neue Testament. Eine Übersetzung des Neuen Testamentes (die seiner jüdischen Herkunft Rechnung trägt) von David H. Stern.
Hänssler-Verlag, Neuhausen-Stuttgart, 1994.

Die Heilige Schrift des Alten und des Neuen Testamentes,
Verlag der Zürcher Bibel, Zürich, 1987.

Die Bibel oder die ganze Heilige Schrift des Alten und
Neuen Testaments, nach der deutschen Übersetzung
Dr. Martin Luthers.
Verlag der v. Canstein'schen Bibel-Anstalt, Halle a. S., 1887.

Hauss, Friedrich: Biblische Begriffe, Stichwortkonkordanz,
Hänssler-Verlag, Holzgerlingen, 1999.

Bibel von A – Z: Wortkonkordanz zur Lutherbibel nach der
revidierten Fassung von 1984.
Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart, 1986.

Anja Ansorg, Jahrgang 1969, lebt und arbeitet seit 1996 in Darmstadt.
Als Bibliotheksassistentin hat sie täglichen Umgang mit Menschen und Büchern.

anja.ansorg@web.de