



# el shalom

Seelsorgerliche Beratung & Begleitung

*Leben heilen & entfalten*

## Leben aus der Quelle

### Wie unser Leben Tiefgang bekommt

*Es war noch früh am Morgen, als er nach seinem Autoschlüssel griff. Sein Kopf dröhnte bereits: Die vielen Aufgaben standen wie ein Berg vor ihm. Wie konnte er sie erfüllen? Er funktionierte nur noch und wollte lieber nicht darüber nachdenken. Ein Tag sollte mindestens 30 Stunden haben! Was hatte Gott sich denn dabei gedacht, als er den Tag mit 24 Stunden schuf?*

Jeder kannte sie als einfühlsam und umsichtig. Sie spürte, was Menschen brauchen und ersehnen. Bedürfnisse anderer zu erfüllen, war ihr Leben. Das ließ sie sich auch einiges kosten. Den Menschen gefiel das. Sich selbst nahm sie dabei immer weniger wahr. Dann geriet sie selbst in Not, wurde krank, fühlte sich schwach. Das warf sie völlig aus der Bahn.

#### Leben oder funktionieren?

Leben oder funktionieren? Wie ist das in unserem Leben? Kennen Sie auch Menschen oder gehören Sie selber zu denen, die ihre Aufgaben erfüllen, sich innerlich jedoch leer, ausgelaugt und „gelebt“ fühlen? Dabei wissen wir, dass erledigte Arbeit beflügelt und dass das Unerledigte uns belastet.

Ist das Leben? Wie finden wir zu einem lebenswerten Sein? Lassen Sie uns dazu ein paar Impulse betrachten.

Gott schuf den Menschen als ein lebendiges Wesen. Er wollte lebendige Menschen. So lesen wir es gleich am Anfang der Bibel in 1. Mose 2, 7: „Da formte Gott, der Herr, aus der Erde

den Menschen und blies ihm den Atem des Lebens in die Nase. So wurde der Mensch lebendig.“

Gott, der Ursprung allen Lebens, gab selbst das Leben weiter. Das ist eine starke Einladung zu leben! Gott hat uns geschaffen, um zu *leben*. Das ist sein Wunsch für uns! Und er hat uns ausgerüstet mit Fähigkeiten, um in unserem Leben Aufgaben auszuführen und zu erfüllen.

Wir lesen in der Bibel häufig davon, tätig zu sein. Jakobus schreibt im Neuen Testament „Glaube ohne Werke ist tot.“ Jakobus 2, 17: „So ist auch der Glaube, wenn er keine Werke hat, tot in sich selber.“

#### Welcher Geist lebt in uns?

Jesus war während seiner Zeit auf Erden sehr aktiv: Er war unterwegs, begegnete Menschen, sah sie an, berührte sie und lehrte anschaulich die



Wahrheit Gottes. In all dem war er zuerst Gott zugewandt und dann den Menschen.

Genau hier ist der entscheidende Punkt: Durch die Tat wird sichtbar, welcher Geist im Inneren des Menschen lebt. Welcher Geist lebt in uns? Aus welchem Motiv heraus geschieht unser Handeln?

*In einem lebendigen Menschen verherrlicht sich Gott.*  
Irenäus von Lyon (ca. 135-202)

Ein Mensch, der sich selbst nicht bejaht, sich nicht annimmt und liebt, fühlt sich meist minderwertig und vergleicht sich viel mit anderen. Er steht in Gefahr, übermäßig aktiv zu sein, um sich und anderen zu beweisen, dass er etwas wert ist. Schmerzlich dabei ist, dass der Mensch auf diesem Weg nicht erreicht, wonach er sich so sehr sehnt.



Manche Menschen waren gerne aktiv. Dann erlebten sie Enttäuschungen, Frust, Schmerzliches, Unverständliches. Sie gaben auf und ließen sich davon lähmen. Damit lähmten sie zugleich auch ihren Lebensnerv. Die Einen fallen dann immer mehr in eine fast starre Passivität. Andere stürzen sich weiter in Aktivitäten und hoffen, so noch etwas Leben zu spüren oder vielleicht sogar Leben zu gewinnen. Beides endet häufig in einer neuen Enttäuschung.

Dann gibt es Menschen, die vor Leben nur so sprühen und scheinbar unbegrenzte Kraft haben. Sie packen viel an und bewirken auch einiges. Dennoch spüren sie eine innere Leere und können selbst ihre Erfolge nicht wirklich genießen. In ihnen nagten Fragen wie: Wer bin ich? Welchen Sinn hat mein Tun, mein Leben? Solche Töne werden in Krisen besonders laut.

### Neue Prioritäten

Vor Jahren traf ich einen sehr aktiven Geschäftsmann, der viele Projekte angepackt und ausgeführt hatte, weitherzig und hilfsbereit war. Im Alter von Anfang 50 spürte er ein tiefes Verlangen in seinem Herzen, endlich etwas „Sinnvolles“ zu tun! Diese Sehnsucht führte zu einer Wende in seinem Leben. Er begann neu über sein Leben nachzudenken und setzte neue Prioritäten.

Über das Bedürfnis bestätigt zu werden, kann nur der hinaus wachsen, der sich in einer größeren Beziehung gehalten und geborgen weiß.

Jesus lebte uns das vor. Er war vollkommen geborgen und im Einklang mit sich. Sein Geist war ständig verbunden mit seinem Vater im Himmel. Daraus

lebte und handelte er. Es war ihm ganz wichtig und vollkommen selbstverständlich, in die Stille zu gehen und mit seinem himmlischen Vater zu reden, ehe er aktiv wurde.

Seine Worte und Taten, Sein ganzes Leben spiegelte sein Herzensanliegen wider, dass die Menschen seinen Vater im Himmel kennen und lieben lernen und ihn verherrlichen. Die innere Verbindung mit Gott, seinem himmlischen Vater, war Jesu Lebensgrundlage. Diese Verbindung zu pflegen hatte für ihn höchste Priorität. Alles, was er auf Erden wirkte, war die Folge, die Frucht daraus.

Schon im ersten Kapitel der Bibel, in 1. Mose 1,28, segnet Gott die Menschen und beauftragt sie, fruchtbar zu sein. Im Neuen Testament berichtet besonders der Jünger Johannes, wie Jesus uns zu einem Leben einlädt, das Frucht bringt: „Wer mit *mir* verbunden bleibt, so wie *ich* mit ihm, bringt reiche Frucht.“ Johannes 15,5.

### Mit der Quelle verbunden

Entscheidend dafür ist nicht unsere Aktivität, sondern unsere Herzeshaltung. Es kommt auf die lebendige Verbindung zur wirklichen Quelle des Lebens, zu Jesus Christus, an. Der Geist Gottes ist es, der Leben schafft und Frucht wirkt. Unser Anteil dabei ist, offen für ihn und sein Handeln in, an und durch uns zu sein.

Sehr schön beschreibt dies auch Jeremia 17,8: „Der ist wie ein Baum, am Wasser gepflanzt, der seine Wurzeln zum Bach

hin streckt. Denn obgleich die Hitze kommt, fürchtet er sich doch nicht, sondern seine Blätter bleiben grün; und er sorgt sich nicht, wenn ein dürres Jahr kommt, sondern bringt ohne Aufhören Früchte.“

Wer leben will, achte auf sein Herz, nähere und pflege es. „Behüte dein Herz mit allem Fleiß, denn daraus quillt das Leben.“ Sprüche 4,23. Was im Unsichtbaren geschieht, wird sichtbar werden durch die Tat.

Es lohnt sich, Zeit zu investieren für das Hören auf den Geist. Im Stillesein vor Gott öffnet sich unser Blick für ein neues Sehen und Verstehen. Gott kann und will uns beschenken mit seiner Sicht der Dinge. Das Leben erhält dadurch eine neue Qualität und eine gesunde Festigkeit. Es wird lebendiger und erfüllter. Die Beziehung zu Gott, zu uns selber und zu anderen wird ehrlicher und echter.

Ich wünsche Ihnen den Mut, sich auf eine echte Begegnung mit Gott einzulassen. Gott segne Sie.



**Irmgard Ott**  
Seelsorgerliche Beraterin und  
1. Vorsitzende von el shalom

el shalom bietet in „**Tagen der Stille**“ zwei Besinnungseinheiten an: „**Richte dein Herz auf den rechten Weg, denn daraus fließt das Leben**“ und „**Erfülltes oder gefülltes Leben**“ Sie sind herzlich dazu eingeladen. Die Termine finden Sie auf der Rückseite.



# Geschenkte Tage

## Tage der Stille - ein Gedicht

*Ich bin dankbar für die Zeit  
denn sie brachte mich so weit  
mein Leben ganz neu zu bedenken,  
ja, das wollte Gott mir schenken.*

*Wo stehe ich? Wo will ich hin?  
Was ist meines Lebens Sinn?  
Bin ich voll und doch ganz leer?  
Sag, wo kommt mir Hilfe her?*

*Innehalten – mich ausruhn,  
ja, das wollt ich gerne tun.  
Hören, schmecken riechen, sehn  
in der Natur in die Stille gehen.*

*Still werden vor Gott und ihn loben,  
ja, das zieht mein Herz nach oben.  
Herr, ich öffne mich für Dich,  
Was hast Du heute nur für mich?*

*Gefülltes Leben bring ich Dir,  
erfülltes Leben schenkst Du mir.  
Müll entsorgen, das ist schwer,  
ich bringe Dir davon noch mehr.*

*Alles will ich Dir ausbreiten,  
Du wirst mir das Herze weiten.  
Richte meinen Blick auf Dich;  
denn Du hast das Beste ja für mich.*

*Gute Werte soll'n mich leiten,  
auf meinem Weg zu Dir begleiten.  
Erfülltes Leben, Herr, in Dir,  
das wünsch' ich mir.*

*Mein Leben soll ein Loblied sein,  
zu Deiner Ehre; denn ich bin DEIN.  
Segensspuren hinterlassen  
Deine Hand ganz neu erfassen.*

*Dir vertrauen – in Deine Hand mich  
geben – Das ist Leben.  
Ich weiß, ich bin nie ganz allein,  
Du wirst immer bei mir sein.*

*Dafür dank ich Dir von Herzen,  
Herr, Du kennst auch meine  
Schmerzen.  
Dir sie zu bringen, das ist gut,  
das gibt wieder Lebensmut.*

*Frei zu sein von Lasten, Schuld und  
Sorgen,  
Herr, in Dir bin ich geborgen.  
Dafür sei Dir Dank, Lob, Preis und  
Ehre,  
schenk', dass dies sich in der Welt  
vermehre.*



**Sieglinde Both**

... war Teilnehmerin an Tagen der Stille. Gemeinsam mit ihrem Mann Hans-Peter hat sie viele Lieder geschrieben und vertont.

W. Ian Thomas (1916-2007), der Gründer der „Fackelträger“, schreibt in seinem Klassiker „Christus in euch - Dynamik des Lebens“ (SCM-Häussler): „Die Parole, die wir heute so oft im Namen des Herrn hören, heißt: ‚Tu mehr! Gib mehr! Sei mehr! Handeln, handeln, handeln!‘ Aber Gott sagt: ‚Seid stille und wisset, dass ich Gott bin!‘ Mit anderen Worten: Schluss jetzt mit der Aufregung! Lasst doch Gott einfach Gott sein!“

Gott in allem vertrauen, wissen, dass ER handelt - das ist *die* Lektion unseres Lebens. Um darin weiter zu kommen, müssen wir immer wieder Abstand nehmen von *unserem* Tun und uns auf das besinnen, was Gott *für uns* getan hat. Dazu braucht es Zeiten der Stille, des Hörens auf Gott, der Vergewisserung Seiner Gegenwart.

el shalom will mit seinen Angeboten - Tagen der Stille, Besinnungszeiten, Seminaren und persönlicher Beratung - helfen, diesen Abstand zu sich selbst und dem eigenen Tun zu finden, sich der Nähe Gottes bewusst zu werden und ein Leben aus der Begegnung mit dem lebendigen Gott zu führen. Lassen Sie sich dazu einladen!

Im Namen des el shalom-Teams danke ich Ihnen recht herzlich für Ihre Begleitung und Unterstützung!



**Henry Wilker**

Schriftführer und  
Kassenwart bei el shalom

PS: Gerne weisen wir auf das „Jahr der Stille“ 2010 hin. Nähere Informationen dazu finden Sie unter [www.jahrderstille.de](http://www.jahrderstille.de) im Internet.

**G**leichwie die Sonne in einem stillen Wasser gut zu sehen ist und es kräftig erwärmt, kann sie in einem bewegten, rauschenden Wasser nicht deutlich gesehen werden. Darum, willst du auch erleuchtet und warm werden durch das Evangelium, so gehe hin, wo du still sein und das Bild dir tief ins Herz fassen kannst, da wirst du finden Wunder über Wunder.

Martin Luther

aus: „Meine Seele ist still in mir“, Peter Zimmerling (Hrsg.), SCM-Verlag



- Seelsorgerliche Beratung & Begleitung
- Besinnungszeiten
- Tage der Stille
- Seminare

## Angebote 2010

### in Grafenau

#### Besinnungszeit

27.2.2010, 15.30-19.30 Uhr

#### Malseminare

Samstags 20.3. • 20.11.2010

#### Infos/Anmeldung:

el shalom e.V.  
Uhlandstr. 2  
71120 Grafenau  
Fon: 07033-130747  
seelsorge@elshalom.de

### in Krelingen

#### Tage der Stille

6.4.-11.4.2010 • 1.11.-5.11.2010

#### Infos/Anmeldung:

Geistliches Rüstzentrum  
Krelingen  
29664 Walsrode  
Fon: 05167-970145  
gaestebuero@grz-krelingen.de  
www.grz-krelingen.de

**Gerne schicken wir Ihnen Informationen zu unseren Angeboten zu!**

el shalom e.V.  
Uhlandstraße 2  
71120 Grafenau  
Fon: 07033-130747  
Fax: 07033-130748  
e-mail: seelsorge@elshalom.de  
www.elshalom.de

el shalom ist als gemeinnütziger Verein vom Finanzamt Böblingen anerkannt. Spenden für el shalom sind steuerabzugsfähig.

Spendenkonto:  
Evangelische Kreditgenossenschaft (EKK)  
Stuttgart  
Konto 414 360  
BLZ 600 606 06

el shalom Trägerkreis:  
Irmgard Ott, Professor Dr. Peter Zimmerling, Henry Wilker, Rita Wilker

# Beim Vater zu Hause

## Gott in der Stille begegnen

Wer kennt das nicht, die Routine des Alltags überrollt mich, so vieles ist zu tun, der Lebenszug rollt und ich bin mittendrin. Ich kann in der Gegenwart nicht zur Ruhe kommen, bin mir selber immer einen Schritt voraus.

Seit nunmehr zwei Jahren nehme ich mir zweimal im Jahr Zeit, um in die Stille zu gehen, um anzuhalten und wahrzunehmen, wo ich stehe.

In einer Welt, in der so viele Stimmen auf mich einströmen, will ich auf *die eine* Stimme hören. Ich nehme mich selbst ganz neu wahr: Wo stehe ich, was bewegt mich, was bestimmt mein Leben, meinen Alltag? Ich begegne meiner eigenen Seele.

Plötzlich zählt nicht mehr meine Leistung – „Leiste was, dann bist du was“ – sondern ich öffne die Ohren meines Herzes für das Reden Gottes. Ich halte mein Herz dem hin, der mich durch und durch kennt. „Vater ich komme jetzt zu dir, als Dein Kind lauf ich in deine Arme...“

Dieses Lied begleitet mich auf meinem Spaziergang durch die wunderbare Natur. Ja, mein Körper und meine Seele sind auf dem Weg zu IHM hin.

Und ich darf erleben, dass ER mich liebevoll in seine offenen Arme nimmt. Und dann höre ich SEINE Worte: „Meine geliebte Tochter!“

Diesen Moment möchte ich festhalten. Er ist so heilig - und doch vertraut, unfassbar – und doch ganz real. Die Berührung lässt mich aufatmen, ich darf Papa sagen und SEINE Liebe genießen, die mich wärmt, wie ein Sonnenstrahl.

Inzwischen hat mich der Alltag wieder eingeholt. Aber ich suche sie ganz bewusst, Zeiten der Stille, nur mit IHM. Ich weiß, dass die liebenden Vaterarme auf mich warten. Dann laufe ich hin zu IHM.

Ich lasse alle Unruhe hinter mir, ich setze mich auf seinen Schoß und höre noch einmal die Worte: Meine geliebte Tochter!

Ja, - ich bin zu Hause!



*Kordula Meier*

... begleitet die Stillen Tagen in Krelingen musikalisch

Jahreslosung 2010

**Jesus Christus spricht:  
Euer Herz erschrecke nicht.  
Glaubt an Gott und glaubt an mich.**

Johannes 14,1