



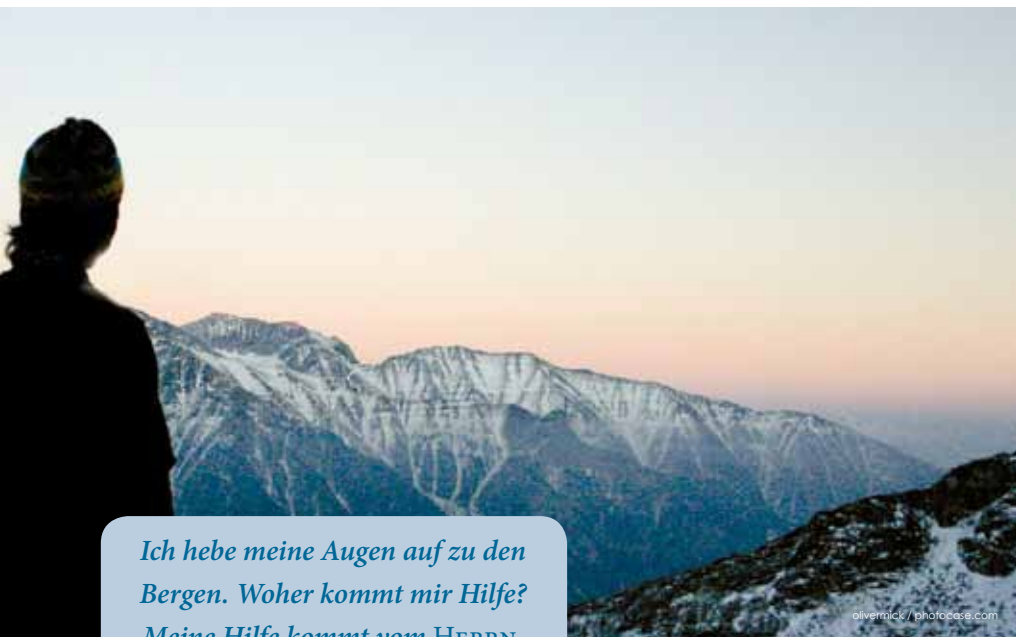
el shalom

Seelsorgerliche Beratung & Begleitung

Leben heilen und entfalten

Der treue Menschenhüter

Trost und Zuspruch aus Psalm 121



Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen. Woher kommt mir Hilfe? Meine Hilfe kommt vom HERRN, der Himmel und Erde gemacht hat. Er wird deinen Fuß nicht gleiten lassen, und der dich behütet, schläft nicht. Siehe, der Hüter Israels schläft und schlummert nicht. Der HERR behütet dich; der HERR ist dein Schatten über deiner rechten Hand, dass dich des Tages die Sonne nicht steche noch der Mond des Nachts. Der HERR behüte dich vor allem Übel, er behüte deine Seele. Der HERR behüte deinen Ausgang und Eingang von nun an bis in Ewigkeit!

Sorgen und Ängste drohen viele Menschen von Zeit zu Zeit regelrecht zu überschwemmen: Werde ich meine Leistungsfähigkeit behalten? Ist meine Ehe noch zu retten? Wie wird es mit den Kindern weitergehen? Der 121. Psalm setzt dem fünf Mal entgegen: „Der HERR behütet dich!“ – als Trost und Zuspruch.

In verschiedenen Bildern macht der Psalmbeter diese Zusage lebendig und anschaulich. Dabei besitzt der Psalm eine wunderbar klare Dramaturgie: Er lädt jeden ein, sich mit Hilfe seiner Worte auf einen geistlichen Weg zu begeben.

Woher kommt mir Hilfe?

Zuerst schaut der Beter sich um, woher er Hilfe erwarten kann: „Von den Bergen?“ Wo den Göttern Kanaans geopfert wurde? Nein! Hilfe kann nur von dem Schöpfer des Himmels und der Erde kommen. Dieser GOTT hat allein die Kraft, nachhaltig zu helfen.

„Er schläft nicht“

Dann wird dem Betenden zugesichert, dass dieser GOTT tatsächlich zu jeder Zeit helfen kann: „Er schläft nicht.“ Der Hüter Israels schläft und schlummert nicht. Er wacht über uns – auch und vielleicht gerade da, wo wir einen anderen Eindruck haben.

GOTTES Hand über uns

Es folgt die Zusicherung, dass GOTTES Hilfe all unser Tun umfasst – mit Hilfe eines wunderbaren Bildes: „Der HERR ist dein Schatten über deiner rechten Hand,“ das heißt, was immer wir tun, GOTT hält seine Hand über unserem Tun. Er bewahrt uns vor falschem Handeln oder macht das Falsche sogar zu dem noch Besseren, als es das Richtige gewesen wäre.

„Er behüte deine Seele“

Zum krönenden Abschluss des Psalms mündet das Gebet in einen Segen. Nun wird dem Beter das, was ihm bisher nur vor Augen gemalt wurde, abschließend als Vergewisserung zugesprochen.



Ich glaube, dass GOTT aus allem, auch aus dem Bösesten, Gutes entstehen lassen kann und will. Ich glaube, dass auch unsere Fehler und Irrtümer nicht vergeblich sind und dass es GOTT nicht schwerer ist, mit ihnen fertig zu werden, als mit unseren vermeintlichen Guttaten.

Dietrich Bonhoeffer

Dreimal wird ihm im Finale des Psalms zugesagt, dass GOTT ihn tatsächlich behüten wird: „Der HERR behüte dich vor allem Übel“ – vor jedem Bösen. „Er behüte deine Seele“ – dich ganz und gar, mit Leib, Seele und Geist. „Der HERR be-

hüte deinen Ausgang und Eingang von nun an bis in Ewigkeit“ – wohin du auch gehen wirst, GOTT ist schon da und ist bereit zu helfen.

Dabei hat GOTTES Hilfe kein Ende. Sie beginnt gleich heute und wird dich bis in Ewigkeit nicht verlassen – wird also auch in der Stunde des Todes nicht von dir abgezogen werden.

GOTT lädt uns immer wieder ein, ihm

und seinen Zusagen zu vertrauen. Auf GOTT, den treuen Menschenhüter, ist wirklich Verlass – auch wenn wir uns von ihm verlassen fühlen. Seine Treue – auch zu mir – hat kein Ende.



Peter Zimmerling
Pfarrer Dr. Peter Zimmerling ist Professor für Praktische Theologie an der theologischen Fakultät Leipzig und zweiter Vorsitzender des el shalom-Trägervereins

Wertvoll

Erfahrungen einer Ratsuchenden

In meinem Elternhaus wurde der Liebe nur versteckt Ausdruck verliehen. So habe ich ständig versucht, mir mit guten Leistungen und Anpassung ausreichend Lob und Anerkennung zu verdienen.

In Ausbildung und Beruf erbrachte ich überall gute oder sehr gute Leistungen, nur die geforderte Arbeitsmenge erreichte ich nie. Darin waren sich meine Vorgesetzten über Jahrzehnte einig. Was ich auch tat, ich konnte diesen Mangel nicht beheben. Ich hatte Angst, meinem Vorgesetzten und meinen Kollegen damit zur Last zu fallen.

In der Enge

Zum Schutz war ich immer am Arbeiten, damit mir keiner vorwerfen konnte, ich würde nicht genug leisten. Das trieb mich mehr und mehr in die Enge. Meinen persönlichen Entscheidungsspielraum sah ich nicht mehr.

Verheiratet bin ich nicht. Vor mir selber war ich damit der totale Versager. Ich

hatte das Gefühl, zu wenig zu arbeiten, nichts wert und als Single nur halb zu sein. So war ich immer in Bewegung und kam bei allen Anstrengungen nie zur Ruhe.

Im Februar 2010 lernte ich durch den ‚Stillen Nachmittag‘ el shalom kennen. Die Zweifel, ob GOTT überhaupt mit mir spricht, wurden in den folgenden Stunden komplett ausgeräumt. Staunend bin ich abends nach Hause gegangen. – Das hat mich dazu ermutigt, einen ersten Termin zur Beratung zu vereinbaren.

„Ich bin wertvoll“

Stück für Stück konnte ich in der seelsorgerlich-therapeutischen Beratung bei el shalom bis heute mein Leben aufarbeiten. Mir wurde in den Gesprächen klar, dass ich mir mit GOTTES Hilfe selbst helfen kann.

Ich habe erfahren, dass ich auch ohne etwas geleistet zu haben, wertvoll bin.

Meinen Selbstwert anzunehmen, ist bis heute ein Übungsfeld, doch es gelingt mir immer besser.

Heilungsprozess

Mit mir ehrlich zu sein und mich im Gespräch zu öffnen, war nicht immer einfach. Das brachte auch Schmerzen und Trauer, denn ich habe meine Wunden gesehen und meine vergangenen Chancen ans Tageslicht befördert. Aber durch das Aussprechen des Geschehenen und meiner Gedanken darüber kam Luft an die Wunden und ich erlebte, wie diese zu heilen begannen.

Gelernt habe ich, dass

- ich nur durch meine persönliche Geschichte zu dem Menschen geworden bin, der ich bin
- ich berechnete Bedürfnisse habe, die über dem Einsatz im Beruf stehen
- GOTT gnädig mit mir ist und ich darum auch gnädig mit mir und meinem Umfeld sein kann.



„Die Tage der Stille sind mir heilig“

Wie GOTT in den verschiedenen Phasen der Stille wirken kann

„Im Stillsein und Hoffen werdet ihr stark sein“ (Jesaja 30,15). „Aber ihr wollt nicht!“ Warum eigentlich nicht?! Stille war mir schon immer wichtig, aber als ich GOTT kennenlernen durfte, merkte ich schnell, wie wichtig diese Zeiten der Stille für mich sind.

Zum zweiten Mal habe ich in diesem Herbst an den Tagen der Stille in Krelingen teilgenommen, und beide Male waren so einschneidend, stärkend und kräftigend, dass ich nur staunen kann! GOTT hält so viele kostbare Geschenke für uns bereit. Wir müssen nur bereit sein, zu ihm zu kommen und uns von ihm beschenken zu lassen.

Ankommen

Dabei empfinde ich jede Phase der Stille als kostbar. Als erstes das Ankommen, die Vorfreude auf die Tage des Ruhens, des Sich-verwöhnen-Lassens, des Ankommens bei sich selbst und bei GOTT. Langsam aber sicher kann der Alltag, der uns doch so fesseln will, ausgeblendet werden.

Sehr hilfreich finde ich dabei die schönen Lobpreislieder, die Anbetungszeit, in der wir uns praktisch in die Nähe GOTTES singen dürfen. Die Liedschreiber müssen die Sehnsucht und Liebe zu GOTT intensiv gespürt haben, das sagen die Texte deutlich aus.

In-sich-Gehen

Die zweite Phase ist dann das In-sich-Gehen. GOTT hält seinen Finger auf unsere wunden Punkte und beginnt

mit der Seelen-Arbeit. Das fühlt sich nicht schön an, weil es oft schmerzlich ist. Aber ebenso wenig schön sind Geburtsschmerzen. Die Freude am neu geborenen Kind ist umso größer. GOTT zeigt uns unsere Schwachstellen und füllt unsere Lücken durch sein heiliges Wirken.

In dieser Phase ist man ganz für sich, und nichts ist hier hilfreicher als die Stille. Stille von außen, Stille von innen. Nur so können wir GOTTES leise, zarte aber auch mächtige Stimme hören. Jetzt dürfen wir die Welt mit seinen Augen sehen, und unser Blickwinkel wird korrigiert.

Neu ausrichten

In der nächsten Phase ist das Neuausrichten dran. Nachdem GOTT eingegriffen hat und wir sozusagen an IHN „angedockt“ sind, zeigt er uns seinen Weg für uns. Vielleicht – vielleicht auch nicht.

Aber in *jedem* Fall verspricht er uns eines: Auch wenn wir den Weg nicht wissen, reicht es völlig auf DEN EINEN, DEN EWIGEN zu schauen, der den Weg für uns weiß. Ihn zu kennen und auf ihn allein zu vertrauen, seine Zusage neu zu spüren und zu erleben, richtet uns wieder auf und justiert uns sozusagen wieder auf seine Spur.

„Meine Wege sind höher als eure Wege“, sagt der HERR. Wenn wir unser ganzes Vertrauen darauf legen, werden wir nie tiefer fallen als in GOTTES Hand.

Gefühle ausmalen

Sehr schön und intensiv habe ich auch die Kreativ-Phase, das Malangebot, erlebt. Hier kann man seine Empfindungen, Erwartungen und Gefühle richtig ausmalen. Das schenkt inneren Frieden und Befriedigung.

Einrichten auf den Alltag

In der letzten Phase schleicht sich dann die Realität und ein langsames Einrichten auf den Alltag ein. Vertraute Gedanken sind es, aber doch neu, weil GOTT uns in der Zeit der Stille innerlich erneuert hat.

Oftmals stoßen wir in der Zeit der Stille auf Bibelverse, die uns in einem völlig neuen Licht erscheinen, weil GOTT uns durch sie angesprochen und uns seinen Zuspruch versichert hat. Mir hilft es sehr, diese Verse zu verinnerlichen. Sie sprechen dann auch in Alltagssituationen zu uns, und ich erinnere mich an das Versprechen GOTTES, dass er stets bei mir ist. Also, wenn ER für mich ist, wer kann dann gegen mich sein?!

Ich bedanke mich für die Möglichkeit, Stille erleben und wirken lassen zu dürfen und freue mich auf die nächsten Tage der Stille in Krelingen!

SR

Abdruck und Namenskürzel mit Genehmigung der Verfasserinnen.

*Du verlierst keine Zeit,
wenn du auf GOTT wartest.*

Corrie ten Boom



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

Angebote 2013

in Grafenau

Besinnungszeit

02.03.2013, 15.00-19.00 Uhr

Malseminare

Samstags 20.04. • 16.11.2013

Infos/Anmeldung:

el shalom e.V.
 Uhlandstr. 2
 71120 Grafenau
 Fon: 07033-130747 • Fax: -130748
 seelsorge@elshalom.de

in Krelingen

Seminar „Leben neu entdecken“

08.-10.02.2013

Tage der Stille

18.-23.03.2013 • 14.-19.10.2013

Infos/Anmeldung:

Geistliches Rüstzentrum
 Krelingen 37
 29664 Walsrode
 Fon: 05167-970-145 • Fax: -970-200
 rezeption@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

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

IBAN DE07 5206 0410 0000 414 360
 BIC GENODEF1EK1

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

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

Säen und ernten

Aus der Arbeit von el shalom

el shalom ist eine Saatarbeit. Der gute Same des Wortes GOTTES, der menschlichen Zuwendung und der seelsorgerlichen Begleitung wird ausgesät. Und immer wieder dürfen wir dankbar erleben, wie dieser Same aufgeht: Menschen werden frei von Leistungsdruck und entdecken den ihnen von GOTT gegebenen Wert. Ungute und einengende Lebensmuster werden aufgedeckt und Neues findet seinen Platz. Beziehungen werden heil und erleben ein neues Aufblühen.



Der Trägerverein von el shalom (v.l.):
 Irmgard Ott, Peter Zimmerling, Henry u. Rita Wilker

Damit Frucht im Leben von Menschen sichtbar wird, braucht es viel Zeit, Geduld und liebevolles Begleiten. Seelsorgearbeit ist zunächst eine Saat auf Hoffnung. Ob der Same aufgeht, liegt nicht zuletzt auch an den Ratsuchenden selbst, ob sie bereit sind, das Erkannte auch umzusetzen und konkrete Schritte

der Erneuerung und inneren Heilung zu gehen.

Als Trägerverein danken wir Irmgard Ott für ihren Einsatz bei el shalom ganz herzlich. Sie bringt ihre Gaben und Fähigkeiten nunmehr seit fast 15 Jahren ein. Zahlreiche Ratsuchende und Teilnehmer an den Tagen der Stille und den Seminaren haben davon profitiert.

Dankbar sind wir auch, dass manche diese wertvolle Arbeit mit auf ihr Herz genommen haben, für Irmgard Ott und die Arbeit von el shalom beten und sie finanziell unterstützen. Mehr denn je sind wir auf Ihre Mitarbeit und Hilfe angewiesen.

Weisen Sie bitte auch andere auf die Angebote von el shalom hin: seelsorgerliche Beratung und Begleitung, Seminare und Besinnungszeiten, Tage der Stille. Gerne können Sie mit uns Kontakt aufnehmen!

Mit der Jahreslosung für 2013 „Wir haben hier keine bleibende Stadt, sondern die zukünftige suchen wir“ (Hebräer 13, 14) grüßen wir Sie herzlich und wünschen Ihnen GOTTES Segen und Leiten!

Henry Wilker

Henry Wilker ist Mitarbeiter im Geistlichen Rüstzentrum Krelingen und gehört gemeinsam mit seiner Frau Rita zum el shalom-Trägerverein