



# el shalom

Seelsorgerliche Beratung & Begleitung

*Leben heilen und entfalten*

## Als Original geschaffen

### Wie wir lernen, authentisch zu leben

*„Dieser Mensch ist ein Original!“ So ursprünglich und echt! Er lebt das, was er ist! In großer Freiheit und mit Freude setzt er seine Gaben ein, es sprudelt nur so aus ihm heraus. Menschen sind begeistert von ihm!*

Weshalb berühren uns Menschen, die authentisch sind, in dem, was sie sind und tun? Wecken sie in uns eine Sehnsucht nach Echtheit und Einmaligkeit?

#### Verformungen

Wir Menschen haben alle unsere Geschichte. Jeder Mensch wurde auf seine ganz eigene Weise geprägt, geformt, vielleicht auch ‚verformt‘. Dies ist nicht ‚automatisch‘ mit uns geschehen. Wir haben es bewusst oder unbewusst zugelassen. Vermutlich, weil wir dachten: „Wenn ich so bin, wie andere es von mir erwarten, bin ich richtig und ist es gut.“

In der Beratung erlebe ich immer wieder Menschen, die eine Spannung in sich wahrnehmen zwischen dem, wie sie denken sein zu sollen und dem, wie sie sich wirklich innerlich fühlen und erleben.

Bei manchen ist diese Wahrnehmung nur schwach und sie beachten sie wenig. Sie haben für sich einen Weg gefunden, damit umzugehen. Vielleicht nehmen sie es auch einfach etwas leichter.

Anderer bringt dies in große innere Konflikte und Zerrissenheit. Sie wollen es ‚richtig‘ machen und glauben, der Maßstab anderer Menschen sei auch für sie der richtige. Doch sie denken und empfinden etwas ganz anderes.

Ihr niedriges Selbstwertgefühl lässt die Stimmen von außen übermächtig werden. Es fehlen Gewissheit und Mut, das zu leben, was sie in ihrem Herzen wahrnehmen.

Deshalb richten diese Menschen sich – um ‚richtig‘ zu sein – nach dem Maßstab von außen. Innerlich leiden sie, fühlen sich gelebt und unverstanden, ja vielleicht sogar verachtet.

Das Traurige dabei ist, dass sie es sich im Grunde selbst antun: Sie verachten ihre inneren Gefühle, Wahrnehmungen, Gedanken.

Sie haben möglicherweise nicht die Kraft und den Mut, so zu leben wie sie es eigentlich möchten. Dadurch geraten sie in ein Gefühls- und Gedankenchaos, das sie alleine oft nicht mehr entwirren können.



#### Fremde Maßstäbe

Zu lange haben sie ihre Gefühle, Wahrnehmungen und Bedürfnisse übergangen. Zu sehr haben sie sich bereits von anderen Menschen, Wertmaßstäben, vermeintlichen Pflichten usw. prägen lassen. Ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse nehmen sie nicht mehr wahr, sie sind ihnen fremd geworden.

Häufig sind hier feinfühligere Menschen besonders betroffen. Sie haben eine breite und tiefe Wahrnehmung. Das ist eine wunderbare Gabe, die sehr wertvoll ist. Wenn ihr Herz jedoch nicht gefestigt ist, geraten sie in große Spannungen. Machen sie sich aber auf den Weg, eine gesunde innere Festigkeit zu erlangen, kann ihr diffe-

*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, das ist  
der Clou, ja, du bist du!*

Jürgen Werth



renziertes Wahrnehmen und Erkennen ein großer Segen werden!

### **Leben Sie Ihr Leben!**

Eigentlich ist der Weg aus dieser Spannung ganz einfach und ist es eben doch so oft nicht: Hören Sie auf zu vergleichen und leben Sie *Ihr* Leben!

Ein Bild kann uns das veranschaulichen: Sie lassen sich eine Jacke nach *Ihrem* Maß anfertigen und sind begeistert: Schnitt, Stoff, Farbe - alles passt Ihnen wie angegossen! Auch andere loben die Jacke und machen Ihnen Komplimente. - Da denkt jemand: „Der kommt so gut mit der neuen Jacke an - ich lasse mir haargenau dieselbe machen!“ Nur: Dieser Mensch hat eine andere Figur. Tief enttäuscht sieht er: „Die Jacke, die für den anderen so ideal ist, passt nicht für mich!“ Leider verachtet er sich deshalb noch, anstatt sich selbst wert zu schätzen.

Jemand schrieb mir: „Ich finde es überhaupt nicht leicht, mich als wertvolles Original zu sehen. Oft habe ich das Gefühl, dass es so viele Erwartungen gibt, so oder so sein zu sollen. Schon früher in der Schule habe ich mich oft mit meinen Klassenkameradinnen verglichen, später mit Studienkollegen etc. Irgendwie erschienen und erscheinen mir die anderen immer so viel begabter und wertvoller als ich. Ich bewundere Leute wegen ihres Geschmacks für Kleidung, Wohnungseinrichtung, Erfolg im Beruf ... und denke mir: ‚So sollte ich doch auch sein. Aber das macht mich nicht zufrieden. Ich bin innerlich nicht gelassen, entspannt und kann mich nicht

richtig über mich selbst freuen.“

Was ist der Punkt? Das Maß des anderen stimmt nicht für Sie! Indem Sie weg von sich zum anderen sehen, um genau so zu sein, stärkt es Sie nicht, sondern schwächt Sie immer mehr.

Etwas anderes ist es, von anderen lernen zu wollen, um so das eigene Potenzial zu erweitern. Wirklich echt sind wir jedoch nur, wenn wir als Originale leben!

### **Innerer Friede**

*Jeder Mensch hat wunderbare Gaben in sich. Manchmal sind sie ihm erst verborgen, doch sie sind da. Ein Mensch entfaltet sich erst dann, wenn er das, was in ihm lebt, erkennt, zulässt und entwickelt. Das braucht Mut, Durchhaltevermögen und ein gefestigtes Herz.*

Dann staunen andere: „Welch ein Original!“ und freuen sich an ihm. Am glücklichsten ist er jedoch selbst, weil er wie ein Fisch im Wasser in seinem Element lebt!

Wo vorher Spannung war, ist nun Friede eingekehrt. Wo er früher Kraft für

Konflikte vergeudete, kann er sie nun sinnvoll einsetzen. Leben beginnt zu fließen und kann sogar überfließen, ohne dass es ihn auslaugt! Er kennt sein

Herz und weiß um seine eigene innere Quelle, aus der heraus er leben kann. Er erkennt, wann er wieder Zeit braucht, an der wahren Quelle des Lebens zu ruhen um ‚aufzutanken‘ und danach erst wieder aktiv zu werden. So erlebt er inneren Frieden, denn sein Herz ist fest und ruhig geworden.

*Ein Mensch entfaltet sich erst dann, wenn er das, was in ihm lebt, erkennt, zulässt und entwickelt.*

### **Auswirkungen**

Was wäre gewesen, wenn JESUS nicht authentisch gewesen wäre? Welche Folgen hätte das - auch für uns - gehabt? Was wäre anders gelaufen, wenn Noah mehr auf seine Mitmenschen gehört hätte, statt sein Herz auf GOTTES Reden auszurichten und dem zu folgen? Weder Petrus noch Paulus hätten die ‚Gute Nachricht‘ von JESUS über die bisherigen Grenzen hinaus verkündigt, wären sie nicht dem gefolgt, was GOTT jedem von ihnen ins Herz legte!

Sie können GOTT und andere nur persönlich hören, wenn Sie *Sie selbst* sind!

Originalsein hat Auswirkungen auf uns selbst, auf GOTTES Weg mit uns und auf andere. Nur wenn wir unsere Einmaligkeit leben, kann das, was GOTT in uns hineingelegt hat und wofür ER unser Leben gewollt hat, weiterfließen und Früchte bringen.

Vor und für GOTT sind Sie ein Original! So hat ER Sie gewollt! Sein Wunsch für Sie ist, dass Sie diese von IHM geschenkte Einzigartigkeit leben! So erfüllen Sie den Sinn Ihres Lebens!

Wagen Sie zu sein, wer sie sind! GOTT hat Sie gewollt und begabt, weil *Ihr* Leben wertvoll und wichtig ist!



*Irmgard Ott*

Seelsorgerliche Beraterin  
und 1. Vorsitzende von  
el shalom

# GOTT nahe zu sein ist mein Glück.

Psalm 73,28

## „Behüte dein Herz“ (Spr. 4,23)

### Erlebnisse in der Stille

*Schon viele Jahre hatte ich den Wunsch, an Tagen der Stille teilzunehmen. Aber im Endeffekt fehlte dann der Mut, und es gab immer irgendwelche Gründe, dieses Vorhaben nicht in die Tat umzusetzen.*

In meinem Leben ist in den letzten Jahren vieles passiert, aber ich habe es gar nicht im Herzen wahrgenommen, habe immer nur funktioniert an meinem Arbeitsplatz, in der Familie, in der Gemeinde und in den verschiedenen Ehrenämtern und Aufgaben. Doch als ich während einer Besprechung plötzlich zusammenbrach und zum Arzt musste, änderte sich etwas in mir. Der Arzt kannte mich zwar nicht, aber er fragte, ob ich nicht ein paar Ämter aufgeben und mich vielleicht um mich kümmern möchte.

Diese Begebenheit hat mich nachdenklich gemacht. Ich habe meine Ämter inzwischen reduziert und ich fand den Mut zur Anmeldung zu den Tagen der Stille von el shalom in Krelingen.

#### Die Tür zum Herzen

Auf der Hinfahrt war ich einerseits voller Vorfreude und andererseits auch voller Sorgen und Fragen. Wie wird es sein? Werde ich die Stille aushalten? Habe ich zu wenig Bibelwissen? Werde ich mich blamieren? Wie wird die Gruppe sein, wie die Leitung?

Ich bin so dankbar für diese kostbare Zeit in den Tagen der Stille. GOTT und JESUS waren mir sehr nahe. Wir hatten Bibelarbeiten, Austausch in

der Gruppe, erlebten Lobpreiszeiten mit wunderschönen Texten zwischendurch, kreatives Gestalten, ganz viel Stille und auch Tage des Schweigens. Täglich bekamen wir Fragen, die unser Herz betrafen. Hier wurde mir sehr bewusst, wie wenig ich mich bisher um mein Herz gekümmert hatte. Eine Tür zu meinem verschlossenen Herzen öffnete sich und es flossen auch manchmal Tränen, Tränen der Erlösung und Befreiung.

#### Auf das Herz hören

Schweigend bin ich mit einer Teilnehmerin zwei Stunden durch den Wald gegangen – Welch eine Erfahrung! Mir war, als lernte ich das achtsame Sehen und Hören und Wahrnehmen ganz neu.

Jeden Morgen überraschte uns die Mitarbeiterin Sabine mit einer kleinen Gabe zum Thema Herz. Sie begleitete die Lieder auf der Gitarre, las uns kostbare Anregungen vor und beschenkte uns mit dem Abendsegen. Herzlichen Dank dafür!

Frau Ott, unsere Leiterin, nahm uns sehr umsichtig und liebevoll an die Hand und ins Thema. Sie bot uns auch Gespräche an. Das war sehr wertvoll für mich.

Durch die Tage der Stille habe ich für mich entschieden, dass ich mein Herz behüten und dass ich auf mein Herz hören will, denn es kennt mich ganz genau!

H.v.B.

Die Erfahrungen, von denen Ratsuchende und Seminarteilnehmer – wie auch in diesem Freundesbrief – berichten, ermutigen uns in der Seelsorge- und Beratungsarbeit von el shalom. Gerade die persönlichen Beratungen, bei der Menschen sich Zeit nehmen, um ihr Leben und ihre Situation zu betrachten und sie im Lichte GOTTES zu sehen, sind eine wertvolle Investition, in der der Grundstein für tiefgreifende Veränderungen gelegt wird.

Um die Arbeit von el shalom kennenzulernen, eignen sich gut unsere Wochenend-Seminare „Leben neu entdecken“. Wir bieten sie im Geistlichen Rüstzentrum Krelingen an und auch wieder in Grafenau. Gerne senden wir Ihnen dazu nähere Informationen zu.

Die „Tage der Stille“ in Krelingen stehen im nächsten Jahr unter den Themen „Das Herz ausrichten“ und „Stille suchen – Leben finden“. Dazu laden wir ebenso ein wie zu den Besinnungszeiten und Malseminaren in Grafenau. Diese Angebote sind Kostbarkeiten, die sich lohnen!

Für Einzelberatungen gibt es im kommenden Jahr noch freie Termine. Fragen Sie einfach bei Irmgard Ott unter Telefon 07033-130747 an.

Herzlich danken wir Ihnen für die Begleitung der Arbeit von el shalom im Gebet und mit Spenden. Dürfen wir Sie auch für das kommende Jahr darum bitten?

„GOTT nahe zu sein ist mein Glück“, lautet die Jahreslosung aus Psalm 73,28. Diese „Glückserfahrung“ der Nähe GOTTES wünschen wir Ihnen als Team von el shalom für 2014!



Henry Wilker

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

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

## Angebote 2014

### in Grafenau

#### Besinnungszeit

15.02.2014, 15.00-19.00 Uhr

#### Seminar „Leben neu entdecken“

28.-29.03.2014

#### Malseminare

Samstags 17.05.2014 • 22.11.2014

#### Infos • Anmeldung:

el shalom e.V.

Uhlandstr. 2 • 71120 Grafenau

Fon: 07033-130747 • Fax: -130748

seelsorge@elshalom.de

### in Krelingen

#### Tage der Stille

03.-07.03.2014 • 20.-24.10.2014

#### Seminar „Leben neu entdecken“

07.-09.03.2014 • 24.-26.10.2014

#### Infos • Anmeldung:

Geistliches Rüstzentrum Krelingen

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, Rifa Wilker

## In JESUS verwurzelt Erfahrungen in der Beratung

*Als Kind wurde ich sehr verletzt und erfuhr schon früh ziemlich viel Schmerz. Zu Hause wurden meine Geschwister bevorzugt, ich blieb oft auf der Strecke. In der Schule war ich die Außenseiterin und wurde wie Luft behandelt.*

Meine Angst wurde immer heftiger. In der Ausbildung war ich allein und schluckte den ganzen Ärger hinunter. Auch als ich gemobbt wurde, schwieg ich und staute alles in mir auf. Meine eigene Familie ahnt nicht, wie es mir innerlich wirklich geht. Sie denken, ich hätte meinen Weg gefunden.

Dann wechselte ich Arbeit und Ort, um Abstand von allem zu bekommen und einen neuen Anfang zu wagen. Das klappte so nicht. Ich zog mich immer mehr zurück. An meinen freien Tagen grübelte ich über mein Leben nach und über alles, was ich meiner Meinung nach falsch gemacht habe.

Schließlich hatte ich keine Kraft und keinen Mut mehr. Bald merkte ich: Das hat so keinen Sinn mehr! Ich wollte eine Veränderung. Kurz entschlossen fuhr ich zu dem el shalom-Seminar „Leben neu entdecken“. Da fühlte ich mich sehr wohl. Dort lernte ich auch Frau Ott kennen und entschloss mich zu einer Beratung. Dies kostete mich viel Überwindung und Mut, doch es

war genau richtig. Die Zeiten der Beratung wurden sehr wertvoll für mich. Verletzungen begannen zu heilen. Die Gespräche bauten mich Schritt um Schritt auf. Ich sehe wieder Licht am Ende des Tunnels.

Ich danke GOTT, dass ER nicht locker ließ und dass ER an mir arbeitet. Das ist wundervoll. ER hat mich durch dunkle Wegstrecken geleitet und mich vor Schlimmerem bewahrt. GOTT war immer da! ER hat mich nie tiefer fallen lassen als in SEINE Hand.

Ich habe jetzt mehr Mut, etwas Neues zu wagen. Bei den ‚Tagen der Stille‘ in Krelingen war das Thema ‚Herz‘ genau das richtige für meine Situation! Ich staune immer wieder, wie GOTT führt.

Das Bild mit den Wurzeln ist mir in meinem Leben sehr wichtig geworden. Wurzeln geben Halt. Genauso ist es bei mir. Die Wurzeln bedeuten für mich JESUS. ER ist es, der mir Halt gibt. Nur bei IHM finde ich erfülltes Leben. ER hat mich immer getragen, egal in welcher Lebenslage. Nun bin ich auf dem Weg der Veränderung und Stück für Stück führt ER mich liebevoll.

TK

Abdruck und Namenskürzel mit Genehmigung der Verfasserinnen.

