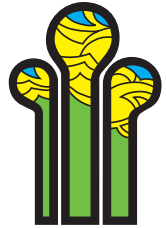


unbekümmert



Brief
aus
Moritzburg

an die Mitglieder
und Freunde
des Vereins
Ev.-Luth.
Diakonenhaus
Moritzburg e.V.

Editorial

*Liebe Schwestern und Brüder,
liebe Freundinnen und Freunde des Diakonenhauses Moritzburg!*

Unbekümmert – wer kann schon von sich behaupten, so zu sein? Ist es nicht ein Ausdruck großer Sorglosigkeit, den Brief aus Moritzburg unter dieses Motto zu stellen? Nun, die Beiträge dieses Briefes zeigen, dass in Moritzburg an diesem Thema gearbeitet wurde.

Dabei zeigt sich, dass auch bei mancher beschriebener Heiterkeit die Bodenhaftung nicht verloren gegangen ist. Aber auch umgekehrt: trotz mancher Schwierigkeiten gibt es gute Gründe zu Dankbarkeit, Freude und Heiterkeit.

Auf verschiedenen Ebenen haben wir versucht, dem Ideal, das im Monatspruch für September benannt ist, näher zu kommen. Ob wir es jemals schaffen, ganz unbekümmert zu sein? „Die Freude am

Herrn“ will uns dahin gehend stärken, dass wir nicht zu bekümmert sind. Das Gute Wort weist uns darauf hin. Gemeinschaftliche Aktivitäten können helfen, aus unseren Kümernissen herauszukommen. Das haben manche erlebt, zum Beispiel bei der Seniorenrüstzeit und auch beim Ehepartnertag.

Die neuen Studenten an unserer Hochschule grüßen die Leser recht fröhlich – scheinbar doch unbekümmert. Da sehen wir: eine fröhliche Gemeinschaft geht einen gewiss auch schwierigen Weg voller Zuversicht an. Daran können wir uns ein Beispiel nehmen.

Im Namen des Redaktionskreises grüßt herzlich

Ihr / Euer

Klaus Tietze

Impressum „Brief aus Moritzburg“

Herausgeber und Verleger: Ev.-Luth. Diakonenhaus Moritzburg e. V.

Fotos: Autoren der Beiträge privat, Ulrich Merkel, Helmut Richter

Redaktionskreis: Helmut Richter, Klaus Tietze, Evelyn Winkelmann

Redaktionsschluss: 13. September 2013

Druck: Druckerei Thieme Meißen GmbH



Das gute Wort

Gerlinde Haschke, Meißen



„Von Gott will ich nicht lassen...“

Adelheid und Erich Eichhorn, Plauen/Vgtl.



„Wenn die Sorgen Junge kriegen“

Karla Hertwig, Neustadt/Sa Moritzburg



Vom Sinn und Unsinn des Sorgens

Dipl.-Psych. Almut Koch



2013: ein starker Jahrgang

Prof. Dr. Thomas Knittel, Leiter des IBS



Geschichten mit Klaus

Studienanfänger 2013

Seid nicht bekümmert, denn die Freude am HERRN ist eure Stärke.

Nehemia 8,10 (Monatsspruch September 2013)



Das ist leichter gesagt als getan. Seid nicht bekümmert in den vielen Nöten, Sorgen und Problemen die uns täglich im Kleinen wie im Großen begegnen.

Im Bekümmert-Sein steckt Kummer, der von kumber (Mittelhochdeutsch) abgeleitet wird und Schutt, Müll, Belastung, aber auch Mühsal, Sorge und Gram bedeuten kann. Zum Glück geht der Satz mit einem Hinweis auf Freude und Stärke weiter. Aber liest man die Verse zuvor, so wird es noch viel spannender. Dann stellt man nämlich fest, dass es bei dem Bekümmert-Sein der Israeliten überhaupt nicht um den Kummer geht, den wir

so meinen, wie Krankheit, Sorge um Gesundheit, Situation der Gesellschaft, der Kirche, der Gemeinden, der Familien, sondern um die Beziehung zu meinem Gott.

Esra, der Priester, hatte aus dem Buch der Weisung des Mose vorgelesen und das traf das biblische Volk in seinem Innersten. Sie waren so erschrocken und entsetzt, dass sie alle sehr laut anfangen zu weinen. Sie erkannten plötzlich ihre Entfernung von diesen Weisungen und damit von ihrem Gott. Gottes Idee vom Leben und ihre Wirklichkeit berührten sich kaum noch. Die Weisungsworte des Mose hatten somit ihr Ziel erreicht. Mehr als diese Einsicht brauchte es nicht. Gute Vorsätze waren nicht nötig. Das Wort selbst hatte das Eigentliche getan. Die Reue!

Nun konnte Nehemia, der Statthalter, der die Israeliten versammelt hatte, dem Volk sagen: „Dieser Tag ist heilig dem HERRN, eurem Gott. Seid nicht mehr traurig und hört auf zu weinen. Feiert jetzt ein richtiges Fest mit fetten Speisen und süßen Getränken! Und seid nicht bekümmert, denn die Freude am HERRN ist eure Stärke.“ Und sie gingen hin und feierten. Alle. Das gesamte Volk. Und wer nichts vorbereitet hatte, bekam von anderen.

Kein Fasten, kein Abarbeiten der Schuld, kein Umherlaufen in Sack und Asche waren angesagt, sondern eine ausgelassene Feier. Gott freute sich über die Reue seines Volkes. Und das Volk sollte mit eben solcher Freude antworten.

Freude ist eine innere, emotionale Reaktion auf eine angenehme Situation, so die Definition im Lexikon.

Freude kommt also von innen und verändert äußerlich. Wer Freude hat, strahlt etwas aus. Aber sie ist nicht ein Gefühl, das einen einfach so überkommt, sondern ein Entschluss. Z. B. kann ich jemanden zwar eine Freude machen, aber ob er sich freut, ist immer seine Entscheidung. Freude hat viel mit Dankbarkeit zu tun.

Ich will mir bewusst machen, wie Gott mich beschenkt. Wörtlich übersetzt steht für „Stärke“ Zufluchtsstätte, Bergfeste, Schutz. Die Freude am Herrn ist also der Ort, an dem ich geborgen bin, Halt finde und Sicherheit habe. Es gibt Vieles was das Leben schwer macht. Aber der Grund der Freude geht tiefer.

Nicht das Schauen auf meine Gefühle und die Probleme bringen mich zur Freude, sondern der Blick auf unseren Vater im Himmel. In Jesus

Christus, dem auferstandenen Herrn, ist der Weg zu Gott allezeit frei. Diese Haltung kann ich einüben indem ich lerne zu sagen: Trotz allem! Ich will mich des HERRN freuen! Denn: Ich bin Gottes Kind, und er ist mein Vater!

Gerlinde Haschke, Meißen
(zugeschickt am 02.09.2013)

***Wer nur den lieben Gott lässt walten
und hoffet auf ihn allezeit,
den wird er wunderbar erhalten
in aller Not und Traurigkeit.
Wer Gott, dem Allhöchsten, traut,
der hat auf keinen Sand gebaut.***

EG 361,1

„Von Gott will ich nicht lassen...“

Eindrücke von der Seniorenrüste im Brüderhaus Moritzburg

Adelheid und Erich Eichhorn,
Plauen/Vgtl.

28 Teilnehmende + 2 Studierende + Frieder Drechsler + Klaus Tietze sorgten für ein übervolles Haus bei der diesjährigen Seniorenrüste.

Gleich zum Start servierte uns "Altgewordenen" unser "Ältester", Klaus Tietze unter der Rubrik "Kaffeeklatsch + Kirchentratsch" interessante Fragen und heitere Spitzfindigkeiten aus Gemeinschaft und uns Teilnehmern. So erfuhren wir Teilnehmenden mit viel Heiterkeit über uns selbst u.a.:

– dass wir 8 Ehepaare, 4 Witwer, 6 Witwen sind,



- dass wir alle unsere offenen und heimlichen Handikaps haben, aber auch mit vielen Begabungen beschenkt sind (und auch einen wichtigen Platz in unserer Gemeinschaft haben),
- dass wir aus 9 verschiedenen Konventsbereichen stammen (und wie bunt und vielfältig unsere Gemeinschaft ist). Schließlich haben wir mit Lachkrämpfen die altgelernten Kopfrechner unter uns erkannt und die Summe unserer Lebensjahre errechnet und kamen auf stolze: 2232 Jahre (= 79,7).

Täglich war an den Vormittagen im Angebot: Morgenandacht, ausgiebiges Frühstück, Singen mit Gottfried Schiffner, der mit großer Sachkenntnis und Liebe uns zur Freude



und Gott zur Ehre mit uns musiziert hat, und ausführliche Bibelarbeiten, die sich alle dem Thema „Von Gott will ich nicht lassen...“ zuordneten.

Zu jeder Bibelarbeit – „Der dankbare Samariter“ (Lukas 17); „Seid nicht bekümmert...“ (Nehemia 8); „Gott dankbar sein...“ (1.Mose 50) – ergaben sich zeitnahe Gespräche, die uns in der Summe bestärkten: Gottes



Güte ist unberechenbar und ohne Verschleiß – und das durch Jahrtausende bis in unsere Gegenwart – Gott sei Dank! Die Nachmittage waren gefüllt mit besonderen Unternehmungen: So waren wir mit Olaf Hofmann unter dem Arbeitstitel “Erlebnispädagogik” unterwegs in den Moritz-

burger Wald und zu uns selbst (mit sehr interessantem Eigenerleben bis hin zur Begegnung mit dem Songtext der Puhdys „Alt wie ein Baum...“). Am Mittwochnachmittag war die obligatorische Kremserausfahrt mit dem „Fuchs vom Haase“, die uns durch die einmalige schöne Landschaft um Moritzburg schaukelte. Bei „Adams Gasthof“ hatten die Pferde Pinkelpause und wir statteten dem „Internationalen Bildhauersymposium Moritzburg“ einen Besuch ab; die Künstler - die zum Teil im Brüderhaus wohnten - gewährten uns erhellende Ein- und Durchblicke ihrer entstehenden Kunstwerke, die z.T. später in und um Moritzburg bleibend installiert werden sollen.

Der letzte Nachmittag brachte uns bei Kaiserwetter mit Sonderbus nach Dresden zum CVJM-Jugendschiff im „Alten Hafen“. Unser Diakonenbruder Mathias Riedel hat dort seit Jahresfrist als Kapitän das Kommando. Er begrüßte uns mit Kaffee und „Dresdner Eierschecke“ an Bord, machte uns ausführlich mit der Geschichte und den einmaligen Möglichkeiten dieser gut ausgestatteten, besonderen Jugendherberge/Freizeitheim mit 79 Plätzen vertraut. Auch die Elbfluten bis hin zur

jüngsten Gegenwart wurden eindrücklich mit Fotos und Videos belegt. Dann folgte die Weiterfahrt zur Frauenkirche zum Ökumenischen Abendgebet in der Unterkirche. An diesem Abend wird es vom Diakonenhaus Moritzburg – speziell von unserer Seniorenrüstzeit – gestaltet. Schön, dass wir den mit etwas Mühe einstudierten 100. Psalm "Jauchzet dem Herrn..." mit großer Freude unter Gottfried Schiffners Leitung zur Ehre unseres Gottes singen konnten.

Am Abend - nach spätem Abendbrot - waren wir noch zum Feier-Abend beisammen, im Programm stand Abendessen und Feierabend, was Einige als Ende/Schluss missverstanden. Unsere Studenten Julia und Mat-



thias animierten uns zu vielen Eigendarbietungen. Toll, was die Senioren alles so noch können. Erst weit nach 22 Uhr fanden wir das Feier-Abend-Ende und fanden nach einem anstrengenden, heißen Tag endlich zur Nachtruhe.

Auch von den anderen Abendgestaltungen muss kurz berichtet werden:

Zwei Abende gestalteten unsere Studenten: Einmal waren wir Gäste im STUKE - Studentenkeller, wo sie uns eindrücklich von ihren persönlichen Glaubenswegen bis zur Studienaufnahme an der EHM, aber auch von ihrem Studienalltag berichteten.

Am zweiten Abend waren wir zu einem Erlebnis-Abendessen am Kilimanjaro eingeladen. Zur Vorbereitung wurden wir belehrt, dass man in Afrika auf dem Fußboden und mit den Fingern isst. Ersteres wurde uns erlassen und wir durften an Tischen die Gelenkigkeit unserer Finger testen – Bestecks samt Spießern und sonstigen Eshilfen waren zu 100 % aus dem Konvikt verbannt.

Auf den Tellern wurde – nach intensiver Anleitung – der Kilimanjaro nachgebaut. Und zwar aus Reis, krümeligem, stark gewürztem Curry-Hackfleisch, Tomaten, Paprika, Gurken, Bananen, viel Zwiebel, Rosinen und zum Schluss – als Sinnbild für den weithin sichtbaren Schneegipfel – viel Kokosraspel. Wir hatten inzwischen alle einen ganz schönen Haufen (essbarer Kilimanjaro) auf unseren Tellern und nun wurden unsere Finger und Handmuskeln arg strapaziert. Das war wirkliche Hochgebirgsarbeit. Julia freute sich, als wir alle wieder in die Ebene – des abgelegten Tellers – zurückgefunden hatten.

Der für uns beeindruckendste Abend war ein Ringelnatz – Programm „Sich interessant machen“, ein Abend, den unser Mitbruder Siegfried Hermann meisterhaft gestaltet hat. Das war ein einziges Feuerwerk köstlicher Ringelnatz-Gedichte, die mit souveräner Gestik und Sprachkultur unsere Lachfalten strapazierten, aber auch zum Schmunzeln und Innehalten anregten. Siegfried fand einen verbindlichen Plauderton, um uns das spannungsgeladene und oft aufbegehrende Leben des satirisch-humoristischen Lyrikers Joachim Ringelnatz nahe zu brin-



gen. – Ein heiterer, nachdenklicher Abend.

Am Freitag sind wir bestärkt in der froh und freimachenden Erfahrung „...von Gott will ich nicht lassen...“ nach Hause gefahren.

Wir sind dankbar für alle geistliche Zurüstung, für die vielen geschwisterlichen Gespräche, für die gute Organisation, Verpflegung und Unterkunft. Und danke, dass wir Senioren in unserer Gemeinschaft so einen festen, geachteten Platz haben.



„Wenn die Sorgen Junge kriegen“

Ein sorgenarmes Wochenende
Karla Hertwig, Neustadt/Sa.

Dem Ehepartnertag 2013 schmeichelt sonniges Spätsommerwetter. Wärme bei den Begegnungen auf dem vom Abendlicht durchfluteten Gelände stimmt auf den Freitag ein.

Lauschen, Staunen und Eintauchen in den musikalischen Abend bringen Herzenswärme. Die Vortragenden, Barbara und Matthias Albani, ein glanzvolles Duo, spielen Flöte und Keyboard so, dass man es sich besser kaum vorstellen kann. Barbara Albani wechselt von der Blockflöte zur Querflöte. Wer wen begleitet, ist bei der Dynamik und den Schattierungen, den spannungsvollen Überleitungen und der Fülle brillanter Passagen im staunenswerten Tempo nicht von Bedeutung. Ausdrucksstarke Interpretation und charakterisie-

rende Gestaltung bei J.S. Bach, A. Mozart, R. Schumann, F.M. Bartoldy, C. Debussy, G. Habicht, jiddischer Musik und einem Gospel-Mix geben dem Abend ein packendes, bewegendes Profil. Bescheiden, zurückhaltend und bedacht führen beide Virtuosen durch den Abend, singen Wunschtitel mit den Zuhörenden und lassen das eingangs Gesagte Wirklichkeit werden: „Wir wollen Ihre Sorgen entsorgen.“ Wundert es, wenn eine Diakonenfrau flüstert: „Diese beiden Menschen sind wie Edelsteine für Moritzburg.“

Am nächsten Morgen diese Überraschung: Gentlemen in Schwarz und Weiß, alias Albrecht Kaul und Mi-



chael Böttger, begrüßen am Brüderhaus, dienen mit vollendeten Manieren bei Tisch, lassen sich fotografieren und verblüffen als Charmeurs. Den Abwasch erledigen sie sicher im T-Shirt...

Vorsteher Friedrich Drechsler ist für den erkrankten Pfarrer Johannes Berthold eingesprungen. In der Bibelarbeit zu Matth. 14,22, Überschrift „Petrus geht baden“, versucht er, menschlichen Sorgen nachzugehen. Auch die Jünger, Fischer, im Sturm erfahrene Männer, wissen nicht, wie sie bei heftigen Wogen bestehen können. Jesus auf dem Wasser entgegen zu kommen, das zu tun, was er kann, ist genial und grenzwertig. Petrus ist mutig und dreist zugleich.

Christ sein ist eine Herausforderung. Jesus streckt die Hand aus. Er ist wahrhaftig Gottes Sohn. Bei massiven Sorgen, in Nöten, auch im „tiefsten und schwärzesten Loch“ ist seine Hand da. Er hat damals gerettet, und kann es für uns heute tun. Das ist keine Story, kein Polizeibericht. Wir sind hinein genommen in die Geschichte des Glaubens. Was kann man da noch sagen? Amen, meint Vorsteher F. Drechsler.

Ein pfiffiges Grußwort zweier Schwestern aus Rummelsberg mit Zita ten zu Sorgen erheitert und lässt nachdenken. Ihr Gastgeschenk ist ein Spiegel. Die Moritzburger sollen immer mal nachsehen, ob die Sorgen wie Vögel schon Nester auf den Köpfen gebaut haben... Der traditionelle Spaziergang mit Helmut Richter, diesmal mehr eine Wanderung im Hitze flimmernden Wald, überrascht mit einem „Tischlein deck dich“ zum Kaffeetrinken unter Bäumen.



Dipl.-Psychologin Almut Koch referiert am Nachmittag „Vom Sinn und Unsinn des Sorgens“. Am Bild eines Längsschnittes des Gehirns zeigt sie das komplizierte Gefüge, z. B. der Amygdala für emotionale Konditionierung, des Präfrontalen Cortex als oberstes Kontrollzentrum des Gehirns.

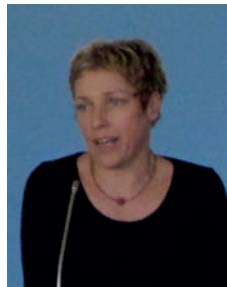
Manche der Zuhörenden befürchten einen hochwissenschaftlichen Vortrag. Doch Almut Koch versteht es wunderbar, ihr fachliches Wissen verständlich rüber zu bringen. Sie sagt: „Angst ist ein sinnvolles Gefühl, hat eine existenzielle Funktion.“ Man muss umgehen lernen mit seinen Ängsten. Sie gibt praktische Empfehlungen als Antwort auf die Frage: Wie können wir uns helfen, wenn die Sorgen überhand nehmen? Liebevoller Akzeptanz sich selbst gegenüber kann Hilfe sein. Die von ihr genannten Strategien zur Selbsthilfe sind, wie ihr gesamter Vortrag, klar gegliedert und „laientauglich“. Spätestens nach der praktischen Übung zur körperlichen Wahrnehmung und ihren klugen Antworten auf konkrete Fragen wissen sicher alle, dass kein „Psychokram“ aufgefischt wird. Dank für alles und ihren Satz: „Es gibt keine optimalen Eltern auf der Welt.“

Ein Abend zu Gast bei Moritzburger Diakonenfamilien verbindet Gäste und Gastgeber. Es ist schwer zu beschreiben, wie nahe man sich in den Wohnzimmern kommen kann. Wer sich auf dem Heimweg trifft, erzählt fröhlich von diesem kostbaren Zusammensein.



Festliche Musik eröffnet den Gottesdienst am Sonntag. Die „Guldne Sonne“ wird inbrünstig gesungen. Was uns das Wachsen des Senf-

korns lehrt, beleuchtet Vorsteher F. Drechsler in der Predigt. „Wer nur den lieben Gott lässt walten...“ passt zum Thema „Wenn die Sorgen Junge kriegen“. Beim Abendmahl darf so manche Sorge oder Last abgelegt werden. Nachdenklich, gelöst, alte Freunde begrüßend, stehen Grüppchen vor der Kirche. Der Weg zum Brüderhaus ist sonnendurchtränkt. Einer der Gentlemen hat für den Sonntag eine würdige Vertretung durch „Vize“ (Geburtsname Dieter Solarek) bekommen. Der Gemeinschaftsälteste bedient beim Mittagessen ebenfalls, galant im schwarzen Anzug mit über den Arm drapierter Serviette. Ein unübertrefflicher Ehepartnertag? Wie und wem ist Dank zu sagen, ohne einen der dienstbaren Geister zu vergessen? Ohne den hilfsbereiten Tobias Zimmermann zu erwähnen? Das Vorbereitungsteam, alle Beteiligten haben aus dem Ehepartnertag ein Fest werden lassen. Für eine der Frauen wird es ein unvergesslicher Geburtstag bleiben. Mir fällt nichts Besseres ein als das kleine Wort „danke“. Es muss sich nicht aufplustern. Es kommt aus dem Herzen.



Vom Sinn und Unsinn des Sorgens

Vortrag zum Ehepartnertag der
Gemeinschaft Moritzburger Diakone und
Diakoninnen am 07.09.2013

Dipl.-Psych. Almut Koch

Warum machen wir uns überhaupt Sorgen? Bringt uns das irgendetwas? Gibt es unsinnige Sorgen? Wenn es unsinnige Sorgen gibt, warum beschäftigen wir uns trotzdem mit ihnen?

– Wir Menschen haben im Gegensatz zu den Tieren die Fähigkeit und damit auch die Möglichkeit, über uns und unsere Zukunft nachzudenken. Wenn wir uns sorgen, nehmen wir in Gedanken die Zukunft vor-

weg, malen sie uns aus und überlegen uns, was sein wird. Das ist ein großer Schritt in der Evolution, weil wir damit die Möglichkeit haben, Vorsorge zu treffen und zu planen. Damit können wir uns nicht nur besser schützen, sondern auch auf Entwicklungen Einfluss nehmen. Wenn wir nach dem Sinn des Sorgens fragen, stellt sich auch die Frage, ob es einen Unsinn des Sorgens gibt. Sinnvoll, das leuchtet jedem ein, ist das Sorgen um Ereignisse, die sehr wahrscheinlich eintreten und die wir beeinflussen können (z. B. dass der Winter kommt und es gut wäre, genug Öl im Tank oder Holz für den Ofen zu haben). Wir können etwas tun und sind den Entwicklungen nicht ausgeliefert.

– Es gibt jedoch Ereignisse, die entweder nur sehr selten eintreten (z. B. im Fahrstuhl steckenzubleiben) oder ungefährlich sind (z. B. zu einer privaten Verabredung fünf Minuten zu spät zu kommen) oder die wir nicht beeinflussen können (z. B. das Wetter oder eine Straßensperrung). Wie sinnvoll ist es, sich um solche Ereignisse zu sorgen? Viele Menschen, die sich solche Sorgen machen, finden es belastend und können doch nicht damit aufhören. Warum ist das so? Und weshalb kön-

nen andere Menschen sich ganz gut um das Nötige kümmern, ohne sich mit unnötigen Sorgen zu belasten?

– Ob sich jemand mehr oder weniger Sorgen macht, hat viel mit unserer individuellen Persönlichkeit zu tun, besonders mit dem Temperament und den frühkindlichen Prägungen, vor allem den frühen Bindungserfahrungen. Sowohl das Temperament als auch die frühen Prägungen sind tief in unserem Gehirn verankert und von unserem Willen kaum beeinflussbar.

– Gerhard Roth, Professor für Verhaltensbiologie und Entwicklungsneurobiologie am Institut für Hirnforschung der Universität Bremen, unterscheidet vier funktionelle Ebenen in unserm Gehirn. Zuunterst befindet sich die untere limbische Ebene. Dazu gehören die vegetativen Zentren des Hirnstamms, die Hirnanhangsdrüse und der Hypothalamus. Auf dieser Ebene ist unser Temperament verankert. Da sich diese Hirnstrukturen weit vor unserer Geburt entwickeln, sind sie nicht durch Erfahrung beeinflussbar. Wir kommen mit einem indivi-

duellen Temperament auf die Welt und müssen lernen, damit umzugehen.

– Die frühen Erfahrungen mit wichtigen Bezugspersonen werden auf der zweiten Ebene, der mittleren limbischen Ebene eingepägt. Zu dieser Ebene gehört z. B. die Amygdala, die für unsere Gefühle zuständig ist. Wir nennen solche Erfahrungen in der Psychologie „emotionale Konditionierung“. Ein Kind tut etwas und seine Eltern reagieren emotional darauf, z. B. zeigen sie, dass sie sich ärgern. Wenn ein Kind so eine ärgerliche Reaktion wiederholt erlebt, wird es lernen, dass es sein Tun lassen sollte. Genauso funktioniert es mit Reaktionen von Freude oder Interesse der Eltern. Die werden ein Kind bestärken und es wird sein Tun wiederholen und ausbauen. Sowohl unser Temperament als auch unsere frühen Erfahrungen, v.a. unsere frühen Bindungserfahrungen, haben einen großen Einfluss darauf, wie schnell und wobei wir uns gestresst fühlen. Schwierige, vielleicht sogar traumatische Erfahrungen am Lebensanfang können ein Leben lang eine erhöhte Stressanfälligkeit hinterlassen. Wenn sich Menschen schnell gestresst fühlen, ma-

chen sie sich auch mehr Sorgen. Deshalb kann auch ein Zustand tiefer Erschöpfung dazu führen, dass sich jemand vermehrt Sorgen macht. Wenn wir erschöpft sind, fühlen wir uns schneller gestresst, als in Zeiten, in denen wir ausgeruht sind.

– Die dritte Ebene ist die obere limbische Ebene, die der Haupteinflussort von Erziehung ist. Hier lernen wir die sozialen Spielregeln, z. B. das Prinzip von Geben und Nehmen oder das Sich-Hineinversetzen-Können in Andere (Empathie). Auch das Abschätzen von Risiken, das Abwägen von Konsequenzen unseres Handelns und die Belohnungserwartung sind Vorgänge, die sich auf dieser Ebene abspielen. Die Hirnstrukturen der oberen limbischen Ebene entwickeln sich erst nach der Geburt zusammen mit unserem Bewusstsein. Sie sind bis ins Erwachsenenalter beeinflussbar.

– Die vierte Ebene, die kognitiv-kommunikative Ebene entwickelt sich von den späten Phasen der vorgeburtlichen Entwicklung an bis weit in das Jugend- und Erwachsenenalter hinein. Die dazugehörigen Hirn-

strukturen befinden sich in der Großhirnrinde, dazu gehört das Stirnhirn, in dem u. a. das Arbeitsgedächtnis lokalisiert ist. Auf dieser Ebene geht es um das verstandesgeleitete Umgehen mit uns selbst und unserer Umwelt. Dazu gehören Fähigkeiten zum Problemlösen, zum Erkennen von Symbolen einschließlich der Schriftzeichen, zum logischen Denken sowie zur Geometrie und Mathematik.

– Was können wir nun mit unserer Neigung zum Sorgen tun, wenn wir wissen, dass unsere Persönlichkeit so tief im Gehirn verankert ist und wir vieles gar nicht beeinflussen können? Heißt das, wir müssen damit leben, wie wir sind? Im Grunde genommen heißt es genau das. Es geht darum, uns in unserer „Gestricktheit“, mit unserem Temperament zunächst erst einmal zu akzeptieren. Gibt es vielleicht doch eine Möglichkeit, zu mehr Gelassenheit zu finden?

Um diese Frage beantworten zu können, ist es zunächst wichtig, sich das enge Zusammenspiel von Gedanken, Gefühlen und körperlichen Reaktionen deutlich zu machen. Alle drei, Gedanken, Gefühle und körperliche Empfindungen beeinflussen sich gegenseitig. Unsere Gedan-

ken sind jedoch so etwas wie ein Katalysator. Sie haben einen entscheidenden Einfluss darauf, wie wir uns fühlen und wie unser Körper reagiert. Sie sind es vorrangig, die den Teufelskreislauf des Sorgens „anheizen“, indem eine Sorge die andere nach sich zieht und so unsere Sorgen „Junge kriegen“. Um diesen Kreislauf zu unterbrechen, ist es notwendig, den Sorgenfluss in unseren Gedanken zu stoppen.

– Eine Strategie zur Selbsthilfe ist der sog. „Gedankenstopp“. Dazu sagen Sie sich, oft ist das wiederholt nötig, ein lautes oder leises „Stopp“, sobald Sie merken, dass Sie sich mit unnötigen Sorgen belasten. Gleich im Anschluss sollten Sie sich entweder auf andere, hilfreiche Gedanken umlenken, das kann auch ein Gebet oder ein Psalmvers sein, oder sich auf die Tätigkeit konzentrieren, die Sie gerade ausüben, sonst holen Sie die Sorgengedanken schnell wieder ein. Die Konzentration auf das Hier und Jetzt, das heißt auch immer auf den eigenen Körper, durch den Sie den gegenwärtigen Moment erleben, ist ein sehr zu empfehlendes Mittel, um sich von Sorgengedanken zu distanzieren. Es braucht allerdings etwas Übung, weil sich unsere Ge-

danken schnell wieder durch Hintertürchen und Konzentrationslücken nach vorn drängeln.

– Damit Sie bei dieser längerfristigen Entwicklungsaufgabe nicht den langen Atem verlieren, empfiehlt Gerhard Roth, aufgrund seiner Forschungen, drei Vorgehensweisen: Es kann motivierend und bestärkend sein, sich ein Vorbild zu suchen. Wenn wir unsicher sind, wie wir mit einer Situation umgehen wollen, können wir uns fragen, wie sich diese Person dazu verhalten würde. Das kann sehr helfen, sich zu orientieren. Wenn Sie allerdings dazu neigen, sich zu vergleichen und sich dann zu entwerten, wenn Sie es nicht schaffen, an Ihr Vorbild heranzureichen, ist diese Empfehlung, sich ein Vorbild zu suchen, für Sie nicht geeignet.

– Die zweite Empfehlung hat mit der Konkretheit Ihrer Ziele zu tun. Sie brauchen konkrete und überschaubare Ziele, um nicht den Mut zu verlieren. „Mehr Gelassenheit“, ist als Ziel ungeeignet, weil es viel zu unkonkret und zu umfassend ist. Besser wäre es, sich z. B. vorzunehmen:

„Heute mache ich mir nur Gedanken zu solchen Dingen, die ich heute oder zeitnah beeinflussen kann.“ Die dritte Empfehlung erinnert Sie daran, sich für die kleinen Fortschritte wertzuschätzen, indem Sie sich kleine Selbstbelohnungen organisieren. Das kann ein Kinoabend sein oder Sie verabreden sich mit einem Freund oder einer Freundin oder genehmigen sich ein gemütliches Lesestündchen. Es sollten keine großen, materiellen Belohnungen sein. An die gewöhnen wir uns schnell und so verlieren sie ihre motivierende Wirkung. Wichtig ist es zudem, die Abstände der Selbstbelohnungen mit der Zeit zu vergrößern. Sonst werden sie zur Routine und verlieren ebenfalls die motivierende Wirkung.

– Solche und ähnliche Strategien werden nicht ausreichen, wenn der Grund des vermehrten Sorgens eine psychische Erkrankung ist. Bei Depressionen, Angststörungen, Zwangsstörungen und Psychosen kommt es fast immer zu vermehrtem Sorgen in verschiedenen Varianten. Beim Vorliegen einer Erkrankung oder wenn Sie mit eigenen Strategien nicht weiterkommen, ist es wichtig, sich professionelle Hilfe zu

holen und damit nicht zu lange zu warten. Beraterinnen der Lebensberatungsstellen, Seelsorger, Psychotherapeutinnen oder Fachärzte für Psychiatrie sind geeignete Ansprechpartner.

– Bei allem, was Sie unternehmen, um mit den Sorgen umzugehen, ist entscheidend, mit sich viel Geduld zu haben. Wir sind, wie wir sind! Ohne liebevolle Akzeptanz uns selbst gegenüber wird jede Entwicklung entweder scheitern oder zu einem anderen Ergebnis führen, als wir wollen. Auf der Grundlage solcher Akzeptanz können wir uns unserer Entwicklung stellen und dabei durchaus etwas erreichen.

Literatur:

Gerhard Roth: Persönlichkeit, Entscheidung und Verhalten. Klett-Cotta, 2013.

2013: ein starker Jahrgang

Prof. Dr. Thomas Knittel, Leiter des IBS

Am Donnerstag, dem 11. Juli 2013, fand in der Moritzburger Kirche der traditionelle Semesterabschlussgottesdienst der Hochschule statt. In diesem Jahr war dieser mit einer Premiere verbunden. Gemeinsam mit den Diplomanden erhielten auch die Absolventinnen und Absolventen der Theologisch-diakonischen Ausbildung und des Aufbaukurses Theologie und Gemeindepädagogik ihre Zeugnisse. Beide Kurse waren die „Prototypen“ des im Sommer 2011 gegründeten „Instituts für berufsbegleitende Studien“ (IBS) an unserer Hochschule.

Die Theologisch-diakonische Ausbildung ist für Fach- und Führungskräfte in der Diakonie bestimmt und wird auch als Diakonenexamen in unserer Landeskirche anerkannt. Der Aufbaukurs Theologie und Gemeindepädagogik führt zu einem gemeindepädagogischen B-Abschluss (FS) und ermöglicht somit die hauptamtliche Tätigkeit in diesem



Berufsfeld. Beide Ausbildungen dauern jeweils 2 Jahre und werden ab Herbst 2013 eine Neuauflage erfahren. Daneben gibt es am IBS noch den ebenfalls zweijährigen Grundkurs Theologie und Gemeindepädagogik (gemeindepädagogischer C-Abschluss), der 2014 abgeschlossen sein wird.

Zu den 14 Diplomanden kamen somit in diesem Jahr 6 Absolventinnen und Absolventen der Theologisch-diakonischen Ausbildung und 15 Absolventinnen und Absolventen des Aufbaukurses Theologie und Gemeindepädagogik. Das ergibt insgesamt 35 Absolventinnen und Absolventen der Hochschule, welche nahezu alle in unserer Landeskirche tätig sein werden oder es bereits sind. Eine stattliche Zahl, wie wir finden. Mit Freude dürfen wir auch zur Kenntnis nehmen, dass nicht wenige davon auch in die Gemeinschaft Moritzburger Diakone und Diakoninnen aufgenommen werden möchten.

Wir gratulieren allen ganz herzlich zum erfolgreichen Abschluss ihres Studiums bzw. ihrer Ausbildung und wünschen für die berufliche Tätigkeit in Kirche und Diakonie Gottes Segen.

Heute:

**DIAKONIA-Weltkonferenz
und Schöne Vorbilder**



Geschichten mit

Klaus

DIAKONIA-Weltkonferenz in Moritzburg?!?

„Hello, how are you?“ So hörten am 11. Juli einige Moritzburger verdutzt den Gemeinschaftsältesten reden – ehe sie merkten, dass er im „Englishmodus“ unterwegs war und nicht zwischen Einheimischen und Besuchern unterschied.

Dies hatte seine besondere Bewandnis: Im Nachklang zur DIAKONIA-Weltkonferenz, die in der ersten Juliwoche in Berlin stattfand, machten sich einige Teilnehmende auf zur „Anschlussreise Südost“. Im Pro-

gramm stand auch ein „Moritzburgtag“: die Fahrt mit dem Lößnitzdakel, das Kennenlernen des Diakonenhauses, eine Schlossbesichtigung, der Besuch der Käthe-Kollwitz-Gedenkstätte.

17 Schwestern aus vier Kontinenten regten den Moritzburger Gemeinschaftsältesten an, seine Englischkenntnisse auszupacken. Wie gut, dass für die wirklich wichtigen Passagen eine überaus versierte studentische Helferin zur Seite stand!

Großen Einklang gab es beim englisch-deutschen Mittagsgebet in der Kapelle. Das „EG“ bietet zu einigen Chorälen auch englische Texte an, alle sprachen „The lord is my shepherd“ und beteten das Peace prayer des Franz von Assisi. Das Vaterunser erklang dann in der jeweiligen Vatersprache, also auf belgisch, deutsch und englisch, je in den Dialekten, die in Australien, Indien, Schottland und den USA gesprochen werden.

Das deutsche Mittagessen im Brüderhaus schien einigen gewöhnungsbedürftig. Es bot dennoch genug Stärkung für einen Spaziergang durch die Ländereien des Diakonenhauses bis hin zum Barockschloss.



Die Informationen über das Haus Wettin schien nicht alle restlos zu begeistern. Umso erstaunlicher war anschließend das rege Interesse am Schaffen der Käthe Kollwitz.

Während die Teilnehmer der Moritzburg-Reise den Besuch mit einem Spaziergang zur Bahnstation ausklingen ließen, eilte der Älteste zur nächsten „Konferenz“, zum Semesterabschluss in Kirche und ehm. Nach einem erfüllten Tag lautete die Antwort auf die Eingangsfrage: „Thank you, I am fine.“

DIAKONIA-Weltkonferenz in Moritzburg?!?

Mir sind im Sommer Vorbilder begegnet. Neulich beim Ehepartnertag, dem Treffen der Diakoninnen am letzten wirklichen Sommer-Wochenende. Da waren zwei gekommen, ich nenne sie hier „Schmiedel und Fröhlich“, wie die beiden Narren, die vom Dach der Gestütsverwaltung grüßen. Sie wissen ja: Narren agieren in besonderem Ge-

wand und bringen ernste Anliegen heiter an den Mann oder, wie an jenem Wochenende, an die Frau. „Schmiedel und Fröhlich“ hatten ihren Auftritt im Brüderhaus (siehe Seite 9). Sie hatten sich bereit erklärt, Dienste zu übernehmen. Nicht etwa das Hauptreferat, sondern Tisch-Dienste und Küchen-Dienste. Es blieb nicht bei der Erklärung. Den Worten folgten Taten, die viel Freude verursachten. Als ich die beiden so agieren sah, fielen mir zwei andere ein, die ich im Sommer gesehen hatte:

In dem Dörfchen Romainmôtier im Schweizer Jura gibt es eine wunderbare alte Klosteranlage. Eine große Kirche, größtenteils romanischen, teils gotischen Baustiles.

Ein stilvoll restaurierter Klosterhof, Reste des alten Kreuzganges. Einige Teile der Kirche sind jedenfalls älter als 1000 Jahre. Auf einer Säule im Altarraum, quasi einen Teil des Gewölbes tragend, sind zwei Menschen zu sehen. Vielleicht sind es Mönche aus der alten Zeit, oder andere Menschen aus der Zeit, in der die Kirche erbaut wurde?

Jedenfalls sind es nicht die ganz hohen Herrschaften wie die Stifter des Klosters und seiner Kirche. Es sind eher einfache Typen, gar etwas verwegene Gestalten. Sie tragen die Kirche – punktuell, an einer ganz bestimmten Stelle, mit einer bestimmten Aufgabe. Es scheint, als würde alles zusammenbrechen, wenn sie nicht dort an ihrem Platz wären. Die Last beugt die beiden Menschen. Aber es sieht so aus, als könnten sie die Belastung aushalten. Sie stützen sich gegenseitig – das gibt ihnen Halt. Und so schauen sie miteinander in den Altarraum, nehmen wahr, was dort geschieht, bei Gott und den Menschen. Diese „dienstbaren Geister“ sind nicht prägend für den Raum. Im Großen und Ganzen sind sie unauffällig. Aber es sieht so aus, als wären sie unverzichtbar.





Ein schönes Bild: Menschen tragen – grundsolide, beständig, zuverlässig – die Kirche.

Sie tragen nicht den ganzen Bau, aber in ihrem Bereich eine große Verantwortung für das Ganze. Und: sie leisten ihren begeisterten Dienst in Gemeinschaft. Die Gemeinschaft macht sie stark.

Meine Vor-Bilder: Fröhlich, etwas verwegen, engagiert – gemeinsam packen sie ihre Aufgaben an, scheinbar sorglos, trotz der Größe der Aufgabe.

„Schmiedel und Fröhlich“ leisteten ein Wochenende lang gute Dien-

ste. (Viele hoffen, dass im nächsten Jahr die Vorbildwirkung Früchte trägt.)

Zwei Klosterbrüder leisten seit Jahrhunderten gute Dienste. Sie geben jeweils ein Bild ab, das mir sagt: Wir sind nicht allein. Wir stehen in einer Gemeinschaft miteinander, das gibt uns Halt, das macht uns stark.

Evangelische Hochschule

Neu gestartet

Anne- Sophie Richter und Kathrin Fischer, ehm 1. Semester

Wir sind das erste Semester an der EHM und haben die große Ehre, den schönsten aller Räume, das Auditorium 2 der Hochschule, zu erhalten. Am dritten Tag unserer Einführungswoche fanden wir uns in



einem Chaos aus bunten Fenstern, Windeln, Luftballons und einer Menge Konfetti wieder – einem Willkommensscherz des 3. Semesters. Unsere Studiengruppe besteht aus 30 Studierenden, ein bunter Blumenstrauß, zusammengewürfelt aus verschiedenen Regionen Deutschlands, aus Pommern, Thüringen und Sachsen, wie Olaf Hofmann, der Studienwohnheimleiter, es zusammenfasste.

Wir freuen uns auf dreieinhalb Jahre voller besonderer Begegnungen, dem Wachsen am eigenen ICH, Gespräche, die Früchte tragen und ein gemeinsames Stück unseres Lebensweges.

Bedanken möchten wir uns bei allen Studenten und Dozenten für die familiäre Einführungswoche.

Am Montag, dem 23.09.2013 werden wir mit unserem Immatrikulationsgottesdienst den neuen Weg des Studiums der Religionspädagogik beginnen.

Auf eine gute und gesegnete Zeit!