

Das christlich-psychologische eMagazin

# ge|halt|voll

alltäglich – verbindend – außergewöhnlich



## Das kluge NochNicht

- Sich Zeit lassen -

10.2|2022



# Editorial

Wie in der letzten ge|halt|voll-Ausgabe zum Thema Lebendige Grenzen bin ich auch auf das neue Thema „Das kluge NochNicht“ durch eine meiner persönlichen Hauptaufgaben gekommen: die Grundgedanken des Verbindenden Nein - [www.nein5xja.de](http://www.nein5xja.de) - zu vermitteln.

Dem Verbindenden Nein geht es darum, statt eines Stress-Neins, das wir uns alle irgendwie angeeignet haben, ein Nein zu erlernen, das unsere Beziehungen vertieft, das uns miteinander in Kontakt bleiben lässt und Vertrauen schafft.

Der Gegensatz zwischen Stress-Nein und Verbindendem Nein wird durch diese beiden Gedichte verdeutlicht:

## Das Stress-Nein

innere schlagbäume

im nein  
friere ich  
im ja  
dufte ich  
im jain  
schwitze ich

## Das Verbindende Nein

offene hand

im nein  
grüne ich  
im ja  
blühe ich  
jain  
spricht nochnicht

NochNicht, das meint: Nicht immer ist die Zeit schon reif für ein Ja oder für ein Nein.

Aber jetzt nehmen wir uns die Zeit, diesem NochNicht nachzuspüren.

Werner May,  
Herausgeber



Henry Wirth,  
Creative Director



# Bisherige Ausgaben mit ge|halt|**vollen** Themen: [www.gehaltvoll-magazin.de](http://www.gehaltvoll-magazin.de)



## Gebrauchsanweisung:

Ein interaktives e-Magazin zu lesen,  
mag ungewohnt sein:

Hilfreiche Tipps (vergrößern, aus-  
drucken...) finden Sie hier 

So bestellen Sie eine Printausgabe 

Werden Sie ge|halt|**voll** Abonnent 



## Willkommen zum ge|halt|voll Magazin

Klicken Sie auf das jeweilige Titelbild der bisherigen Ausgaben hier weiter unten und Sie können mit dem Lesen, Staunen, Durchblättern des kostenlosen eMagazins beginnen.

**Gehalten + Halten = Gehaltvoll, das ist der Gedanke hinter diesem Titel und auch der Leitfaden für den Aufbau dieses Magazins.**

Zu allen drei Leitbegriffen finden Sie Beiträge unterschiedlichster Art aus dem jahrzehntelangen Erfahrungsbereich Christlicher Psychologie.

Lassen Sie sich von interaktiven und inspirierenden Ideen auf einem gehaltvollen Weg überraschen, der gleichzeitig **alltäglich, verbindend und außergewöhnlich** sein kann.

Gehaltvolle Inspiration wünschen wir!



März 2022

**10.1 Lebendige Grenzen**

[PDF 10.1 Lebendige Grenzen](#)



November 2021

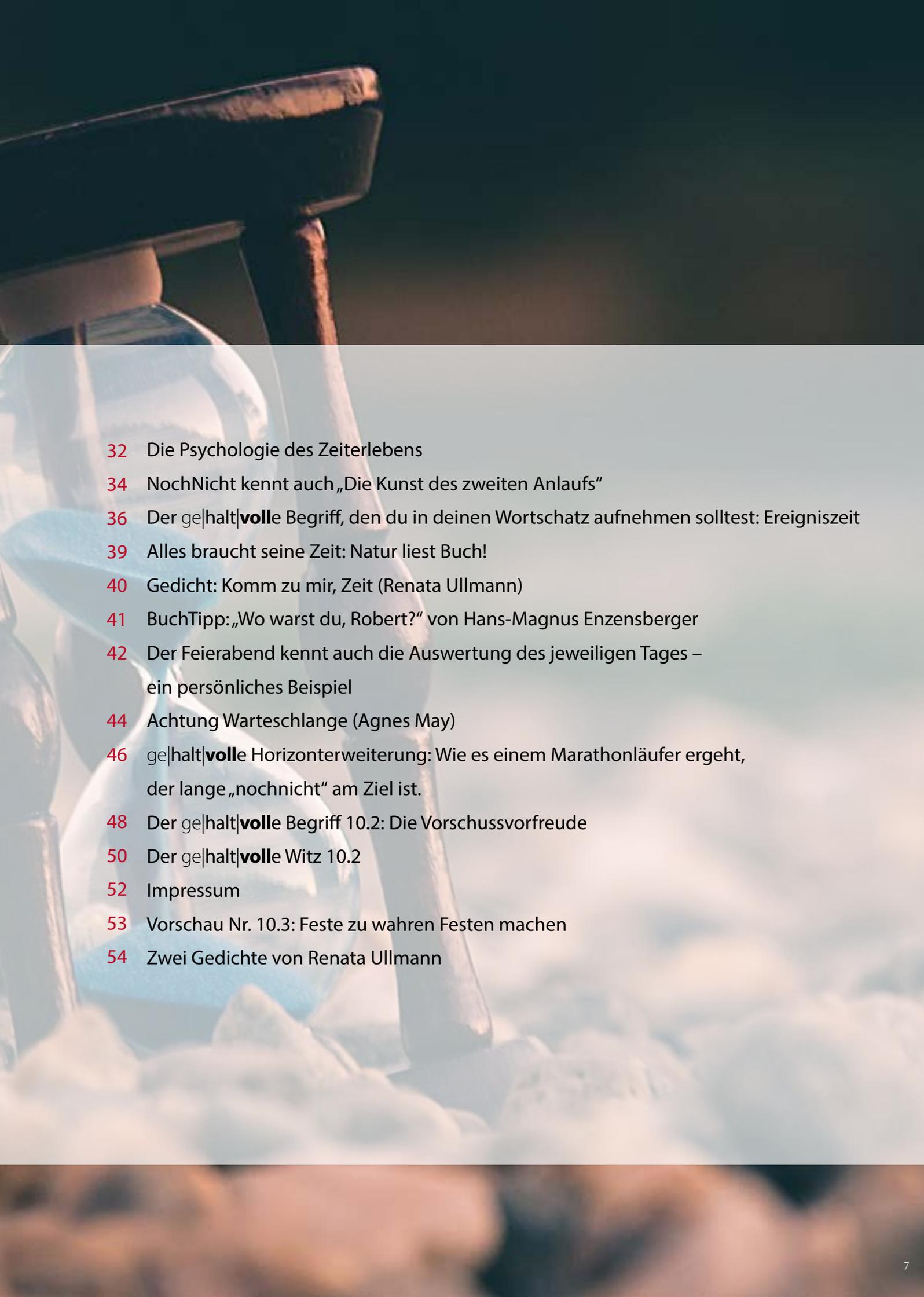
**9.3 Alle sprechen vom Glück, aber...**

[PDF 9.3 Alle sprechen vom Glück, aber...](#)

# ge|halt|voll

## Inhalt Nr. 10.2

- 3 Editorial
- 4 Gebrauchsanweisung, bisherige ge|halt|voll Ausgaben
- 6 Inhaltsverzeichnis
- 8 Zeit, die wir uns nehmen, ist Zeit, die uns etwas gibt. Ernst Ferstl
- 10 Was ist denn das, das Kluge NochNicht?
- 12 Es gibt mehrere NochNicht
- 14 Die Aufschieberitis
- 16 Das tolle NochNicht-Gefühl
- 18 Wie lange funktioniert NochNicht als Ausrede – eine kleine Umfrage
- 20 Achtung: Manchmal geht ein NochNicht aber noch nicht.
- 22 „Das Neue sollte auf den Platz, den das Alte noch nicht verlassen hatte...“
- 24 Kairos-Momente - Positive Überraschungen in einfachen und vertrackten Problemsituationen (Johannes Haack)
- 26 Verliebte Liebe<sup>3</sup> Sieben dynamische Fäden für unsere Liebe zu Gott -  
Kommentare Dr. Heinrich Christian Rust und Monika Hess zum Buch von Werner May.
- 28 Was wissen, bzw. können wir, die Menschen, heute noch nicht, aber in zwanzig,  
dreißig oder mehr Jahren wahrscheinlich schon? Gedanken von Hugo vom Narrenkreuz

- 
- 32 Die Psychologie des Zeiterlebens
  - 34 NochNicht kennt auch „Die Kunst des zweiten Anlaufs“
  - 36 Der ge|halt|volle Begriff, den du in deinen Wortschatz aufnehmen solltest: Ereigniszeit
  - 39 Alles braucht seine Zeit: Natur liest Buch!
  - 40 Gedicht: Komm zu mir, Zeit (Renata Ullmann)
  - 41 BuchTipp: „Wo warst du, Robert?“ von Hans-Magnus Enzensberger
  - 42 Der Feierabend kennt auch die Auswertung des jeweiligen Tages – ein persönliches Beispiel
  - 44 Achtung Warteschlange (Agnes May)
  - 46 ge|halt|volle Horizonterweiterung: Wie es einem Marathonläufer ergeht, der lange „nochnicht“ am Ziel ist.
  - 48 Der ge|halt|volle Begriff 10.2: Die Vorschussvorfreude
  - 50 Der ge|halt|volle Witz 10.2
  - 52 Impressum
  - 53 Vorschau Nr. 10.3: Feste zu wahren Festen machen
  - 54 Zwei Gedichte von Renata Ullmann



# 10.2

Das kluge NochNicht

**Zeit, die wir uns nehmen,  
ist Zeit, die uns etwas gibt.**

*Ernst Ferstl*





Was ist denn das,  
**das Kluge**  
**NochNicht**

?

**J**emand kommt mit einem Anliegen zu uns und wir sind gefordert, zu antworten. Doch nicht immer ist die Zeit schon reif für ein Ja oder für ein Nein.

Wir brauchen erst Zeit zum Nachdenken, Zeit, Informationen oder Rat einzuholen oder um behauptete Fakten überprüfen und neue suchen zu können.

Dann zu antworten: „Ich kann jetzt noch nicht Ja oder Nein sagen, ich brauche noch Zeit, um mich entscheiden zu können“, ist ein Ausdruck von innerer Stärke.

Natürlich gibt es Situationen, die ein "Sofort" verlangen, die Gunst des Augenblicks, die Spontanität oder besonders eine Krisenintervention. Aber oft ist das „geforderte Sofort“ nur unberechtigter Zeitdruck und Ausdruck von Dominanz.

Wir stehen dann in der Gefahr, nachzugeben, ja zu sagen (ein Nachgebe-Ja) oder nein zu sagen (ein StressNein), und merken im Nachhinein, dass unsere Antwort falsch war.

Angebracht wäre stattdessen ein klares NochNicht.

Hierzu ein Beispiel:

Ein Freund ruft an und sagt zu dir, dass er gerne mit dir morgen Abend ins Kino gehen würde. „Kommst du mit?“, ist seine Frage. Tausend Gedanken gehen dir durch den Kopf:

- Habe ich morgen Abend überhaupt Zeit? Habe ich Lust ins Kino zu gehen?

- Wenn ich nein sage, verärgere ich ihn.

- Gefällt mir der Film überhaupt? Um was geht es da?

- Immer nur machen, was der andere will, er fragt nie, ob ich eine Idee hätte.

Bis jetzt hast du bei seinen Anfragen meistens zugesagt.

Stattdessen sagst du dieses Mal: „Danke, dass du an mich denkst, ich muss mir das noch überlegen, kann gerade noch nicht abschätzen, ob ich Zeit habe. Ich rufe dich heute Abend zurück, ist das o.k. für dich?“

Ja, das war ein klares NochNicht! Und der Anrufer sagt abschließend: „Bis später also.“

Jetzt hast du Zeit gewonnen, dir das zu überlegen.

Aber!

Dann auch diese Zeit nutzen! Denn das NochNicht hat auch seine Schattenseiten, als Ausrede, Ausweichen, Aufschieben oder Aussitzen.

Im Beispiel heißt das, dass du dir wirklich überlegst, ob du Lust hast ins Kino zu gehen oder lieber einen anderen Vorschlag machen willst. Es heißt auch, dass du nachliest, um was es in dem Film geht und ob es dich interessiert. Und natürlich schaust du in deinen Terminkalender, ob du schon etwas vorhast, und kannst dabei auch überlegen, ob noch etwas dazwischen kommen könnte, das wichtiger ist.

Am Abend rufst du zurück und hast deine Antwort klar. Du möchtest nicht mitgehen und sagst, dass es dir leid tue, aber dass du den Abend einfach mal zum Ausruhen brauchst und dich wieder melden und dann einen Vorschlag machen würdest, was ihr gemeinsam unternehmen könnt. Du drückst auch deinen Wunsch aus, dass der andere eine gute Lösung finden kann, wie er den Abend verbringen möchte, und bist offen, noch etwas hinzuhören, was er sagt und erzählt.

Typische Formulierungen für ein NochNicht sind:

Das kann ich jetzt noch nicht entscheiden, weil ich...

... erst jemand fragen muss.

... gerade mit etwas anderem beschäftigt bin.

... noch schauen muss, ob ich Zeit habe.

... erst noch diese Aufgabe erledigen muss.

...

Natürlich liegt es nicht an dir, wie die Reaktion auf dein NochNicht sein wird.

Das NochNicht muss nicht gleich akzeptiert werden. Raum für Unverständnis und eine Offenheit für Rückfragen sollte es geben. Aber wir müssen auch aushalten lernen, wenn es dem anderen quasi die Sprache verschlägt, weil er jetzt nicht weiter weiß.

Auf jeden Fall gilt: Ein Ja oder Nein nach einer Zeit des Überlegens hat einen höheren Wert an Zuverlässigkeit und unterstützt die Vertrauensbildung.

# NochNicht

# Es gibt mehrere NochNicht

## Diese beiden

sind erstrebenswert:

- Das offene NochNicht
- Das aktive NochNicht

## Diese drei

sollten wir lassen:

- Das Risiko-NochNicht
- Das hilflose NochNicht
- Das Aufschiebe-NochNicht

kluges  
NochNicht

unkluges  
NochNicht

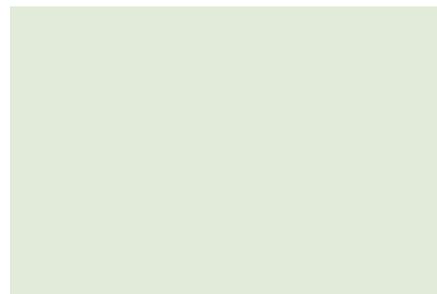
### Die beiden klugen NochNicht

#### • Das offene NochNicht

Ich weiß, dass sich in der Sache noch etwas tun wird, eine Entwicklung ist angekündigt oder wird höchstwahrscheinlich stattfinden. Es ist klug, dies abzuwarten.

#### • Das aktive NochNicht

Ich werde selber in dieser Sache noch etwas tun, z.B. Informationen einholen, Gespräche führen oder meine Kompetenzen vorher überprüfen. Dann kann ich mich entscheiden.



### Die drei unklugen NochNicht

#### • Das Risiko-NochNicht

Ich warte einfach mal ab, was passiert, ohne Ja oder Nein zu sagen. Dabei kann es passieren, dass ich Wichtiges versäume, es zu spät für eine Antwort wird.

#### • Das hilflose NochNicht

Ich halte mich zurück, weil ich mit einer Entscheidung überfordert bin. Aber ich hole mir keine Hilfe - und höchstwahrscheinlich kommt der Entscheidungsstress doch wieder auf mich zu.

#### • Das Aufschiebe-NochNicht

Mein NochNicht ist nur eine Ausrede, weil ich nicht Nein sagen kann. Ich nutze die gewonnene Zeit nicht, verdränge das Problem oder hoffe, es aussitzen zu können.

# DIE AUFSCHIEBE- RITIS



# W

enn sich das Auf-  
schiebe-NochNicht häuft, nennt  
man das Aufschieberitis, mit ei-  
nem Fachbegriff Prokrastination.  
Schon mal gehört?

Ich zitiere Spiegel online  
(29.4.2013):

„Ungeliebte Dinge immer wie-  
der aufzuschieben, ist vor allem  
eines: menschlich.

Solange man die Aufgaben am  
Ende vernünftig erledigt, ist das  
Aufschieben meistens kein Prob-  
lem. Doch das kann schnell kip-  
pen: Türmen sich die Aufgaben  
zu sehr, kann es Auswirkungen  
auf andere haben, die ebenfalls  
an den Projekten beteiligt sind.  
Und im schlimmsten Fall leidet  
der Aufschieber selbst darunter.

Neue Studien gehen davon aus,  
dass fast jeder zweite Deutsche

zum Aufschieben neigt‘, sagt  
Susanne Watzke-Otte. Ist die  
Aufschieberitis krankhaft ausge-  
prägt, sprechen Psychologen von  
Prokrastination.“

Trödeln, gammeln, wursteln,  
sich Zeit lassen, verschleppen,  
vertagen, aufschieben, all das ist  
noch keine klinische Störung,  
keine Prokrastination.

Wo beginnt die krankhafte Aus-  
prägung?

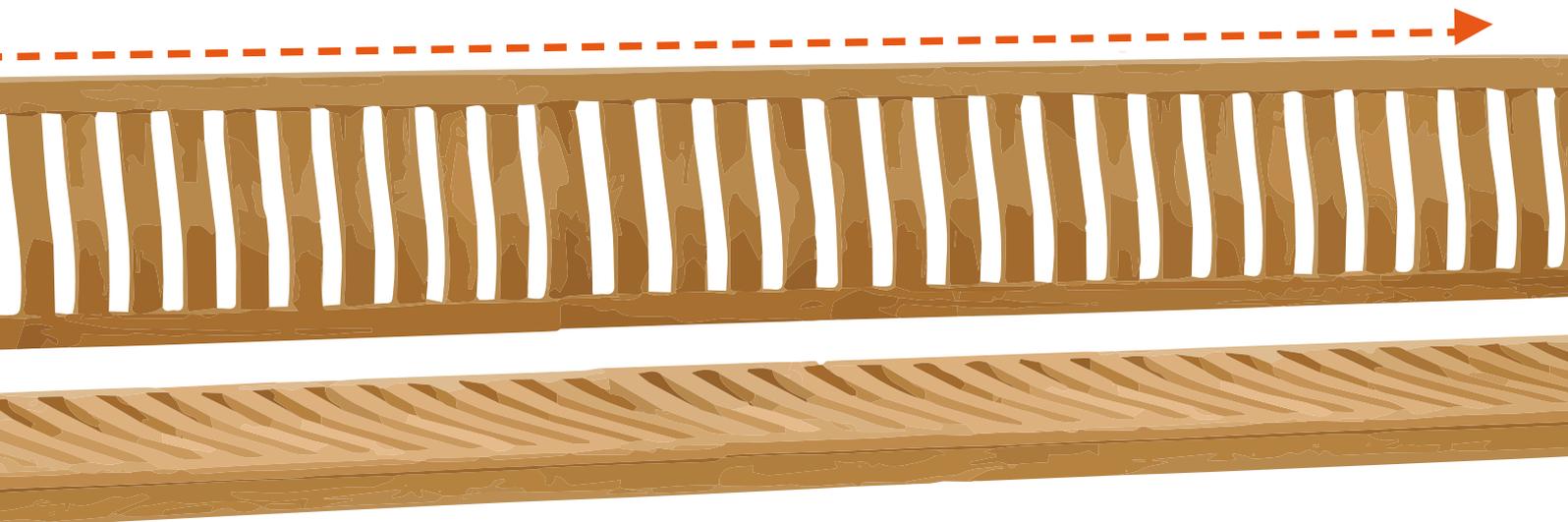
Ernsthafte Warnzeichen sind,  
dass der Alltag im Privaten und  
im Beruflichen beeinträchtigt  
wird und wenn körperliche Sym-  
ptome, z.B. Schlafstörungen,  
und/oder psychische Symptome,  
z.B. Ängste, auftauchen. Eine  
fachliche Begutachtung ist auf  
jeden Fall nötig.

Und was kann man dagegen tun?

Als bewährte Behandlungsansät-  
ze listet die Prokrastinationsam-  
bulanz der Uni Münster auf:

„Strukturierung des Arbeitsver-  
haltens, Setzen realistischer Ziele,  
Umgang mit Ablenkungsquellen  
und negativen Gefühlen sowie  
systematische Veränderung der  
Arbeitsgewohnheiten. In den  
Behandlungen wird Prokrastina-  
tion durch systematisches Üben  
des alternativen Arbeitsverhal-  
tens abgebaut. Das Erlernen  
neuer Arbeitsgewohnheiten ist  
zentraler Bestandteil unserer Be-  
handlungsangebote.“

Mehr siehe hier:



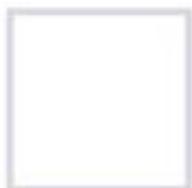
# **!! TO DO LIST**



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# Das tolle NochNicht- Gefühl

Über 30 Jahre mit verschiedenen Leitungsaufgaben - geht das ohne Stresszeiten?

Meine Ja-Antwort im Rückblick mag vielleicht manches vergessen oder verklären, aber eine Zeitplankunst, die ich über Jahrzehnte praktiziert habe, möchte ich hier verraten. Sie beglückt mich auch heute noch - und vermittelt mir das tolle NochNicht-Gefühl.

Ich habe mir angewöhnt, wenn ich einen Termin zusage, ihn nicht nur sofort zu notieren, sondern den Endtermin für meine Vorbereitungen möglichst schon 1-2 Wochen vor diesem Termin festzulegen. Man kann ja früher fertig sein!

Also, warum nicht schon im Oktober um die Weihnachtsgeschenke kümmern? Ganz entspannt.

Zu beachten ist, dass man „alle“ seine Termine früher plant, damit keiner sich in den Weg stellt. Das geht wirklich.

Warum sollte es nicht gehen? Schon mal ausprobiert? Nein? Dann nichts wie ran.

Ich habe es über die Jahre erlebt, meistens früher fertig zu sein als ich musste, und das ohne Stress, denn ich wusste „die ganze Zeit“, dass ich noch genügend Zeit haben würde. Da durfte etwas auch mal länger dauern - mit Vergnügen!

Der Gedanke „Eigentlich muss ich ja noch nicht fertig sein oder jetzt unbedingt daran arbeiten“ hat mir dieses tolle NochNicht-Gefühl beschert.

NochNicht-Gefühl: Entspannt sein + Vorfreude aufs Endpro-

dukt genießen + gut schlafen können + Zeitmillionär sein + Es kann gerne was dazwischen kommen + ...

Mit Pufferzeiten zu leben, wird begünstigt, wenn ich nicht nur einen früheren Endtermin festlege, sondern auch die Prozesse und Wege plane, mit Zwischenzielen, für die es ebenfalls Zeitpuffer gibt. Mehr zu „Plane Prozesse und Wege“ hier:



# Wie lange funktioniert NochNicht als Ausrede - eine kleine Umfrage

Ich wollte gerne eine Umfrage starten, um herauszufinden, wie lange man einem anderen bei einem „NochNicht“ glaubt, dass es nicht eine faule Ausrede ist, sondern er wirklich nur etwas Zeit braucht und mir dann eine klare Antwort geben wird.

Dieser Plan stellte sich aber bald als kompliziert heraus - wie alle Umfragen, wenn sie wissenschaftlichen Standards genügen sollen. Mein Problem war nicht nur die ausreichende Anzahl der Befragten/Antworten, sondern ich musste auch andere Faktoren berücksichtigen wie Alter, Geschlecht, Status, befreundete oder nicht befreundete Personen, soziale Schicht, kulturelle Unterschiede usw. Und das alles auf die Person bezogen, die ein NochNicht zu hören bekommt, und auch auf die, die NochNicht ausspricht.

Zuviel des Guten. Deshalb wagte ich als „faulen“ Kompromiss diese Frage:

Wie oft musst du folgenden Satz von jemand (wenn du ein Mann bist, dann von einem Mann, wenn du eine Frau bist, dann von einer Frau) per Mail als Antwort auf deine Einladung hören, bis du nicht mehr glaubst, dass diese Person wirklich kommen will? „Ich habe jetzt leider noch nicht

Zeit zu dir zu kommen, aber ich melde mich wieder bei dir.“

## Und das Ergebnis?

Insgesamt 44 Personen haben geantwortet. Ein großes Dankeschön an euch!

Alle Ergebnisse zusammen ergeben einen Durchschnittswert von 2,57, in Worten: zwei bis drei Mal muss jemand NochNicht sagen, damit ich es ihm nicht mehr glaube.

Wenn ich das nach den Geschlechtern trenne (22 Männer, 22 Frauen), ergibt sich als Durchschnittswert bei Frauen 3,02 und bei Männern 2,05. Kann man das schon als einen wirklichen Unterschied nehmen, dass Männer gegenüber Männern weniger lang vertrauen als Frauen gegenüber Frauen? (Statistisch gesehen müsste ich jetzt die sogenannten Standardabweichungen berechnen und vergleichen.)

Und welche Rolle spielt das Alter, wenn ich bei den Antwortgebern zwischen den unter 60 und den ab 60 Jahre alten unterscheide? Da muss ich – selbst mit faulem Kompromiss – die Männergruppe weglassen, da gab es viel zu viele über 60 (ob das etwas mit meinem Alter zu tun hat?).

2,5x im Durchschnitt bei den

über bzw. gleich 60-jährigen Frauen und 3,38x bei den jüngeren. Hmmm?

Also, jetzt wage ich eine (verallgemeinernde) Zusammenfassung! Männer vertrauen gegenüber Männern weniger lang als Frauen gegenüber Frauen. Wo bei bei den Frauen vor allem die Jüngeren (die unter 60-Jährigen) länger vertrauen. (Ich überlege: Sind Jüngere in anderen, mehr empathischen Zeiten aufgewachsen? Oder... Und ist es immer noch so, dass sich Männer mehr als Rivalen sehen als Frauen?)

Natürlich gilt dieses Ergebnis nur für Deutsche und ich vermute, dass sich auch alle Teilnehmer als Christen bezeichnen würden, die sich an der Bergpredigt orientieren.

„...Und wenn dich einer zwingen will, eine Meile mit ihm zu gehen, dann geh zwei mit ihm...“ (Matthäus 5, 41).





**#Jetzt  
leider  
NochNicht**

...



# ACHTUNG:

## **Manchmal geht ein NochNicht aber noch nicht.**

Das ist klar: In Krisensituationen muss zugepackt werden, bei einem Unfall, bei einem Notfall, bei echtem Zeitdruck.

Aber zusätzlich frage dich auch selbstkritisch, ob du mehr entscheidungsträge bist, Spontanes nicht so liebst und deswegen noch nicht handelst. Auch hier etwas Vorsicht mit dem NochNicht.

Und nicht oft, aber schon ab und zu, kann man wirklich etwas verpassen, wenn man nicht gleich zugreift.

Trotzdem gilt: Ein Ja oder ein Nein nach einer Zeit des Überlegens dank des NochNichts hat einen höheren Wert an Zuverlässigkeit und unterstützt die Beziehungsvertiefung.

# „Das Neue sollte auf den Platz, den das Alte noch nicht verlassen hatte..“

Dieser Satz in Franz Grillparzers Erzählung „Der arme Spielmann“ hat mich sofort angesprochen: Ja so ist es heute, das eine Ereignis jagt das nächste. Und ich habe gestaunt, dass das im 19. Jahrhundert wohl auch schon so war.



**Aus: Franz Grillparzer, Der arme Spielmann. Erzählung, Insel-Verlag, Wiesbaden 1946, S. 20-23 (Original 1848)**

„Ihr jetziges Leben mag wohl einförmig genug sein«, fuhr ich fort; »aber Ihre früheren Schicksale. Wie es sich fügte –« »Daß ich unter die Musikleute kam?« fiel er in die Pause ein, die ich unwillkürlich gemacht hatte. Ich erzählte ihm nun, wie er mir beim ersten Anblicke aufgefallen; den Eindruck, den die von ihm gesprochenen lateinischen Worte auf mich gemacht hätten. »Lateinisch«, tönte er nach. »Lateinisch? das habe ich freilich auch einmal gelernt oder vielmehr hätte es lernen sollen und können. Loqueris latine?« wandte er sich gegen mich, »aber ich könnte es nicht fortsetzen. Es ist gar zu lange her. Das also nennen

Sie meine Geschichte? Wie es kam? – Ja so! da ist denn freilich allerlei geschehen; nichts Besonderes, aber doch allerlei. Möchte ich mir's doch selbst einmal wieder erzählen. Ob ich's nicht gar vergessen habe. Es ist noch früh am Morgen«, fuhr er fort, wobei er in die Uhrtasche griff, in der sich freilich keine Uhr befand. – Ich zog die meine, es war kaum 9 Uhr. – »Wir haben Zeit, und fast kommt mich die Lust zu schwatzen an.« Er war während des letzten zusehends ungezwungener geworden. Seine Gestalt verlängerte sich. Er nahm mir ohne zu große Umstände den Hut aus der Hand und legte ihn aufs Bett; schlug sitzend ein Bein über das andere und nahm überhaupt die Lage eines mit Bequemlichkeit Erzählenden an.

Hier weiterlesen:





# Kairos Momente

## Positive Überraschungen in einfachen und vertrackten Problemsituationen

Johannes Haack

Tag für Tag, Stunde für Stunde entscheiden wir uns für ein Warten oder ein Vorangehen, oft unbewusst wie im Auto-Pilot, manchmal nach bewusstem Nachdenken und gelegentlich auch nach langem Reflektieren und Abwägen. Ob wir warten oder vorangehen, ob wir zurückschrecken oder eine Chance nutzen, hängt von sehr vielen Faktoren ab. In der kognitiven Psychologie des Entscheidens und Problemlösens wird versucht, diesen Dschungel von Gedankenketten und Gefühlslagen durch systematische Beobachtungen und Experimente zu sortieren, besser zu verstehen und zu erklären.

Schon in überschaubaren Alltagssituationen kommt es oft auf den richtigen Zeitpunkt an:

Wann ist der richtige Zeitpunkt, den selbstgebackenen Guglhupf aus dem Backofen zu holen?

Sehr viel folgenreicher als ein verbranntes Backwerk kann der richtige Zeitpunkt bei der folgenden Entscheidung sein: Wann ist der richtige Zeitpunkt, eine vielbefahrene, mehrspurige Straße zu überqueren? Manchmal geht es auch um die richtige Zeitdauer: Wie lange soll ich im strömenden Regen auf den Bus im Schienenersatzverkehr warten, bis ich mir über mein UberApp eine Fahrt buche?

Nicht nur der richtige Zeitpunkt oder die Zeitdauer spielen eine Rolle bei meinem Planungshori-

zont, auch der Ort: Wo gibt es eine Geburtsklinik mit guter medizinischer Betreuung, wo ich mein Kind zur Welt bringen kann?

In den geschilderten Alltagssituationen stellen sich unterschiedliche Herausforderungen, einen geeigneten Zeitpunkt, eine passende Zeitdauer und den besten Ort für die nächsten Sekunden, Minuten, Stunden oder weitaus längere Lebensphasen zu finden. Wenn Menschen überfordert sind, die Ausgangssituation, mögliche Zwischenschritte in der Problemlösung oder gar eine geeignete Zielperspektive für eine aktuelle Herausforderung zu finden, handelt es sich nicht nur um komplexe Probleme, sondern um sogenannte „wicked problems (vertrackte Probleme)“. Für ihre Lösung fehlen uns Handlungsmuster, die wir aus unserem Erfahrungsschatz abrufen können. Sie machen uns Sorge und lähmen uns. Was schon im Blick auf eine einzelne Person schwer zu analysieren ist, wird für die Entscheidungsprozesse in Gruppen oder die Konflikte zwischen Nationen fast unüberschaubar. Ich bin davon fasziniert, dass man sich in dem neuen Fachgebiet der experimentellen Politologie diesen Herausforderungen stellt und versucht, in kleinen Gruppenszenarien Konflikte und Konfliktlösungen transparent zu machen.

In den folgenden Überlegungen bleiben wir aber bei Ihnen und mir, dem einzelnen Menschen in einer bestimmten Situation und an einem bestimmten Ort. Sie alle kennen vertrackte schwierige Problemlagen. Sie kennen aber auch Lebenssituationen, in denen sich in dunkler Zeit und an unvertrauten Orten plötzlich neue Türen auftaten. Diese offenen Türen waren im übertragenen Sinne vielleicht blitzartige innere Einsichten oder klare Gefühlsimpulse, die uns sicher voranschreiten ließen. Vielleicht waren es aber auch hilfreiche Zeitgenossinnen und Zeitgenossen, die uns die Türen geöffnet haben.

Ohne unser Zutun, unvorhersehbar und zu unserer großen Überraschung, können sich also in unserem Leben Gelegenheiten für eine Entscheidung bieten, deren positive Folgen noch gar nicht abzuschätzen sind, von denen wir aber dann im Rückblick sagen, dass sie uns und anderen gutgetan haben, allerdings nur, wenn wir die Gunst der Stunde genutzt oder die Gelegenheit beim Schopf gepackt haben.

Sie ahnen schon, dass ich mit diesen Gedankenketten langsam, aber sicher auf ein zentrales Konzept dieses Themenhefts zusteure: Kairos - der günstige optimale Augenblick.

Es gibt derzeit sehr viele philosophische Narrative und psycholo-



gische Deutungsmuster für diese genialen Kairos-Momente. Dorothee Röhrig berichtet in ihrem Buch *Die 5 magischen Momente des Lebens* von eigenen Schlüssel-erlebnissen und exemplarischen Wendepunkten im Leben anderer Menschen. Im Untertitel des Buches ist ihre Lebensphilosophie zu finden: *Wie wir die Chancen ergreifen, die das Schicksal uns schenkt*. Kairos, der Gott des günstigen Augenblicks aus der griechischen Sage, wird hier also zum unpersönlichen, aber wohlwollenden Schicksal, das die begünstigt, die aufmerksam auf die magischen Momente warten. Wie lassen sich diese Kairos-Momente erklären? Die Autorin bemüht an dieser Stelle sehr diffuse eigenwillige Synchronisierungsprozesse zweier Zeitrhythmen, die im Kairos-Moment aufeinander treffen. Dabei bleibt offen, wie das Schicksal der eigentliche Akteur oder Verursacher für den Kairos-Moment ist oder ob das Schicksal gute oder böse Absichten hat. Nützlich ist aber eine Reihe von Ratschlägen, wie wir in herausfordernden Lebenssituationen intuitives und rationales Denken sinnvoll kombinieren können. Sie erinnern an die Konzepte des Psychologen Gerd Gigerenzer, die er theoretisch in *The Adaptive Toolbox* und popularisiert in seinem Buch *Bauchentscheidungen: Die Intelligenz des Unbewussten und Macht der Intuition dargestellt hat*.<sup>1</sup>

Gibt es noch andere Erklärungen für Kairos-Momente als das Zusammenwirken eines wohlwollenden Universums mit unseren dringenden Lebenswünschen? Christen und Christinnen können nicht alle überraschenden Kairos-Momente ihres Lebens deuten. Sie glauben aber, dass hinter den günstigen Wendungen ihres Lebens ein liebender, gütiger Gott stand. Sie haben die feste Hoffnung, dass er auch in Zukunft Kairos-Momente schenken wird. Sie fühlen sich in herausfordernden Lebenslagen angesprochen von einem Bibelvers aus dem Brief des Apostels Paulus an die Epheser:

**Achtet also sorgfältig darauf, wie ihr euer Leben führt: Nicht voller Dummheit, sondern voller Weisheit. Macht das Beste aus eurer Zeit (kairos), gerade weil es schlimme Tage sind.**  
(*Epheser 6, 12 nach der Basisbibel*)

Wie sieht ein kairos-orientiertes Leben aus? Wie erkenne ich den richtigen Zeitpunkt, die richtige Zeitdauer und den richtigen Ort? Wie achte ich besser auf die Impulse im aufmerksamen Lesen der Bibel und im inneren Hören auf Gottes Geist? Die Schlüssel-Tugend für eine christliche Lebenskunst der Kairos-Momente ist die Weisheit. Glaubende Men-

schen dürfen mit ausgezeichneten Erfüllungschancen um Weisheit beten:

**Wenn es einem von euch an Weisheit fehlt, soll er Gott darum bitten. Er wird sie erhalten. Denn Gott gibt sie allen vorbehaltlos und macht niemandem einen Vorwurf (Jakobus 1, 5 / Basisbibel).**

Und dann gibt es ja noch die brillante Weisheitsliteratur des Alten Testaments. Wie wäre es, wenn Sie sich unter der Anleitung eines exzellenten Reiseführers mit einer täglichen Portion der Sprüche Salomos versorgen?<sup>2</sup> Gute Kairos-Momente sind damit garantiert.

Zur Person von Johannes Haack



Zur ge|halt|voll-Ausgabe zum Thema Weisheit



<sup>1</sup>Rohde (2019). Kairos: Bereit für den günstigen Moment. Psychologie heute.

<sup>2</sup>Keller (2021). Gottes Weisheit entdecken – Ein Jahr mit dem Buch der Sprüche.

# Verliebte Liebe<sup>3</sup>

Sieben dynamische Fäden  
für unsere Liebe zu Gott



**Werner May**



**Dr. Heinrich Christian Rust, Autor, Pastor i.R. und Dozent für christliche Spiritualität schreibt zum Buch:**

„Mit sehr großer Freude und Dankbarkeit habe ich dieses hervorragende Buch gelesen. Das Buch ist wie eine kleine Schatztruhe. Man öffnet es, man liest, staunt, hält inne. Doch es gilt, die tiefen und weitreichenden Worte herauszuheben und umzusetzen. Es geht um die Liebe zwischen Gott und Mensch. Werner May zeigt die großartigste Liebesbeziehung in guter, bildhafter und theologisch wohl dosierter Sprache auf. Er knüpft an bei der differenzierten griechischen Begrifflichkeit, da sie helfen kann, diesen Schatz der Liebe Gottes und der Liebe des Menschen zu Gott zu beschreiben. Die suchende und habenwollende Liebe des „Eros“ und die sich hingebende Liebe der „Agape“ meditiert Werner May in sechs Durchgängen, die er mit dem Bild von dynamischen Fäden beschreibt. Ein siebter Segensfaden der Gnade Gottes knüpft daraus ein Netz der Liebe. Das Buch lädt ein zu einer Schatzsuche, zu einer Vertiefung der Liebe zu Gott, in Gott, mit Gott; zu einer Liebe, die einen Menschen vollkommen durchströmt und weiterfließt zum Nächsten. Die äußerst ansprechenden lyri-

schen Texte und Bilder unterstützen die Aussagen. Dieses Buch kann Seiten im Leben öffnen, die bislang verschlossen waren. Ein spirituelles Abenteuer, das sich niemand entgehen lassen sollte.“

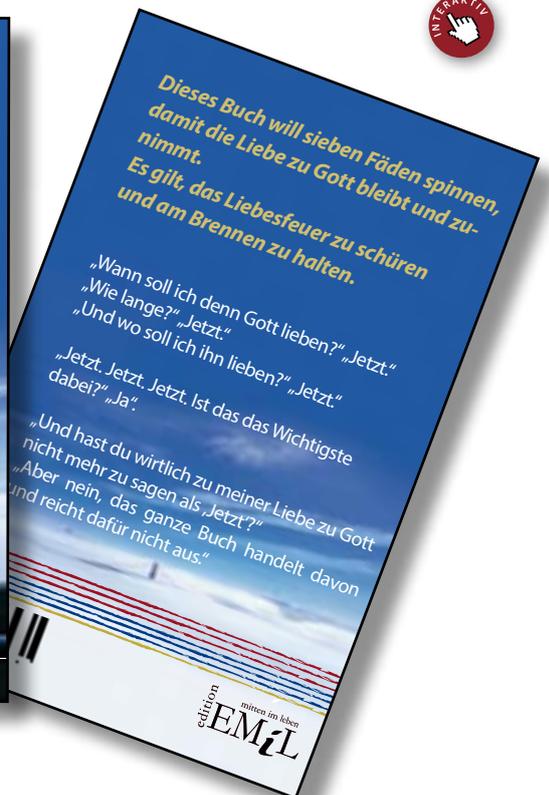
**Monika Heß aus Kitzingen ist 2. Vorsitzende der IGNIS Akademie, Dozentin und Leiterin der Beratungsbildung bei IGNIS.**

Werner May gelingt es in *Verliebte Liebe<sup>3</sup>* mit wenigen Worten über die Möglichkeit einer innigen Liebe zu Gott zu sprechen. Mit tiefgehender Ehrlichkeit schreibt er über seine Suchbewegungen, Reifeschritte und Annäherungen. Die interessante Systematik der sieben Fäden, die er entwickelt hat, und der praktische Zugang erleichtern mir das innerliche Mitgehen und Verstehen. Jeder einzelne Gedanke scheint per-

sönlich durchdrungen und konkret erlebt. Liebe kann man nicht verstehen und auch nicht theoretisch erklären - man kann sie nur erleben und an sich geschehen lassen. Davon erzählt dieses Buch mit Texten und Gedichten, die man nicht nur einmal lesen will.



**Verliebte Liebe 3**  
Mehr dazu incl. Leseprobe hier:



# Was wissen, bzw. können wir, die Menschen, heute noch nicht, aber in zwanzig, dreißig oder mehr Jahren wahrscheinlich schon?“

Gedanken von Hugo vom Narrenkreuz

Science Fiction ist sicher einer der unterhaltsamsten Versuche, aktuelle Ideen über den Tag hinaus weiterzuspinnen. Als langjähriger Fan hatte ich damit viel Spaß, habe aber auch den Eindruck gewonnen, dass nichts so schnell veraltet wie die Zukunft. Wer liest heute noch alte Science-Fiction-Romane? Welche davon sind aktuell geblieben?

Denn was war an den drin verarbeiteten Zukunftsprognosen dran? In aller Regel: Wenig bis nichts.

Die fliegenden Autos, die Heilung von Krebs, die Eroberung des Weltalls, alles Fehlanzeige. Nicht mal eine Mondbasis haben wir. Dafür zig Satelliten über uns, die vorrangig die unendlichen Weiten der Kommunikation bedienen, damit hier unten jedermann Katzenselfies posten kann. Oder das eigene Gedächtnis an Google auslagern.

Ähnlich geht es mir, wenn ich ein bisschen in der Geschichte der Menschheit stöbere. Und mich über die Fehleinschätzungen vieler als klug geltender Männer amüsiere. Deren Trefferquote, was die Zukunft anbetrifft, ist ernüchternd gering, selbst dann oder vielleicht gerade deshalb, wenn Experten im Spiel sind.

Weder dem PC noch dem Auto wurde eine große Karriere vorausgesagt.

Eine Marktanalyse von Mercedes Benz im Jahr 1900 ergab: „Wegen der begrenzten Anzahl von Chauffeuren wird die weltweite Nachfrage nach Automob-

ilen die Zahl 5000 nicht übersteigen“. Nun, wir sind da schon etwas weiter. Die Idee, dass der Automobilbesitzer auch selber fahren könnte, wird derzeit abgelöst von der Idee, dass das Auto ohne ihn allein besser klar kommt. Und dann? Bestimmt es wahrscheinlich selber, wo es hinfährt. Falls es dann noch Benzin gibt.

Thomas Watson, 1943 Vorsitzender von IBM, war bezüglich eines anderen Geräts auf ähnlich festgefahrener Denkspur: "Ich denke, dass es einen Weltmarkt für vielleicht fünf Computer gibt."

Soweit die historisch verbürgten Einschätzungen von Experten.

Und siehe: Die eine Entwicklung wird trotz aller Statistiken nicht vorhergesehen, die andere kommt und kommt nicht in die Gänge, obwohl schon vielfach vorausgesagt. Nehmen wir nur das papierlose Büro. Immer noch Top-Prio auf vielen, vielen ausgedruckten Memos und Absichtserklärungen.

Ach ja, die Visionen...

Wie gesagt: Nichts ist so schnell überholt wie die Zukunft, oder, wie der Science-Fiction Autor Arthur C. Clarke meinte: "Die Zukunft ist auch nicht mehr das, was sie mal war."

Sicher, es gibt immer wieder Treffer, aber die gibt es auch, wenn genügend Leute mit Schrotbüchsen blind Streuschüsse abgeben.

Daraus ziehe ich a) den Hut vor den biblischen Prophezeiungen

mit ihrer bislang enormen Trefferquote und b) den Schluss, vorsichtig zu sein mit schlaun klingenden Voraussagen.

Ich bin mittlerweile in der glücklichen Lage, über 30 Jahre zurückblicken zu können (was bedeutet, dass ich noch lebe), und ich muss zugeben: Vieles war Mist, was ich in meiner Jugend mit dem Brustumfang der Überzeugung von mir gegeben habe. Und das meiste, das letztlich entscheidend war für mein Leben, habe ich nicht kommen sehen.

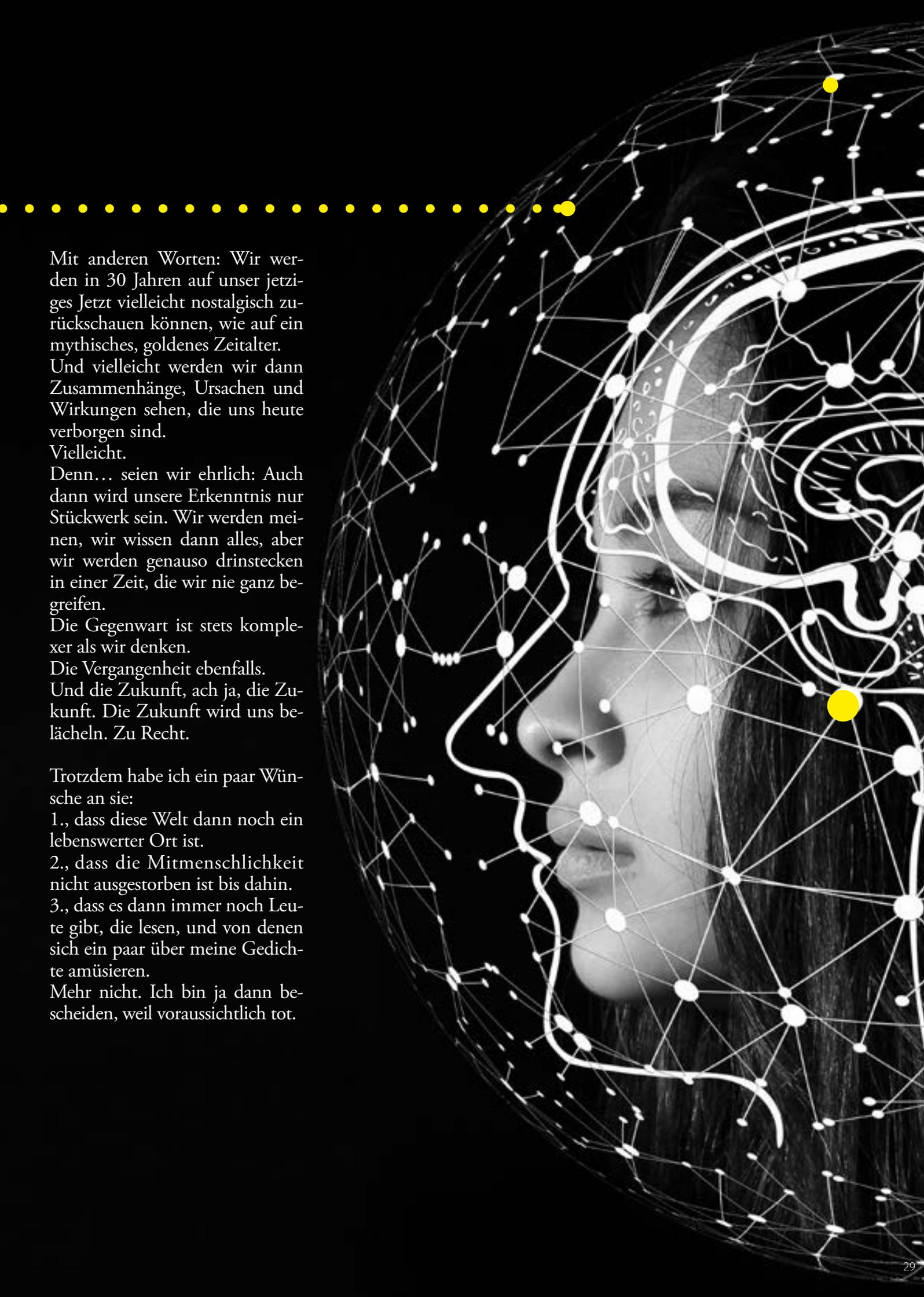
Nun gut, auf einmal mehr die Klappe aufgerissen kommt's dann auch schon nicht mehr an.

Lehn ich mich also mal aus dem Fenster meines mehr als fünften PCs und phantasiere:

Was wissen wir heute noch nicht, was in 30 bis 50 Jahren Allgemeinwissen sein wird?

Nun, ich vermute, wir werden wissen, wie unglaublich naiv wir manche Entwicklungen der Gegenwart betrachtet haben, wie oft wir populären Ideen im Gegenzug zu unangenehmen Wahrheiten den Vorzug gaben.

Ich schätze auch, uns wird klar geworden sein, wie gut es uns ging, dass wir vieles viel zu selbstverständlich genommen haben an technischem Luxus und Ressourcen wie Öl und Wasser, von denen wir schon damals wussten, dass es kostbare Güter sind. Aber solange wir selbst sie billig beim Discounter gekriegt haben, waren wir halt von den Kassenschlangen genervt, aber nicht dankbar.



Mit anderen Worten: Wir werden in 30 Jahren auf unser jetziges Jetzt vielleicht nostalgisch zurückschauen können, wie auf ein mythisches, goldenes Zeitalter.

Und vielleicht werden wir dann Zusammenhänge, Ursachen und Wirkungen sehen, die uns heute verborgen sind.

Vielleicht.

Denn... seien wir ehrlich: Auch dann wird unsere Erkenntnis nur Stückwerk sein. Wir werden meinen, wir wissen dann alles, aber wir werden genauso drinstecken in einer Zeit, die wir nie ganz begreifen.

Die Gegenwart ist stets komplexer als wir denken.

Die Vergangenheit ebenfalls.

Und die Zukunft, ach ja, die Zukunft. Die Zukunft wird uns belächeln. Zu Recht.

Trotzdem habe ich ein paar Wünsche an sie:

1., dass diese Welt dann noch ein lebenswerter Ort ist.

2., dass die Mitmenschlichkeit nicht ausgestorben ist bis dahin.

3., dass es dann immer noch Leute gibt, die lesen, und von denen sich ein paar über meine Gedichte amüsieren.

Mehr nicht. Ich bin ja dann bescheiden, weil voraussichtlich tot.



Die Zukunft ist auch  
nicht mehr das,  
was sie mal war.

*Arthur C. Clarke*

## **Rückblick auf die Zukunft von gestern**

**Die Zukunft von gestern ist heute  
nicht vorbei, denn sie war niemals da  
Die Zukunft von gestern ist heute  
Spinnerei, weil sie niemals geschah**

**Wo sind unsre Städte im Weltall,  
wo die Staubsaugdroiden im Haus?  
Wir hängen trotz Wissenschaftskniefall  
stattdessen manisch am Schwanz einer Maus**

**Was wurde aus all unsren Träumen  
von Weltfrieden und Unsterblichkeit?  
Ich muss wohl den Keller aufräumen,  
denn selbst Science Fiction vergilbt mit der Zeit**

**Die Zukunft von gestern ist heute  
Phantasie, denn sie war niemals da  
Die Zukunft von gestern ist heute  
Nostalgie, weil sie niemals geschah**

**Hugo vom Narrenkreuz**

Wer ist Hugo vom Narrenkreuz?  
Mehr hier:



# Die Psychologie des Zeiterlebens

Was für den einen zu kurz dauert, dauert für den anderen zu lange.

Obwohl der Gottesdienst immer gleich lang dauert, vergeht er einmal wie im Flug und das andere Mal zieht er sich hin. Woran könnte das liegen?

Facebookfreunde haben mir auf diese Bitte hin „Bitte schreib mir doch in wenigen Worten oder in 1-2 Sätzen, was sein muss, damit die Zeit für dich wie im Fluge vergeht“, folgende Antworten gesendet:

„... wenn ich fokussiert an etwas arbeite, das mir Spaß macht, oder wenn ich tiefe Gespräche führe, die mich bewegen.“

„... wenn ich im Flow bin. Bei der Arbeit oder beim Sport.“



„... beim Monatstreffen in unserer Kommunität mit Kirchgang, Sakraments-Empfang, Austausch bei Kaffee und Kuchen, Tischgemeinschaft und festlichem Ausklang; und gemeinschaftlichem Abräumen, Abwaschen, Abtrocknen.“

„... beim Waldspaziergang mit meiner Frau.“

„... bei einer Woche mit den Enkelkindern.“

„... wenn ich auf Reisen bin

... oder beim Spieleabend.“

„... wenn ich im Garten arbeite.“

„... wenn ich mich konzentriert mit etwas Schönerem befasse und ich mir dadurch selbst begegne...“

„... wenn ich intensiv in Gedanken vertieft bin und an etwas rumstudiere.“

„... wenn ich was mache, was mir Freude und Spaß macht.“

„... interessante Bücher sind für mich Zeitraffer.“

„... wenn ich mit der Kamera unterwegs bin oder mit Freunden im intensiven Gespräch.“

„... wann immer ich etwas tue, das ich liebe.“

„... wenn ich mich intensiv mit etwas beschäftige.“

„... wenn ich Zeit mit meinen Lieben verbringe.“

„... leider auch beim Fernsehen.“

„... bei Lobpreis und Anbetung, besonders im Gottesdienst sind zwei Stunden wie nichts und das jeden Sonntag.“

„... wenn ich in einem anregenden, intensiven Gespräch bin, wenn ich zu spät dran bin, wenn etwas unglaublich genussvoll ist oder im Traum, da kann in wenigen Minuten unglaublich viel geschehen ...“

Wenn ich mir diese Beiträge alle durchschaue, gibt es einige, bei denen auch mir die Zeit wie im

Fluge vergeht, bei anderen jedoch ganz im Gegenteil eher langsam.

**In der gehaltvoll-Ausgabe 5.3. können wir zum Thema „Psychologie des Zeiterlebens“ auf Seite 18 lesen:**

... Ja, die Uhr ist nicht die Zeit, sie misst diese nur. Unser Erleben hat damit wenig zu tun. Für den einen dauert ein zehnminütiger Stau im Abendverkehr ewig, für den anderen ist das Routine und vergeht schnell.

Diese unterschiedliche Zeitwahrnehmung gilt auch für unsere Erinnerung vergangener Erlebnisse, ob die 14 Tage Urlaub vor fünf Jahren länger waren als die 14 Tage Urlaub vor zwei Jahren.

Da wir über kein eigenes Zeitorgan verfügen, hat es die Zeitpsychologie nicht leicht. Unser Erleben hängt einerseits von unserer augenblicklichen Befindlichkeit, von Gesundheit, Alter, Stress ... und andererseits davon ab, was wir gerade tun, wie wir dazu motiviert sind und wie kompetent wir uns dabei erleben.

Mehr auch hier zur Psychologie des Zeiterlebens:





NochNicht kennt auch  
**„Die Kunst des zweiten Anlaufs“**



## Ausschnitt aus: Die Kinder-Weisheitsschule

Erik und Lisa schleichen sich in diesem Buch nachts in die Baumschule der weisen Eule. Sie lernen etwas über „Die Kunst des Neinsagens“ und „Die Kunst des zweiten Anlaufs“. Schon mal gehört? Was wohl ihre Eltern dazu sagen? Die Kinder-Weisheitsschule ist für Kinder ab 5 Jahren gedacht, natürlich auch für Eltern, Großeltern, Onkel und Tanten und das Kind in jedem Erwachsenen!

... Gemütlich sitzen alle im Wohnzimmer zusammen.

Die Eule fängt an, auf die Tafel zu schreiben: „Die Kunst des zweiten Anlaufs“.

Alle schauen sich an: „Was ist denn das?“

Als die Eule sich umdreht, sieht sie nur erstaunte Gesichter: „Habt ihr das noch nie gehört? Ich bin begeistert, um was es heute geht. Okay, für vieles in eurem Leben braucht ihr diese Kunst des zweiten Anlaufs nicht. Vieles schafft ihr sofort. Da genügt eure Begeisterung oder ihr habt Gewohnheiten, dass ihr etwas tut.

Denkt mal ans Zähneputzen, oder wenn das Telefon klingelt.“

Lisa ruft dazwischen: „Und wenn ich Eis esse.“

Die Eule schmunzelt: „Ja, Tätigkeiten, die angenehm sind, wie Eis essen oder WhatsApp checken, die gehen leicht von der Hand. Wie von selbst.

Aber da gibt es auch vieles, was ihr vor euch herschiebt. Ihr



muss ich zugeben, dass es mir schwerfällt, mich zu entschuldigen, wenn ich mal wieder aufgebraust bin, egal ob ich Recht hatte oder nicht. Da muss ich schon ein paarmal Anlauf nehmen.“

Da der Vater so ehrlich ist, gibt Erik zu: „Mich im Unterricht zu melden, wenn ich was nicht verstanden habe, das klappt auch nicht sofort.“

Nur Lisa schüttelt den Kopf. Sie kann bis jetzt noch nichts mit der Kunst des zweiten Anlaufs anfangen.

Jetzt greift die Eule wieder in das Gespräch ein: „Ich sehe, dass ihr etwas von der Kunst des zweiten Anlaufs schon kennt: Dinge wirklich anzupacken, wie sich entschuldigen, nachfragen, wenn man etwas nicht verstanden hat, oder den Rasen mähen - auch wenn ihr es im ersten Anlauf nicht schafft. Das ist die Kunst des zweiten Anlaufs: Ich muss nicht alles sofort schaffen. Ich darf noch einmal Anlauf nehmen.“

...

weicht aus oder fangt gar nicht erst an.“

Eriks und Lisas Mutter nickt: „Das kenne ich. Wenn ich den Rasen mähen soll, dauert es immer ein paar Tage, bis ich endlich damit anfang.“

Die Kinder schauen ihren Vater an, ob der auch etwas kennt. „Hmmm, wenn ich da so überlege,



Mehr zum Buch + Leseprobe:



# Der ge|halt|volle Begriff, den du in deinen Wortschatz aufnehmen solltest: Ereigniszeit

„Lass der Zeit Luft zum Atmen.“  
Die Uhrzeit, die kennen wir. Die Uhrzeit trugen wir für Jahrzehnte am linken Arm, jetzt genügt ein Blick aufs Smartphone und wir wissen exakt, wie spät es ist. Aber Ereigniszeit?  
Für viele ein unbekannter Begriff, obwohl sie in vielen Regionen unserer Welt regiert.

Wir leben in der Chronos-Welt (von dem griechischen Wort *chronos* für Zeit). In dieser Welt endet ein Ereignis, wenn der nächste Termin ansteht.  
In der Ereigniszeit-Welt beginnt dagegen der nächste Termin, wenn der vorherige zu Ende gekommen ist.

In der Chronos-Welt – Ausnahmen sind immer möglich – beenden wir ein Gespräch, wenn die Zeit dafür abgelaufen ist. Vielleicht sind wir noch gar nicht zum Hauptthema gekommen.  
Wer hat es noch nicht erlebt, dass er von einem Treffen gehen musste, obwohl es gerade erst so richtig interessant geworden war? Und wenn die beste Predigt zu lange dauert, werden die Zuhörer unruhig, weil der Gottesdienst nicht rechtzeitig enden wird.  
Das sind die Schattenseiten der Chronos-Welt: Wir brechen zu früh ab. Und wir können zu spät kommen und Wichtiges versäumen, weil man nicht auf uns gewartet hat.

Dies kennt die Ereigniszeit nicht. Dort bleibt man, bis das Ereignis zu Ende ist. Was danach kommt, interessiert nicht oder kaum (auch hier sind Ausnahmen möglich).

Dafür gibt es hier erhebliche Schwierigkeiten mit der Koordination verschiedener Ereignisse. Und wer legt fest, wann ein Ereignis wirklich zu Ende ist?

Der Zeitpsychologe Robert Levine titulierte ein Kapitel über die Ereigniszeit mit „Das Versacken in der Ereigniszeit“.

„Eine Landkarte der Zeit. Wie Kulturen mit Zeit umgehen“, heißt sein empfehlenswertes Buch von 1997:



# Ereigniszeit



Wir hier in Deutschland leben in der Chronos-Welt. Für uns gilt es, die Ereigniszeit wiederzugewinnen, ihre Vorteile zu schätzen und sie in einen kreativen Austausch mit den Terminen unserer Chronos-Welt zu bringen.

Praktisch heißt das:

Plane für die Ereignisse Luft ein, gib ihnen und dir mehr Zeit im Voraus.

Und: Plane die Übergangszeiten zwischen zwei Ereignissen groß-

zügig, sodass du nicht von einem Termin zum nächsten hetzen oder ein Ereignis gewaltsam zu Ende „zwingen“ musst.





## Alles braucht seine Zeit: **Natur liest Buch!**

Natur liest Buch?  
Was soll das? Wie soll das gehen?  
2016 stand mir „plötzlich“ dieses kreative Experiment vor Augen: Was würde mit einem Buch passieren, wenn ich es einfach im Freien liegen lasse? An einem Ort, wo keine Menschen vorbeikommen, es lesen oder mitnehmen könnten?

Umsetzen ließ sich das leicht, unser Garten bot genug Möglichkeiten. Das war kein Problem. Ich habe mich für eine Bank entschieden und mir vorgenommen, das Buch möglichst alle zwei Tage zu fotografieren, um so die Lesespuren der Natur einzufangen.

Aber vorher musste ich aussu-

chen, welches Buch es sein sollte. Auf jeden Fall eines mit Papierumschlag und eines, auf das ich verzichten konnte, denn wie es dieses Experiment überstehen würde, war ja völlig offen. Natur, das waren nicht nur Sonne, Regen und Wind, Tag und Nacht, sondern unser Garten wurde auch von vielen Tieren genutzt.

Um was es im Buch ging, das schien mir gleichgültig, denn die Natur kann ja nicht lesen. Wirklich?

Ich griff schließlich zu Friedrich Dürrenmatts „Besuch der alten Dame“. Meine Frau Agnes und ich, wir hatten im Würzburger Stadttheater eine Aufführung dieses Stückes besucht, die uns sehr angesprochen hatte. Nach

der Aufführung habe ich festgestellt, dass sich eine „ältere“ Ausgabe von 1956 zweimal in unserer Bibliothek versteckt hatte. Da verschenkte ich doch gerne ein Exemplar an die Natur!

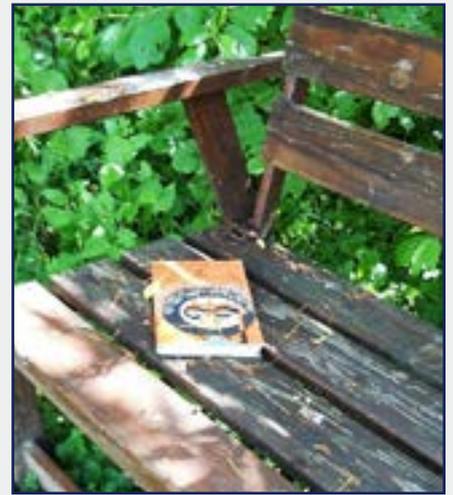
Hier zur Buchbesprechung:



Und das Ergebnis?  
Hier einige der Foros, die vom 13.05. bis 11.09.2016 entstanden sind und zeigen, wie alles seine Zeit braucht, auch bis dieses Buch von der Natur zerlesen ist.



Am 5. Tag



Am 13. Tag



Am 27. Tag



Am 39. Tag



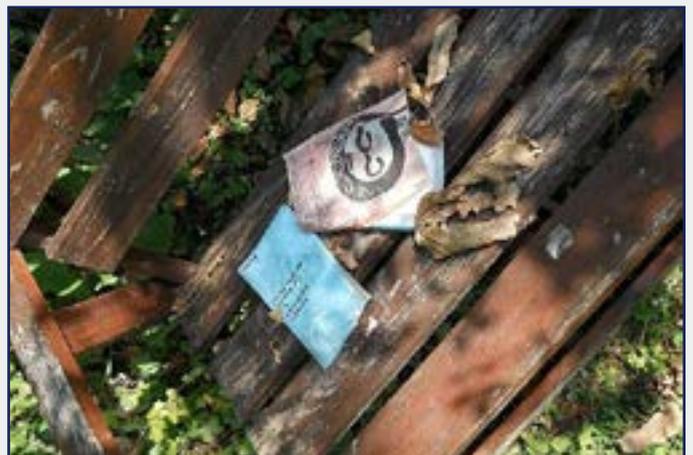
Am 53. Tag



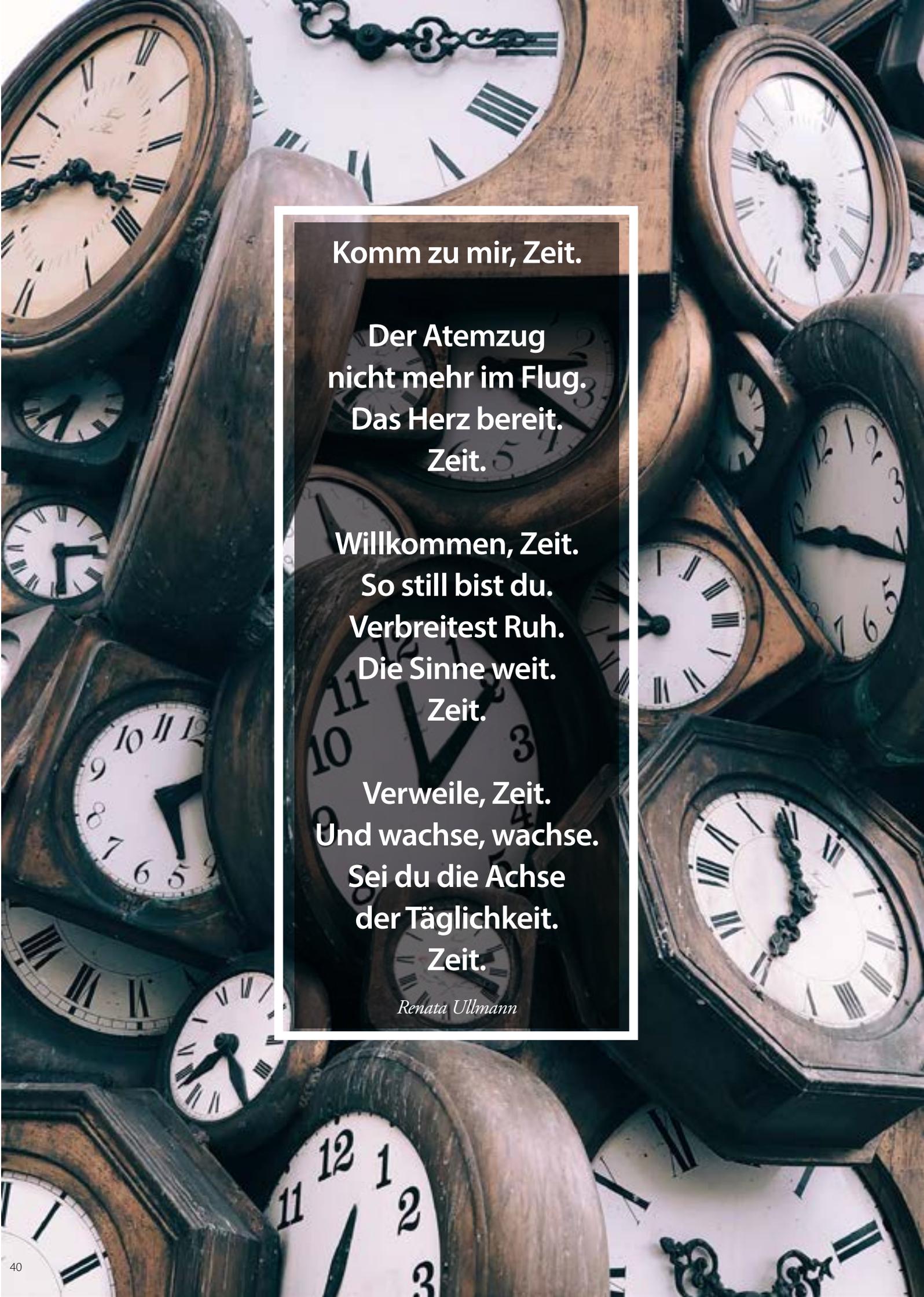
Am 71. Tag



Am 113. Tag



Zerlesen nach 117 Tagen



**Komm zu mir, Zeit.**

**Der Atemzug  
nicht mehr im Flug.  
Das Herz bereit.  
Zeit.**

**Willkommen, Zeit.  
So still bist du.  
Verbreitest Ruh.  
Die Sinne weit.  
Zeit.**

**Verweile, Zeit.  
Und wachse, wachse.  
Sei du die Achse  
der Täglichkeit.  
Zeit.**

*Renata Ullmann*



# Buch-Tipp

## Wo warst du, Robert? ////////////////////////////////////////////////////////////////// Ein deutscher Jugendroman von Hans Magnus Enzensberger

Ein Jugendroman, 1998 erschienen, ich weiß nicht, ob er auch heute Jugendliche begeistern würde.

Mich hat er begeistert. Ich lese das Buch alle paar Jahre gerne wieder und stimme Hubert Spiegels Kommentar in der FAZ 1998 zu, dass es ein Fehler wäre, dieses Jugendbuch nicht ernst zu nehmen, denn: „nur erwachsene Kinder verstehen dieses Buch wirklich.“

Worum geht es?

„Der Protagonist des Romans, der 14-jährige Robert, leidet an Augenflimmern. Er erlebt eine siebenteilige Zeitreise immer tiefer in die Vergangenheit:

Er landet im Jahr 1956, zu Zeiten des Kalten Krieges, in Nowosibirsk in der UdSSR. Er findet Zuflucht in einer Apotheke, wo er auf Olga trifft, die ihm ein Bett und etwas zum Essen gibt. Eines Tages kommt die Geheimpolizei in Olgas Wohnung. Sie glaubt, er sei ein Spion. Robert wird verhaftet, schafft es aber zu fliehen. Er versteckt sich in einem Kino, wo er einen Film ansieht.

Plötzlich landet er in Australien, im Jahr 1946. Er trifft dort auf eine jüdische Familie, die dorthin emigriert ist und erlebt seine erste große Liebe mit Caroline.

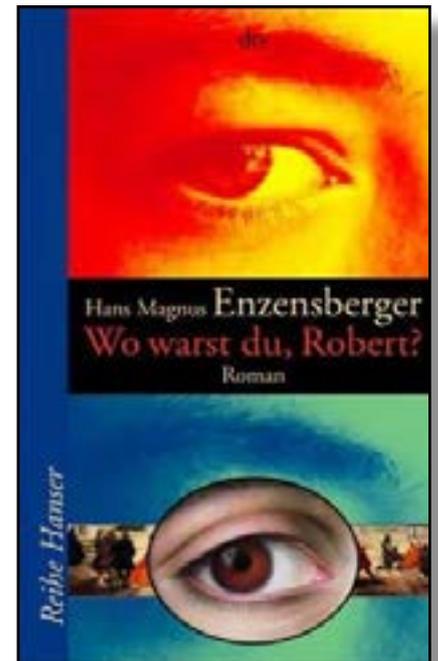
Im Jahre 1930 ist Robert in seiner deutschen Heimatstadt gelandet, in welcher der Kampf zwischen den Nationalsozialisten und den Kommunisten tobt.

1860 ist Robert in Norwegen, wo er von den Dorfhonoratioren für einen neuen Kaspar Hauser gehalten wird.

1702 wird er bei einer Prinzessin als Page angestellt und lernt einen Philosophen kennen.

Schließlich ist Robert zu Zeiten des Dreißigjährigen Kriegs (1638) ein Mitglied einer Räuberbande. Er geht nach Straßburg, wo er später in eine Schlacht gerät.

Endpunkt von Roberts Reise ist Amsterdam, wo er eine Malerlehre macht. Dabei kommt ihm auch eine zündende Idee, die ihn schließlich in seine Zeit zurückbringen wird.“



21

**Der  
Feierabend kennt  
auch die  
Auswertung des  
jeweiligen  
Tages**

18

# Feierabend!

Gibt es das noch? Oder klingelt das Smartphone? Wann machst du deinen Computer aus? Feierabend, Schluss mit dem offiziellen Arbeiten, freie Zeit danach - ohne spezielle Aufgaben - bis zur Nachtruhe.

Eine gute Bekannte hat sich folgender Aufgabe gestellt:

Notiere dir einmal jeden Abend eine Woche lang die Antworten zu den folgenden Tagesauswertungsfragen. Aber bitte ohne den Stress, dass du täglich zu allen eine Antwort geben musst.

**1. Was kann ich aus dem heutigen Tag sachlich lernen?**

**2. Wie waren die Beziehungen?**

**3. Was war wahr, was war schön, was war gut?**

**4. Was hat mir als Mensch und Person weitergeholfen?**

**5. Weiß ich und verspüre ich mich im Frieden Gottes, wenn ich an diesen Tag denke, oder ist da noch etwas offen?**

**6. Steckt im heutigen Tag eine wichtige Erkenntnis für mich, für mein Lebenskonzept?**

**7. Wollte Gott mir etwas mitteilen?**

Diese Auswertungsfragen sind sicher nicht die einzigen, aber sie können helfen, einen Tag mit Gewinn auszuwerten.

Hier zunächst die Antwort im Rückblick auf die ganze Woche: Was ist mir bleibend wichtig geworden? Was hat das Auswerten

mit mir diese Woche gemacht?

„Allein zu wissen, dass abends die Reflexionsfragen auf mich warten, hat schon dazu geführt, dass ich während des Tages achtsamer bin. Obwohl ich sowieso dazu neige, viel zu reflektieren, haben diese speziellen Fragen mich nochmals herausgefordert, auf verschiedene Situationen im Nachhinein aus einer anderen Perspektive zu schauen.

Mein inneres Bild dazu sieht so aus: Als wenn der Tag wie ein Haufen Legosteine vor einem liegt, vielleicht teilweise schon zusammengesteckt, aber im Großen und Ganzen noch durcheinander... dann beim Reflektieren nimmt man die einzelnen Bausteine, schaut sie sich von allen Seiten an und baut sie an die richtige Stelle in das Gesamtbauwerk.

Ich habe mich auf jeden Fall viel sortierter gefühlt und ruhiger und bereit für den nächsten Tag, weil gar nicht mehr so viel nachhängt. Andererseits haben sich aber Aspekte aufgetan, bei denen ich dachte: 'Ha, da könnte ich nochmal etwas länger drüber nachdenken.' Aber in diesem Fall kein drängendes Nachdenken, weil es was zu klären gibt, sondern eher etwas Inspirierendes, Zukunftweisendes.“

**Und nun die einzelnen Auswertungsnotizen:**

## 05.05.22

1. Wenn ich zu lange am Laptop sitze, bekomme ich Kopfschmerzen. 2. Entspannt und wertschätzend. 3. Wahr: Ich habe gelernt, dass die Frau am Jakobsbrunnen nicht eine unstetige Frau war, sondern (auf Grund der Kulturhintergründe) wahrscheinlich eher im Wert herabgesetzt war, weil so viele Männer sie weggeschickt haben und der aktuelle sie noch nicht mal als wert genug ansah, sie zu heira-

ten, sondern sie nur geduldet hat. Das hat mir die Geschichte nochmal tiefer aufgeschlossen. Was war schön: Ich habe einer Freundin, die gerade in Quarantäne ist, einen Strauß Blumen geschickt und sie hat vor Freude geweint. Was war gut: Eine halbe Stunde in Ruhe im Garten sitzen bei Sonnenschein. 4. Eine Sendung über Selbstannahme und Schönheit. 5. Ja, es ist alles im Frieden. 6. Ich darf mich beruflich in verschiedenen Bereichen bewegen und kann das auch alles unter einen Hut bringen. Es ist O.K. so wie es ist. 7. Ich habe heute gespürt, dass es Gott wichtig ist, dass ich gesund bin und dass ich da mit ihm zusammenarbeiten darf.

## 06.05.22

1. Ich versuche immer zu viel in einen Tag zu packen. 2. Gut. Produktiv, überraschend, lehrreich. 3. Wahr: Mein Gespräch mit einer Freundin. Schön: Dass ich überraschend einen alten Bekannten und meine Nichte (getrennt voneinander) getroffen habe. Gut: Dass ich keine zusätzlichen Tabletten nehmen muss. 4. Den Vater einer Freundin nach vielen Jahren bei ihr wiederzusehen, hat mir geholfen, seine Bemerkungen aus der Vergangenheit zu vergeben. 5. Ich bin etwas unzufrieden, was meine Familie betrifft, und weiß nicht so ganz genau, was da los ist mit mir. 6. Ich mag mein Lebenskonzept, auch wenn es nicht jeder versteht und gut findet - das ist zwar manchmal schwer auszuhalten, aber besser als die Alternative. 7. Ich habe ständig folgende Liedzeile von Erasure im Ohr: I am so in love with you. I'll be forever blue, that you give me no reason. (Es ist wie eine Liebeserklärung Gottes, aber gepaart mit einer Sehnsucht nach mehr Nähe).

Hier zu den restlichen Tagen der Woche:





# Achtung

Warteschlange!

# W

arten – aus Kindertagen erinnere ich mich an Wartesituationen, die ziemlich schrecklich waren: Beim Zahnarzt zum Beispiel, als in den 1960er Jahren alle ohne Anmeldung und Nummer einfach ins Wartezimmer kamen. Und wenn es von Zeit zu Zeit hieß „Der Nächste bitte“ – dann war ich völlig überfordert zu wissen, ob ich „der Nächste“ war oder jemals sein würde. Dasselbe samstags beim Metzger, irgendwo mitten im Gedränge. Da war eine Warteschlange schon ein großer Fortschritt. Immerhin wusste ich dann, wann ich an der Reihe war!

Und damit hatte ich eine der Erkenntnisse der neueren Forschung zum Phänomen des Wartens bereits entdeckt: Warten fällt leichter, wenn ich ein Ende sehe. Doch je ungewisser das Ende ist, desto länger und unangenehmer wird die Wartezeit erlebt.

Beim Zahnarzt lernte ich mit der Zeit, mir zu merken, wer direkt nach mir ins Wartezimmer kam. So hatte ich eine Orientierung, wer auf jeden Fall nach mir an der Reihe war. Auch eine Erkenntnis der Forschung: Der Situation nicht völlig ausgeliefert sein, sondern gestalten können, Orientierung und Handlungsperspektiven haben, lässt uns entspannter warten.

Im SZ-Magazin vom 01. Oktober 2014 werden die folgenden Punkte rund ums Warten als bedenkenswert aufgelistet:

- Nicht zu wissen, wie lange man warten muss, verlängert die subjektiv empfundene Wartezeit.

- Wer mit einer Warteschlange rechnet (kurz vor Weihnachten im Postamt), wartet geduldiger als jener, der von ihr überrascht wird (an einem Dienstag im Juli).
- Menschen in Großstädten empfinden ihr Leben als hektischer als Menschen auf dem Land. Daher sind Großstädter auch nicht bereit, so lange zu warten wie Landbewohner.
- Schlangen müssen gerecht sein. Nie ist der Ärger größer, als wenn einer vor mir bedient wird, der sich erst nach mir angestellt hat.

Entsprechend der Erkenntnisse versuchen Unternehmen oder Behörden, uns das Warten zu erleichtern, und setzen vor allem auf vier Dinge: Ablenkung, Unterhaltung, Information, Fairness. Ein paar Beispiele (ebenfalls aus dem SZ-Magazin):



Ikea hat 2009 die Selbst-Scan-Kassen eingeführt. Der Bezahlvorgang kann hier zwei- bis dreimal länger dauern als bei einer geübten Kassiererin und verkürzt doch die subjektiv empfundene Wartezeit – weil der Kunde beschäftigt ist.

In Banken, Ämtern, Flughäfen bewegen sich die Wartenden auf mit Bändern abgesteckten Wegen in Serpentinaugen, immer einer nach dem anderen. Das macht das Warten insgesamt nicht kürzer, aber fairer, weil sich keiner vordrängt. Und hat man gleichzeitig einen kostenlosen Internetzugang, kann man die Zeit ja gleich vielfältig nutzen...

1980 stand ein Mann vom ADAC im Stau und ärgerte sich. Gleich-

zeitig dachte er: Wenn er wüsste, wie lange die Wartezeit dauert und was der Grund dafür ist, wäre er zufriedener. Und so gibt es seit 1982 die ADAC-Stauberater, die uns das Warten im Stau erleichtern...

Beim Disney-Konzern sind 75 Leute damit beschäftigt, in allen Disney Parks der Welt für die reibungslose Organisation der Warteschlangen zu sorgen, das nennt man »Queuing Management«. Diese Leute verwandeln Warten in Unterhaltung, das nennt man »Queuing Entertainment«.

Aus verschiedensten Studien und Untersuchungen rund ums Warten haben Forschende ihre Tipps extrahiert, wie wir lange Wartezeiten besser aushalten.

Ablenkung – egal ob durch ein mitgebrachtes Buch, ein Spiel auf dem Smartphone oder Kopfhörer – lässt die Zeit schneller verstreichen.

Auch wer die Wartezeit für eine bewusste Pause, etwa ein tiefes Durchatmen, nutzt, empfindet sie nicht mehr unbedingt als Belastung, sondern vielleicht sogar als kleine geschenkte Auszeit im stressigen Alltag.

Und ebenso gilt: Manchmal kann es auch einfach richtig sein, das Warten abubrechen und zu gehen. Wann hier aber der richtige Zeitpunkt erreicht ist, darauf hat die Wissenschaft noch keine eindeutige Antwort.

Mehr dazu noch hier:





## Wie es einem Marathonläufer ergeht, der lange „nochnicht“ am Ziel ist. Interview mit Hans Heidelberger

### • *Hat man bei einem Marathon beim Start schon das weit entfernte Endziel im Blick?*

Ich würde sagen „Jain“. Zunächst beschäftige ich mich im Vorfeld schon mit dem Ziel, indem ich meine angestrebte Zielzeit (falls ich eine solche erreichen will) in Augenschein nehme und mir auf jeden Fall eine Laufstrategie zu-rechtlege: Wie schnell will ich den Lauf angehen, will ich gleichmäßig laufen oder verschiedene Tempophasen einplanen. Mir steht beim Start nicht das Endziel vor Augen, sondern ich habe Zwischenetappen: Der erste Kilometer als Einstiegsmaßstab, dann die 10 km- und die Halbmarathonmarke. Als Orientierung während des Laufs nutze ich, wie die meisten Läufer, eine Laufuhr, die mich schon oft davor bewahrt hat, im anfänglichen Überschwang das Rennen zu schnell anzugehen.

### • *Ab wann taucht das Endziel im Bewusstsein auf?*

Für mich meistens erst im letzten Teil des Rennens. Besonders dann, wenn ich zu kämpfen habe, wenn meine Kräfte nachlassen oder ich mental einen Durchhänger habe. Das kommt oft so ab Kilometer 30. Dann fange ich an, die Kilometer bis zum Finish zu zählen.

### • *Ist es hinderlich, wenn man sieht, wie weit das Endziel noch entfernt ist?*

Es ist durchaus normal, dass man in der zweiten Hälfte des Rennens „Durchhänger“ hat, denn da kommt einem das Ziel manchmal endlos weit weg vor. Man sehnt es herbei – aber es kommt kaum näher.

### • *Wolltest du schon einmal aufgeben?*

Ich habe noch bei keinem meiner bisher 35 Marathons, die ich in neun Ländern gelaufen bin, auf-

gegeben - obwohl die Versuchung schon auftaucht, insbesondere wenn ich merke, dass die Kräfte schwinden oder ich die angestrebte Zielzeit nicht erreichen werde. Nur einmal musste ich bei einem von bisher 50 Halbmarathons wegen eines Muskelfaserrisses verletzungsbedingt aufgeben.

### • *Was hilft dir durchzuhalten?*

Ich bin einmal in Durban/Südafrika den „Comradesmarathon“ gelaufen. Dieser gilt als der traditionsreichste und teilnehmerstärkste Ultramarathon (90 km) weltweit. Da gibt es ca. 10 km vor dem Ziel in Pietermaritzburg den „Berg des Leidens“, einen langen steilen Anstieg, bei dem viele das Rennen noch aufgeben. Ehrlich gesagt: Nach 80 bereits gelaufenen Kilometern war ich ausgelaugt und alles in mir hat sich dagegen gewehrt, diesen Berg zu bewältigen. Da hat es mir gehol-



fen, mir vorzustellen, dass nach dem „Berg des Leidens“ das Ziel nicht mehr weit ist. Der Berg ist nicht das Ende - es kommt etwas nach dem Leiden. Die Vorstellung vom vollbesetzten Stadion, wo jeder Läufer einzeln begrüßt wird, der tolle Zieleinlauf, der Applaus der Zuschauer, die Freunde, die dort auf mich warten, gaben mir dann die Motivation und Kraft, durchzuhalten und das Ziel noch zu erreichen. Oder ein andermal, als ich bei einer Deutschen Meisterschaft in meiner Altersgruppe vorne lag und wusste, ich kann gewinnen. Dieses Wissen hat mich motiviert, Reserven mobilisiert und mich beflügelt ins Ziel getragen. Aber auch die Vorstellung, beim Berlinmarathon, den ich schon zwölfmal gelaufen bin, am Ende durchs Brandenburger Tor zu laufen, lenkt mich die letzten Kilometer vor dem Ziel etwas von den Strapazen des Laufes ab.

• **Und wenn nicht alles nach Plan läuft?**

Okay, es gibt natürlich unvorhergesehene Ereignisse, die einen wirklich herausfordern. Plötzlich nimmt die Temperatur zu und es wird viel wärmer als auf den ersten Kilometern. Kann ich mich dann noch in meiner Kräfteplanung darauf einstellen, meine Geschwindigkeit anpassen? Oder es fängt plötzlich an heftig zu regnen. Einmal bekam ich Seitenstechen und musste erst einmal „runterfahren“



und die Geduld aufbringen, bis es vorbei war. Beim Marathon kann immer etwas Unvorhergesehenes passieren. Einmal musste ich bei Kilometer 35 dringend aufs „Dixiklo“, weil ich tags zuvor etwas Falsches gegessen hatte. Bei diesem Rennen habe ich meine angestrebte neue Bestzeit im wahrsten Sinne des Wortes „verkackt“.

• **Und wie fühlt man sich, wenn man durchs Ziel läuft?**

In der Regel einfach glücklich, gut, erleichtert und stolz, dass man es wieder einmal geschafft hat – und in Anbetracht der zurückliegenden Strapazen habe ich mir dann schon oft gedacht: Das war jetzt bestimmt dein letzter Marathon! Dieser Vorsatz war aber meist schon nach ein paar Stunden wieder verflogen und ich machte mir Gedanken, wo ich den nächsten Marathon laufe.

• **Und das wäre bei dir wo?**

Auf meiner „Wunschliste“ steht nächstes Jahr ein Marathon in Auckland/Neuseeland. Dann wäre ich 70 und würde ihn gern noch in einer Zeit Richtung 3:45 Stunden bewältigen. Man braucht ja auch im Alter noch Ziele. Und besonders dankbar bin ich meinem Schöpfer, dass ich auch mit meinen zwei „neuen“ Hüften, die ich vor vier Jahren eingesetzt bekommen habe, immer noch diesem schönen Hobby nachgehen kann!



**Wer ist Hans Heidelberger?**

Hans Heidelberger ist Mitgründer und langjähriger Leiter des Vereins „nehemia team“ in Fürth. Das nehemia team ist eine internationale christliche Entwicklungsorganisation und hat das Ziel, ganzheitliche Entwicklungsarbeit zu fördern und zu leisten. Unter dem Motto „Leben entwickeln“ bietet es weltweit ein breites Spektrum an Aktivitäten im Bereich Bildung, sozialkaritativer Projekte, Schulung, Beratung, Jugendarbeit, Coaching sowie Hilfsdienste an. Dabei versteht es sich als eine „Lebenswerkstatt“ für junge Menschen dieser Welt. Mehr hierzu hier:



Im Alter von 45 Jahren hat er für sich das Marathonlaufen „entdeckt“. Höhepunkte waren dabei 2010 der Gewinn der Deutschen Meisterschaft in der Altersklasse M55 im Einzel und in der Mannschaft. Auch auf der Bahn (800m und 3000m) war er seitdem mehrfach mit der Mannschaft des LAC Quelle Fürth bei Bayerischen und Deutschen Meisterschaften (DAMM) erfolgreich.

## Die Vorschussvorfreude

Vorfreude beschwingt, befeuert, ermutigt, und Vorfreude trägt verschiedene Gesichter:

- Zunächst einmal eine Vorfreude, die aus der Vorwegnahme von Bekanntem kommt, womit wir schon einmal eine positive Erfahrung gemacht haben.

Dazu habe ich folgende „Strategie“: Ich habe mir zu Beginn des Tages angewöhnt, zu überlegen, auf was ich mich heute freue – auf große und kleine Dinge, große und kleine Ereignisse, auch auf konkrete Menschen. Manchmal fällt mir sofort etwas ein, manchmal muss ich bewusst Kleinigkeiten im vor mir liegenden Tag entdecken, die ich übersehen hätte, aber bei denen ich dann doch Vorfreude empfinden kann.

- Hierher gehört auch die Vorfreude, die von etwas entzündet wird, was wir uns zwar wünschen und beglückend vorstellen (können), aber noch nicht erfahren haben.

- Und dann habe ich noch eine weitere Art der Vorfreude ausgemacht, ein besonderer Geheimtipp: Die Vorfreude, in der Zukunft etwas „Herausforderndes“, etwas, was direkt keine Freude macht, geschafft zu haben, bewältigt zu haben.

Das ist eigentlich eine doppelte Vorfreude: Etwas Unangenehmes wird vorbei sein, und ich selber bin an der Bewältigung beteiligt, ich kann etwas bewirken.

- Und eine letzte Form der Vorfreude, die wahrscheinlich unbekannt sein wird, die, wie ich sie nenne, „nochnichtwissende“ Vorfreude

oder die „Vorschussvorfreude“, unser aktueller ge|halt|voller Begriff

Zum Einstieg:

**„Überlege dir bitte, worüber du dich in der vergangenen Stunde gefreut hast, und zwar an eine Freude, an die du vorher nicht gedacht hattest.“**

**Sammle also kleine, kurze, wenig intensive Freuden, große, länger andauernde oder intensive Freuden stündlich ein und zwar nur diejenigen, das ist jetzt wichtig, von denen du vorher keine Ahnung hattest.**

**Ja, du wirst staunen, wie viel Freuden es gegeben hat, an die du vor einer Stunde gar nicht gedacht hattest.“**

Wo soll diese Übung hinführen?

Irgendwann werden wir selber staunen, über was und wie oft wir uns über etwas freuen, wovon wir vorher keine Ahnung hatten, so dass uns auch plötzlich klar wird, dass das so bleiben wird, d.h. also auch, dass ich mich schon auf etwas vorfreuen kann, wovon ich jetzt noch keine Ahnung habe.

**Die „nochnichtwissende“ Vorfreude oder die Vorschussvorfreude ist geboren!**

Wäre das nicht eine ge|halt|volle Grundhaltung: In der nächsten Stunde wird/könnte etwas passieren, worüber ich mich freue!





## Der ge|halt|voll -Witz Nr. 10.2

Ein junger Mann betrat im Traum einen Laden.

Hinter der Theke stand ein Engel.

Hastig fragte er ihn: „Was verkaufen Sie, mein Herr?“

Der Engel antwortete freundlich: „Alles, was Sie wollen.“

Der junge Mann begann aufzuzählen: „Dann hätte ich gern das Ende aller Kriege in der Welt, bessere Bedingungen für die Randgruppen der Gesellschaft, Beseitigung der Elendsviertel in Lateinamerika, Arbeit für die Arbeitslosen, mehr Gemeinschaft und Liebe in der Kirche und ... und ...“

Da fiel ihm der Engel ins Wort: „Entschuldigen Sie, junger Mann, Sie haben mich falsch verstanden. Wir verkaufen keine Früchte, wir verkaufen nur den Samen.“

# Impressum

**Herausgeber:** Werner May, Würzburg

**Redaktion:** Werner May - info@gehaltvoll-magazin.de

**Lektorat:** Agnes May, Würzburg

**Gestaltung / Artdirektion:** Design Company, Henry Wirth, www.design-comp.de

**Technische Betreuung:** Heiko Gneuß, pro-webART, www.pro-webART.com

## Beirat:

Prof. Ulrich Giesekus, Ph.D. Psychologie

Ulrike Gloger, freie Journalistin

Prof. Romuald Jaworski, Dr., Priester, Psychologe, Psychotherapeut

Elfriede Koch, Pfarrerin, Autorin

Dr. Roland Mahler, Theologe, Psychologe

Dr. Markus Müller, Heilpädagogik, Erziehungswissenschaft und Anthropologie

Beiträge ohne Autorenangaben wurden von der Redaktion erstellt.

## Redaktionsadresse:

Pilziggrundstr. 103b, 97076 Würzburg,

ge|halt|voll-Magazin, erscheint alle 3-4 Monate

## Bestellung und Abo unter:

info@gehaltvoll-magazin.de

www.gehaltvoll-magazin.de

**Leserbriefe:** info@gehaltvoll-magazin.de

Jetzt auch auf Facebook:



## Auf Wiedersehen!

Bitte senden Sie uns eine Rückmeldung,  
wie Sie diese Ausgabe 10.2 fanden. Danke!



ge|halt|voll

wird unterstützt von

Frankana und Freiko Gollhofen



 Frankana Freiko®

## Kostenlos?

Ja, dieses e-Magazin ist für Sie kostenlos. Doch bitten wir um eine Spende, denn dieses Magazin kostet zwar keine Druckkosten, aber kostet uns schon einiges, an Zeit, Besprechung, Honorare für Design und Webarbeiten. Wir freuen uns über jede Unterstützung.

Überweisung an: Gehaltvoll-Magazin, IBAN: DE44 7909 0000 0243 3516 70

BIC: GENODEF1WU1

Stichwort: Spende

**Werden Sie Abonnent: Warum?**



# Vorschau Nr. 10.3



## ge|halt|voll: Feste zu wahren Festen machen



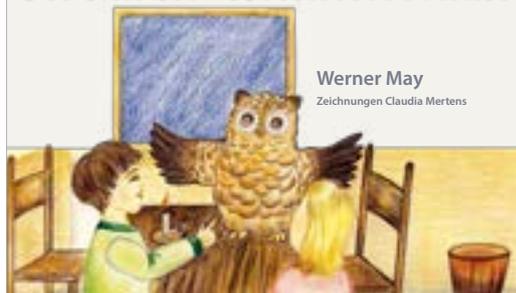
Wahrnehmung  
schärfen.  
Weitblick gewinnen.  
Glauben vertiefen.

Fernkurs  
Glaube und Psychologie

**IGNIS Akademie**  
GLAUBE · PSYCHOLOGIE · LEBEN

**Kontakt:**  
IGNIS - Akademie  
für Christliche Psychologie  
Kanzler-Stürtzel-Straße 2  
97318 Kitzingen

### Die Kinder-Weisheitsschule



Werner May  
Zeichnungen Claudia Mertens

Die Kinder-Weisheitsschule ist für Kinder ab 5 Jahren gedacht, natürlich auch für Eltern, Großeltern, Onkel und Tanten und das Kind in jedem Erwachsenen!

Siehe hier:



In diesem Kinderbuch mit Zeichnungen von Claudia Mertens schleichen sich Erik und Lisa nachts in die Baumschule der weisen Eule. Sie lernen etwas über „Die Kunst des Neinsagens“ und „Die Kunst des zweiten Anlaufs“. Schon mal gehört? Was wohl ihre Eltern dazu sagen?



Zur Leseprobe:



# Sand

(März 2022)

Der Sand in der Sanduhr - er rieselt fein.  
Ein Blick aus dem Fenster - kein Sonnenschein.  
Rundum wurde man eben arglos wach.  
Ist das wahr? Krieg in Europa! Ach!

Der Friede hier währte gut 70 Jahr.  
Noch etwas mehr, bald sind´s 80 gar.  
Das Leben, es plätscherte friedlich dahin.  
In mancherlei Action suchte man Sinn.

So konnte es bleiben, so war es bequem,  
mit wenigen Reibeflächen zudem.  
Jetzt großes Erschrecken - wie kann das sein!  
In den Tiefschlaf schlug eine Bombe ein.

Bei vielen steht die Vergangenheit auf.  
Familiengeschichten, Tragödien zuhauf.  
Der Vater im Krieg, die Stadt bombardiert.  
Hunger und Elend. Überall wird krepirt.

Jetzt alles aufs Neue. Hoffnung verschüttet.  
Verzweiflung pur. Die Nerven zerrüttet.  
Die Zukunft zerstört. Was für ein Wahn!  
Kriegskinder und -enkel kauen endlos daran...

Wiederholt sich denn alles? Friede scheint Illusion!  
Heilt die Zeit Wunden? Wer weiß das schon.  
Glück ist fragil, tief verstörend das Leid.  
Lachen und Weinen, alles hat seine Zeit.

Ich schau aus dem Fenster – es nieselt und nieselt.  
Der Sand in der Sanduhr – er rieselt, er rieselt.  
Ach, Tand sind die Gebilde von Menschenhand.  
Warten, warten auf das verheißene Land...

*Renata Ullmann*

## In deinen Händen steht meine Zeit

(Februar 22 vor Kriegsbeginn)

Dieses Gedicht bitte hier lesen:



10.2|2022