



## Aus dem Inhalt:

- **Wenn Stress krank macht** S. 2
- **Den Sonntag wiedergewinnen** S. 4
- **Nebenan nachgefragt** S. 5
- **Was tun, wenn's Stress mit dem Zeugnis gibt?** S. 6
- **Ferienspass-Aktionen** S. 8

# Stress lass nach

## Den Weg in kleinen Schritten gehen



**W**enn heute über Stress und seine Begleiterscheinungen mehr gesprochen und geschrieben wird als in früheren Zeiten, so darf der Grund dafür auch in unserer heutigen Lebenssituation gesucht werden.

Gegenüber der Zeit vor etwa einem Jahrhundert hat sich eine gewaltige Entwicklung vollzogen, und das Leben ist in vielerlei Hinsicht einfacher geworden. Die wissenschaftlichen und technischen Fortschritte, die soziale Entwicklung und die wirtschaftlichen Möglichkeiten haben einige Mühsal von den

Menschen genommen. Merkwürdigerweise sind die Menschen dadurch aber nicht seelisch stabiler geworden.

Es ist vielmehr so, dass seelische Anspannungen eher zunehmen. Bei vielen nimmt das Gefühl von Überforderung und von Bedrängnis überhand und sie fühlen sich nicht mehr wohl in ihrer Haut.

All dies sind zunächst einmal Stress-Symptome; nämlich erhöhte Anspannung in einer unklaren Situation, in der wir eigentlich das Gefühl haben, wegen der Gedrängtheit der Situation mehrere Sachen auf einmal tun zu

müssen, was letztendlich aber nicht geht.

### *Zu viel gleichzeitig*

Dies hat tatsächlich mit unserer heutigen Zeit zu tun, wo eben Schnelligkeit und Gleichzeitigkeit unser Leben bestimmen. Das so hoch gelobte Internet ist dafür ein charakteristisches Beispiel: Hier kann ich fast gleichzeitig eine Urlaubsreise buchen, mehrere Emails verschicken, im virtuellen Kaufhaus einkaufen und die neuesten Sportergebnisse erfahren. Alles dies geschieht fast gleichzeitig unter Aufhebung von Zeitläufen, wie sie früher für die Menschen ganz selbstverständlich waren.

Bei allem Fortschritt den diese Gleichzeitigkeit und schnelle Verfügbarkeit mit sich bringt, kann solch eine Situation auch zu einem Problem werden. Denn für vieles, was sich in uns entwickelt – an Wünschen oder Willensimpulsen – brauchen wir eigentlich Zeit, Ruhe und ungeteilte Aufmerksamkeit.

Wenn wir ein selbstbestimmtes Leben führen wollen, können wir mitunter allzu viele Außeneindrücke auf unser Innenleben als störend empfinden. Es steht offensichtlich heute die Aufgabe vor uns, ein bewusstes Gleichgewicht herbeizuführen zwischen den nahezu unbegrenzten Möglichkeiten der Außeneindrücke einerseits und unserem Innenleben andererseits, wo die seelischen Vorgänge, wie Denken und Fühlen, etwa in der Art an die Zeit gebunden sind, wie dies

auch bei Pflanzen der Fall ist – in ihrer Zeit vom Keimen bis zum Blühen.

Wenn nun also Stress durch die heutige Lebenssituation mehr als früher in Erscheinung tritt, so ist Stress dennoch schon immer ein ständiger Begleiter der Menschen gewesen. **Stress bedeutet ja Anspannung in einer unklaren Situation**, mit allen damit zusammenhängenden körperlichen Erscheinungen: erhöhter Blutdruck, Herzklopfen, vermehrtes Schwitzen, Handlungsbereitschaft, Unruhe, sowie Überempfindlichkeit.

Gelingt es nun, Lösungen in einer unklaren oder drängenden Situation aufzuzeigen und zu erarbeiten, so tritt Entspannung ein. Den zuvor erlebten Stress kann man dann als positiven Stress bezeichnen. So etwas haben Menschen schon immer erlebt. **Negativer Stress hingegen würde bedeuten, dass keine Entspannung eintritt, dass ein dauerndes Gefühl von Bedrängnis und Überforderung bestehen bleibt.** Während positiver Stress gesundheitsfördernd ist, ist das Gegenteil bei negativem Stress der Fall. Nun ist im Sinne von Stressbewältigung für uns wichtig, möglichst positiven Stress zu erleben und negativen zu vermeiden.

Wie ist dies möglich? Wir neigen ja in unübersichtlichen Problemsituationen dazu, wie beispielsweise in einer Erziehungskrise mit Kindern, gleich die größte und dauerhafteste Lösung anzustreben. **Die großen Lösungen sind jedoch fast nie sofort zu erreichen.** Der Weg dorthin ist häufig lang und kurvenreich und daher nicht zu überblicken. Wir müssen uns das Bild des kurvenreichen Weges zum Ziel vor Augen halten, der nicht auf einmal gegangen werden kann. Auf dessen Wegstrecke können wir neue Eindrücke und mitunter auch unvermittelt ganz neue Ausblicke erhalten. Dies kann zur Erweiterung unserer Wahrnehmung und gegebenenfalls zur sinnvollen Änderung unserer Zielvorstellung führen. Dann können wir auch mit den etappenweisen kleinen Lösungen zufrieden sein.

**Es tritt Entspannung ein, wenn wir zumindest einige Schritte in die richtige Richtung getan haben**, so wie bei einer Rast während einer Wanderung. Im Vertrauen darauf, dass wir letztendlich unseren Lebensweg schon finden werden, erreichen wir den gewünschten positiven Stress durch unsere Bemühungen, auf unser tägliches Leben angepasste, überschaubare Lösungen zu erreichen, mit aller darauf folgenden Freude, anstatt dazu möglichst gleich zu viel auf einmal zu wollen.



# Wenn Stress krank macht

## Ein Blick hinter die Kulissen



**N**ichtverarbeiteter hochgradiger Stress macht auf die Dauer krank. Hans Gerd Fischer hat das in seiner Praxis als Heilpraktiker und Christ immer wieder erfahren. In seinem provozierenden Artikel über Stress und die inneren Antreiber schreibt er aus einer Sicht, die von der üblichen Stressbetrachtung und -bewältigung abweicht. **Seine These: Die Ursachen für Stress und daraus resultierende Krankheiten können in seelischen Verwundungen und verdrängter Schuld liegen.**

Das Wort Stress ist in aller Munde: „Ich bin im Stress“, heißt es überall. Im Duden finden wir das Wort Stress, folgendermaßen definiert: „starke, körperliche und seelische Belastung, die zur Schädigung führen kann. Überbeanspruchung Anspannung“.

Die Ursachen für Stress liegen nach meiner Erfahrung zum großen Teil im seelischen Bereich. Ich denke an eine Frau, die mit Herzbeschwerden in meine Praxis kam und mir erzählte: „Nun haben die Ärzte mein Herz mit allen diagnostischen Möglichkeiten untersucht. Zum Schluss teilten sie mir erfreut mit, ich habe nichts am Herzen, aber keiner fragte mich, ob ich etwas auf dem Herzen habe.“

Aber die Frau hatte in der Tat etwas auf dem Herzen. Als junge Frau bekam sie im sechsten Monat Wehen und gebar bei der Hausgeburt Zwillinge. Beide Kinder schrienen, die Hebamme murmelte „nicht lebensfähig“ und nahm

sie mit nach draußen. Ohne Kontakt zur Mutter, namenlos und würdelos verschwanden die Kleinen irgendwo in einem „Mülleimer“. 20 Jahre später starb ihr einziger Sohn, kurz darauf ihr Mann. Stress in höchster Form machte ihr Herz krank und zerstörte es.

### Innere Wunden als Stressfaktor

**1. Wunden, die uns geschlagen wurden**  
Hierzu gehören auch die Lasten aus den Generationen, die sich in Form von Schuld und Sünden bis in das vierte oder fünfte Glied vererben. Weiter fallen hierunter alle seelischen Verletzungen, die schon von der Zeugung an beginnen. Ich denke an Ablehnung des ungeborenen Kindes bis hin zum Abtreibungsversuch, der Verlust des Zwillings, die Trennungen der Eltern etc. Geburtstraumata, Isolationserlebnisse durch Brutkasten, Säuglingsstationen, Trennung, Adoption. Weiterhin gehören auch schwere seelische Verletzungen in den ersten Jahren zu den Ursachen des Stress. Die späteren seelischen Wunden sind meistens nur Wiederholungen frühkindlicher Traumata.

**2. Wunden, die wir anderen schlagen**  
Hierzu gehört die gesamte Palette des „zwischenmenschlichen Mülls“, wie wir sie auch im Galaterbrief Kapitel 5 Kapitel Vers 20 ff. finden können: Feindschaften, Zank, Eifersucht, Gehässigkeiten, Hetzereien, Spaltungen, Entzweigungen, Missgünstigkeiten, Ehebruch, Ehrabschneidung, Verleumdung etc. In Galater 5, Vers 15 sagt Paulus: „Wenn ihr

aber einander beisst und zu fressen sucht, dann gebet acht, das ihr von einander nicht vollends verschlungen werdet.“

### 3. Wunden, die wir uns selbst schlagen

Hierzu zähle ich Leidenschaften und Begierden, die uns selbst betreffen und dann erst indirekt den Nächsten, z.B. Fraß, Völlerei, Trinkerei, Unzucht, Götzendienst, Habgier, Zorn und geistige Trägheit.

### **Irrwege der Stressbewältigung**

Wie verhalten wir uns in der Regel? Wir verstecken diese Hauptwunden hinter unserer Maske und verschließen sie im Herzen. Sichtbar werden für uns nur die Folgen, als da sind: Schuld, Gewissensbisse, Ängste, Abhängigkeiten, Leid, Krankheit oder Verletzung, die zu Ärger, Kränkung, Verbitterung, Verachtung und Hass führen. Welch ein Stress damit zu arbeiten, die Familie zu versorgen und in der Gesellschaft zu leben.

Die moderne Psychologie hat die Bedeutung unverarbeiteter Schuld und verdrängter seelischer Wunden als Stressfaktor und Stressverursacher längst erkannt. Man kommt aus dem Staunen kaum heraus. Was machen wir normalerweise mit der Schuld? Wir projizieren sie auf unsere Mitmenschen. Ein Muster, das die Bibel schon seit dem Sündenfall beschreibt: „Ich war es nicht“, spricht Adam, „es war Eva.“

„Ich war es nicht“, sprach Eva, „es war die Schlange. „Ich war es nicht“, zischt die Schlange, „ich habe mich doch nicht selbst geschaffen.“

### **Stressfaktor Hass**

Hass schwächt etwa siebzig Prozent der Lebensenergie.

Ein Mann im Endstadium Krebs kam in meine Behandlung. Seine Frau hatte sein Vermögen verspielt und ihn dann mit den Kindern verlassen. Hoch verschuldet ließ er sich vor 25 Jahren scheiden und hatte nie mehr Kontakt zu ihr. Auf meine Frage, was er tun würde, wenn er ihr alleine im Dunklen begegnen würde, antwortete er spontan: „Ich würde sie sofort kalt machen.“

Eine Frau, die von ihrem Vater schwer missbraucht wurde, antwortete auf meine Frage: „Was würden sie am Ufer stehend tun, wenn sie ihren Vater ertrinken sähen ist?“ „Salzsäure ins Wasser schütten“, war ihre spontane Antwort. Ihre Krankengeschichte will ich meinen Lesern ersparen.

Ein 19-jähriges Mädchen kam mit einem ätzenden, ihre Hemden zerfressenden, stark stinkendem Schweiß in die Praxis. Ihr Hass auf



ihren Vater, der sie als Kleinkind verlassen hatte, war so groß, dass sie ihm den Tod wünschte. Hass zersetzt wie Salzsäure alles im Menschen.

### **Stressfaktor Schuld**

Schuld mit Gewissensbissen bindet ebenfalls einen hohen Prozentsatz Lebens-Energie, wobei es nach meiner Erfahrung im Ergebnis kaum einen Unterschied macht, ob jemand schuldig ist oder sich „nur“ schuldig fühlt.

Eine junge Frau – verlobt – geht auf einen Lehrgang und lässt sich mit einem Kollegen ein. Nach dem Lehrgang tat sie so, als wäre nichts gewesen. Ein halbes Jahr später brach die Verlobung auseinander.

Ein Mann verschwindet im Karneval mit seiner Tanzpartnerin „ins Auto“. Streit, Misstrauen, Eifersucht waren die Folgen, ohne das sein „Karnevalerlebnis“ ans Licht kam.

Ein 12-jähriges Mädchen kommt mit dicken, hässlichen Warzen in die Praxis. Als ich ihre Hände in die meinen nahm und ihr erklärte, dass dies auch schon einmal ein Ausdruck eines Protestes der Hände sein könne, etwas tun zu müssen, was sie eigentlich nicht wollten, schickte das Mädchen die Mutter ins Wartezimmer und flüsterte mir zu, sie gehe oft in den Geschäften „klauen“.

Hoffentlich bekommen nun nicht alle Mütter einen Schreck, wenn sie Warzen an den Händen ihrer Kinder sehen, aber in diesem Falle war es so.

### **Wege aus dem Stress**

Zum Schluss möchte ich in sehr verdichteter Form, einen Heilungsansatz aufzeigen, wie die tiefen Wunden und Verletzungen zu heilen

sind, deren eigentliche Ursachen der Mangel an Liebe ist.

#### 1. Jesus

*Jesus spricht: „Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben...*

*Kommt zu mir, die ihr mühselig und beladen seid, ich will euch erquicken...*

Keine wirkliche Heilung der „Inneren Wunden“ geschieht ohne Jesus, wie die Therapie auch heißen mag. Radikal formuliert: Ohne Jesus läuft hier wirklich nichts.

#### 2. Bedingungslose Schuldannahme

Wer mit der Hilfe Jesu einen guten Freund auf sucht und ihm die eigenen inneren Wunden benennt, kann erleben, dass die Hälfte des Druckes in dem Augenblick verschwindet, in dem man davon spricht. Wir stehen zu unserer Schuld und suchen nicht ständig eine Rechtfertigung. Mit dem Freund werden wir auch eine Lösung finden, eingedenk der Zusage Jesus: „Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, bin ich mitten unter ihnen.“

#### 3. Reue

Durch die Schuldannahme kann sich erst Reue aufbauen. Reue löst Schuld auf.

#### 4. Vergebung

Dieser große Heilungsansatz wird leider landauf und landab übersehen oder nur unvollständig angewandt. Nach meiner Erfahrung sind viele Krankheiten, die mit Schmerzen im Bewegungsapparat einhergehen, „Nichtvergebungen“.

Vergebung ist der Schlüssel zur Heilung aller möglichen Gebrechen, die mit Kränkung, Verbitterung, Verachtung und Hass verbunden sind. Hier noch kurz der Hinweis, dass „Liebesschulden“ die Schulden sind, die uns am hartnäckigsten verfolgen. Zu diesem Komplex gehört auch die Aussöhnung mit den Eltern.

In 21 Jahren Praxis habe ich die schönsten Heilungen erlebt, wo Vergebung der Schlüssel war. Dabei fiel mir auf, je „frommer“ die Betroffenen waren, desto verbitterter waren sie häufig.

Wie schön sagt Corrie Ten Boom: „Wer nicht zu verzeihen versteht, zerstört die Brücke, die er selbst zu passieren haben wird.“

Als ergänzende Lektüre möchte ich meinen Lesern und Leserinnen die Bergpredigt empfehlen. Dabei ist zu beachten, dass das Lesen in der Bibel uns wenig nützt, wenn wir es nicht in das tägliche Leben umsetzen. Wir würden sonst einem Menschen gleichen, der nur im Traum sät und überrascht ist, dass er später nichts ernten kann.



# Den Sonntag wiedergewinnen

## Pladoyer für ein neues-altes Tabu

Den Sonntag wahrnehmen, heißt, ihn jede Woche neu herzlich willkommen heißen! Wenn gute Freunde ins Haus kommen, begrüße ich sie mit einem Sherry. Wir stoßen an und ich gebe meiner Freude Ausdruck. Frage: Ist der Sonntag Ihr Freund und lieben sie diesen Tag?! Nur das, was wir lieben, das ehren und achten wir auch!

Überlegen Sie sich eine Form, wie Sie den Sonntag in Zukunft begrüßen wollen! . Wofür wir keine Form haben, das vollziehen wir meistens auch nicht bewusst und regelmäßig.

### Wiederentdecken, was der Sonntag bedeutet

Der Sonntag ist der erste Tag der Woche. Christen feiern ihn als Tag der Auferstehung Jesu Christi. Den Sonntag begehen heißt: Sich bewußt ins Kraftfeld der Auferstehung hineinstellen. Auf den Sonntag zuleben und vom Sonntag her leben heißt: Wir gehen von Neubeginn zu Neubeginn, denn Gott ist der ewig Neue.

### Der Sonntag gehört zu einem österlichen Lebensstil.

Zugleich nehmen wir die Sabbatverheißungen ernst und nehmen sie in den Sonntag hinein. Am Samstagabend geben sich Sabbat und Sonntag die Hand, berühren sich die Erzählungen vom Anfang der Schöpfung und vom Ziel der Schöpfung.

Geheiligt wird der Sabbat durch Nichtstun. Der Sonntag wird geheiligt durch die Anbetung Jesu Christi und durch sabbatliches Ausruhen. – Was für ein schöner Tag!

Die Heiligung des Sonntags hat im übrigen eine therapeutische Relevanz. Gehezte Menschen finden wieder ihre Balance.

### Den Sonntag schützen

Nun könnte und müsste man an dieser Stelle eigentlich eine gesellschaftliche Standortbeschreibung vornehmen, um zu verstehen, warum der Sonntag immer mehr auf den Hund gekommen ist.



chen, sind echte Tabus, ohne die das Leben verkommt, verodet und verflacht. Tabu gab und gibt es in allen Kulturen, die sich nicht in einem verschlossenen Diesseits verbarrikadieren. Tabus sind Ausdruck von Spiritualität, Ehrfurcht, Achtsamkeit und offen gehaltener Transzendenz. Eine entgötterte Welt kennt keine Tabus. Eine entgötterte Welt bringt den Menschen schnell dazu, vom vermeintlichen Schöpfer aller Dinge zum Erschöpften zu werden. Tabus setzen das Wissen voraus, dass wir nicht Herr aller Dinge sind.

Genau darum geht es aber am Sonntag. Das hat nichts mit Gesetzlichkeit, sondern mit Freiheit und mit Heilung zu tun.

Viele Dinge finde ich an der Sonntagsheiligung heilend:

- Zeit zu haben, länger zu schlafen.
- Mit anderen ChristInnen Gottesdienst zu feiern.
- Die göttliche Erlaubnis, lauter schöne Dinge zu tun oder auch... gar nichts zu tun. Die Erfahrung, dass dieser Tag eine echte Unterbrechung ist. So wie eine Kette durchbrochen wird und damit aufhört, jemanden zu fesseln. Der Sonntag hat etwas Befreiendes im Blick auf unsere Gefangenschaft in Arbeit, Mühsal und Leistung.

Zum Schluß ist freilich auch zu sagen, dass unsere gesellschaftliche Wirklichkeit einen Tribut erfordert, der unvermeidlich ist. Denn es gibt natürlich viele Berufsgruppen, die sonntags arbeiten müssen und darüber gar nicht frei entscheiden können. Es geht auf keinen Fall darum, denen ein schlechtes Gewissen zu machen! Die davon Betroffenen müssen sich einen „Ersatzsonntag“ suchen, an dem sie aufatmen und frei sind für Gottes Nähe und für wohlthuende Entspannung.

### Die Stichworte würden lauten:

- erweiterte Ladenöffnungszeiten
- Erlebnis- und Freizeitgesellschaft bis zur Erschöpfung
- immer mehr Dienstleistungen an Sonntagen.

Ich gehe indes auf einen ganz kritischen und persönlichen Punkt zu:

Ich halte es für wenig plausibel und glaubwürdig, wenn die Kirche politisch und gesellschaftlich für die Sonntagsheiligung eintritt, während das Kirchenvolk den Sonntag ebenfalls längst enttabuisiert hat.

Warum „heiligen“ die meisten den Sonntag allenfalls halbherzig – und machen den Sonntag zum Überlaufbecken für die nicht erledigte Restarbeit der vergangenen Woche: Den Lohnsteuerjahresausgleich machen, Lernen für die Klausur, Hemden bügeln, den Keller aufräumen, die Post erledigen...

### Befreit zu heilenden und ordnenden Tabus

„Wer formlos lebt, lebt wehrlos“ (B. Rootmensen). Was wir heute wieder stärker brau-





## Nebenan nachgefragt



### Wie gehen Sie mit Stress um?

Vera Marzinski stellte die Frage: „Wie gehen sie mit Stress um und was machen sie, damit es wieder besser wird.“

- Am besten warten, bis der Anfall vorbei ist. Da muss man durch und dann kommen wieder bessere Zeiten
- Manchmal ist man richtig im Stress drin, aber ich versuche immer wieder Ruhepunkte zu finden und mich auch mal hinzusetzen und einfach alles auf mich wirken zu lassen.
- Das ist abhängig von dem Stress, den ich habe. Entweder rede ich mit meinem Partner darüber. Mit ihm kann ich das diskutieren oder er hört mir zu, das hilft schon sehr viel weiter.
- Ich gehe in den Garten und pflanze meine Blümchen, dabei kann ich mich entspannen. Oder aber ich bastele. Das hilft dann genauso gut. Aber am liebsten bin ich im Garten, wenn das Wetter mitspielt. Dann kann ich mich daran erfreuen, wenn ich sehe, dass die Pflanzen schön wachsen. Das ist für mich Entspannung und das ist Abbau meines Stresses, von dem ich weiß Gott genug habe.
- Nach der Büroarbeit gehe ich in meinen Garten, setze mich hin und lass einfach die Natur auf mich wirken. Vogelgesang, all die Pflanzen, Bienen – und damit bau ich den Stress ab.
- Ich versuche dann den Adrenalinspiegel wieder herunter zu fahren, weil der der Stressverursacher ist. Man kann sich mental darauf einstellen, sonst kriegt man dieses sogenannte Burn-out-Syndrom. Früher hat man gesagt, so kurz vorm Nervenzusammenbruch.
- Indem ich mich mit Dingen beschäftige, die mich erfreuen. In meinem Fall wäre das dann der Umgang mit schönen Dingen wie Kunst und Musik. Das beruhigt die Seele und das ist dann auch zum Stressabbau sehr von Nutzen.
- Viel laufen, Sport, rennen, Bewegung. Bei akutem Stress: Hund schnappen, spazieren gehen.
- Wenn ich Stress habe, dann zwingen ich



mich eigentlich grundsätzlich zur Ruhe. Nur so kann ich eigentlich dann alles verarbeiten und ganz konzentriert arbeiten. Dann kann ich Stück für Stück abbauen und tief Luft holen und dann kriege ich alle Arbeiten, die anstehen, auch bewältigt.

- Zuhause gehe ich bei schönem Wetter auf die Terrasse und bei schlechtem Wetter, da höre ich schöne Musik.
- Ich versuche immer noch Zeit zu kriegen, um joggen zu gehen oder wirklich mit einer Tasse Tee zumindest eine Viertelstunde irgendwohin zu sitzen und zu lesen.
- Nur tief durchatmen und versuchen wieder runterzukommen.
- Ja, ich setze mich hin und meditiere. Das mache ich dreimal am Tage sowieso und dann habe ich noch für ganz besondere aktuelle Stresssituationen eine Reflexzonenbehandlung, um die körperlichen Reaktionen zu steuern.

#### Aber auch:

- Wie gehe ich mit Stress um?! Ich befürchte, völlig falsch. Ich leide darunter, ich werde nervös und vor allen Dingen ungeduldig. Ich würde gerne für mich eine gute Strategie wissen, um dem begegnen zu können. Allerdings muss ich sagen, bin ich auch eine Natur, die einiges an Herausforderung braucht und auch nicht glücklich wäre, wenn die nicht da wäre. Also ich habe für mich noch nicht den gesunden Mittelweg gefunden und versuche daran zu arbeiten.

## Buchtipps:

Suchen Sie noch ein Buch für den Urlaub? Dann haben wir zwei spannende Vorschläge für Sie. Zu beziehen über den Büchertisch



Du sollst nicht begehren

von Batya Gur

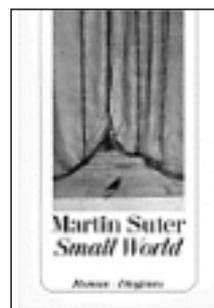
ISBN 3-442-44806-9

Als Osnat Harel in die Krankenstation des Kibbutz eingeliefert wird, sieht alles nach

einer schweren Lungenentzündung aus. Aber zwei Stunden später ist die schöne Sekretärin tot – Opfer eines Penicillin-Schocks, wie es scheint. Doch die Obduktion fördert Spuren eines tödlichen Pflanzenschutzmittels zutage. Das Unvorstellbare scheint Realität geworden zu sein: ein Mord im Kibbutz, jenem scheinbar so friedlichen Modell einer besseren Welt.

Schritt für Schritt tastet sich Inspektor Michael Ochajon in den Abgeschotteten Kosmos vor und stellt fest, dass hinter der Fassade von Harmonie und Solidarität tödliche Konflikte lauern.

Ein hervorragender Kriminalroman, der in eine uns weniger vertraute Welt führt. Die Autorin erzählt einfühlsam, facettenreich und ungemein spannend.



Small World

von Martin Suter

ISBN 3-257-23088-5

Erst sind es Kleinigkeiten: Konrad Lang, Mitte Sechzig, stellt aus Versehen seine Brieftasche in den Kühlschrank. Bald vergisst

er den Namen der Frau, die er heiraten will. Je mehr Neugedächtnis ihm die Krankheit – Alzheimer – raubt, desto stärker kommen früheste Erinnerungen auf. Und das beunruhigt eine millionenschwere alte Dame, mit der Konrad seit seiner Kindheit auf die ungewöhnlichste Art verbunden ist.

Genau recherchiert, sprachlich präzise und raffiniert erzählt. Dramatisch verflochten erzählt der Autor eine Krankengeschichte mit einer Kriminalstory. Ein auf ungewöhnliche Weise hochspannender Roman.

# Was tun, wenn's Stress mit dem Zeugnis gibt?

**S**ommerferien. Sechs Wochen ohne frühes Aufstehen, Klassenarbeiten und Hausaufgaben. Aber vorher gibt es noch Zeugnisse. Die sorgen nicht selten für schlechtes Klima in den Familien. Vielen Eltern fällt es schwer zu akzeptieren, dass das eigene Kind nicht der Überflieger ist, den sie sich erträumt haben. Sie sind eben mit einem „Befriedigend“ keineswegs zufrieden, und sie finden keineswegs, dass ein „Ausreichend“ ausreicht – schließlich sollte ihr Kind doch Spitze sein. Und ein „Mangelhaft“ gar macht gleich das ganze Kind zum kompletten „Mangelwesen“. Nicht eine bestimmte schulische Leistung in einem bestimmten Bereich weist dann Mängel auf – nein, das Kind als ganze Person scheint plötzlich mit Mängeln behaftet. Dann werden die Noten zum Dauerthema und die Klassenarbeiten zum Dreh und Angelpunkt des Familienlebens. „Üben, üben, üben“, heißt dann die Devise – womöglich auch noch in den Ferien.

## *Gute Leistung ist nicht alles*

Taschengeldentzug, Fernsehverbot, Ausgangssperre und Dauerdruck gehören noch immer zu den Maßnahmen, die Eltern von „schlechten“ Schülern ergreifen, weiß der Kinderschutzbund zu berichten, der besonders vor den Zeugnissen häufig von Kindern angerufen wird, die zu Hause Ärger befürchten.

Die Grundaussage des christlichen Glaubens, die sagt, dass wir nicht von unserer Leistung leben, gerät da schnell in Vergessenheit. Statt bei schlechten Noten Druck zu machen, und die allseits beliebte, aber zu nichts führende Frage zu stellen: „Wie konnte das bloß passieren?“, wäre vielleicht eine ganz andere Frage wichtig: „Wie sieht es in meinem Kind aus, das ein schlechtes Zeugnis hinnehmen mußte?“ Diese Frage öffnet den Weg zueinander und macht dann auch den Weg frei zu Lösungen in kleinen Schritten.

## *Helfen statt strafen*

Statt generell mit drohendem Unterton zu fordern: „Das muß alles besser werden“, ist es viel sinnvoller, gemeinsam nach konkreten Schritten zu suchen: Gibt es ein bestimmtes Fach, in dem das Kind etwas ändern möchte? Welches? Hilft es beispielsweise, wenn das



Kind einige Wochen lang zu Hause berichtet, was im Unterricht in diesem Fach „dran war?“ Müssen eventuell Grundlagen aufgefrischt werden? Welche Unterstützung können und wollen die Eltern genau dabei geben? Was kann das Kind selbst dazu beitragen? Gerade mit jüngeren Kindern kann man einen regelrechten Pakt schließen, in dem genau aufgeschrieben wird, was sich ändern soll. Nach dem Motto: „Du schaffst das schon – und wenn nicht – wir haben dich trotzdem lieb“. Auch mit älteren Schülern kann man solche konkrete Vereinbarungen treffen.

Wenn sich allerdings etwa ein genereller Schulfrust mit wenig Bereitschaft zu Leistung und wenig Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten verfestigt hat, kann ein Schulwechsel sinnvoller sein als das Kind dauernd mit Ansprüchen zu überfordern, die es nur mit äußerster Kraftanstrengung erfüllen kann. Das ermüdet Kinder und Eltern gleichermaßen, vergiftet das Familienklima und führt in der Regel zu nichts.

## *Ziemlich relativ*

Ein Blick in die schulische Laufbahn vieler Berühmtheiten zeigt, dass die Zeugnisse eben

gar nicht so aussagekräftig sind, wie viele besorgte Eltern glauben, die mit einem schlechten Zeugnis gleich die Zukunft ihrer Sprößlinge gefährdet sehen: Der beste Beleg dafür ist wohl Nobelpreisträger Albert Einstein. Der Erfinder der Relativitätstheorie war ein ausgesprochen mieser Schüler. Und auch so eine Note ist ziemlich relatives Ding: Manch ein Schüler muß sich für eine Vier mehr anstrengen, als ein anderer für eine Zwei, die so nebenbei eingeheimst wurde. Das zu beachten ist besonders in Familien mit mehreren Kindern wichtig, die Zeugnisse ganz unterschiedlicher „Qualität“ mit nach Hause bringen. Da kann eine mühsam erkämpfte Vier ein Grund für eine Belohnung sein, während eine zugeflogene Zwei nicht so ausführlich gewürdigt zu werden braucht. Sogar eine Fünf kann Anlaß für eine ganz spezielle Ferienöffnung sein: „Meine Eltern haben mir und meine Schwester versprochen, dass wir ein Trostfest feiern, wenn es die erste Fünf auf dem Zeugnis gibt“, erzählt Fünftklässler Markus. Seine Eltern scheinen es begriffen zu haben: Wir leben eben nicht von dem, was wir leisten.

## Immer eins nach dem anderen –

wie schon der Straßenfeger zu Momo sagte:

>> „Siehst Du Momo, es ist so: Manchmal hat man eine sehr lange Straße vor sich. Man denkt, die ist so schrecklich lang; das kann man niemals schaffen, denkt man.“ Er blickte eine Weile schweigend vor sich hin, dann fuhr er fort: „Und dann fängt man an, sich zu eilen. Und man eilt sich immer mehr. Jedes Mal, wenn man aufblickt, sieht man, dass es gar nicht weniger wird, was noch vor einem liegt. Und man strengt sich noch mehr an, man kriegt es mit der Angst, und zum Schluss ist man ganz außer Puste und kann nicht mehr. Und die Straße liegt immer noch vor einem. So darf man es nicht machen.“ Er dachte eine Weile nach. Dann sprach er weiter: „Man darf nie an die ganze Straße auf einmal denken, verstehst du? Man muss nur an den nächsten Schritt denken, an den nächsten Atemzug, an den nächsten Besenstrich. Und immer wieder nur an den nächsten.“ Wieder hielt er inne und überlegte, ehe er hinzufügte: „Dann macht es Freude; das ist wichtig, dann macht man seine Sache gut. Und so soll es sein.“ Und abermals nach einer langen Pause fuhr er fort: „Auf einmal merkt man, dass man Schritt für Schritt die ganze Straße gemacht hat. Man hat gar nicht gemerkt wie, und man ist auch nicht außer Puste“. Er nickte vor sich hin und sagte abschließend: „Das ist wichtig!“ <<

(Auszug aus „Momo“ von Michael Ende)

## Die Kunst der Muße

Zeit der Muße – die Urlaubszeit. Eine Zeit, in der ich mich selbst finden kann, wenn ich wirklich manches ablege, die Zeit ausschöpfe, keinen Familien- oder Freizeitstress beginne, weil dies und jenes noch zu besichtigen ist, die Kinder jedoch lieber Sandburgen bauen, der Partner lieber noch das mitgebrachte Buch zu Ende lesen will. Eine Zeit der Muße könnte bedeuten, wieder einmal mit allen Sinnen zu leben. Die Kunst der Muße, ob ich nun weit weg fliege oder zuhause bleibe, liegt wohl auch in der Kunst der „Faulheit“. Im Urlaub das nicht zu tun, was ich schon lange meinte, tun zu müssen, sondern das zu tun, was mir jetzt gut tut. Abstand zu nehmen, um danach wieder nahe an meiner Alltäglichkeit sein zu können.

Vera Marzinski

# Wege aus dem Schulden-Stress

## Diakonie bietet Schuldnerberatung

„Mit einem gestärkten Ich raus aus der Schuldenfalle.“ Mit diesen Worten umschreibt Superintendent Jürgen Knabe das Ziel der Schuldnerberatung, die das Diakonische Werk des Evangelischen Kirchenkreises An der Agger seit dem 1. April anbietet. Diplom-Sozialarbeiterin Anette Weber betreut in ihrem Büro im Waldbröler Arbeitsamt Menschen, die sich in finanziellen Notlagen an sie wenden. Der Bedarf ist groß: „Vor allem Personen mit niedrigem Einkommen geraten häufig in die Schuldenfalle, aus der sie ohne fremde Hilfe nur selten wieder herausfinden“, schildert Anette Weber ihre ersten Erfahrungen. Überproportional betroffen sind Familien mit mehreren Kindern und allein erziehende Frauen, „es kommen aber auch ehemalige Selbstständige und Rentner zu mir.“ Ursachen für finanzielle Krisen sind häufig eine unerwartete Reduzierung des Einkommens, ausgelöst durch Arbeitslosigkeit, Scheidung, Krankheit und andere Ereignisse.

Das Angebot der Schuldnerberatung ist grundsätzlich kostenlos und wird als „Hilfe zur Selbsthilfe“ verstanden. Ziele der Beratung sind die Entschuldung des betroffenen Haushalts, die Vermeidung bzw. Überwindung von Sozialhilfebedürftigkeit, aber auch die Hinführung zu Veränderungen in der Haushaltsführung und im Konsumverhalten, so dass die Gefährdung einer erneuten Verschuldung verringert wird. „Außerdem“, so Anette Weber, „wollen wir in Zusammenarbeit mit Schulen und anderen Jugendeinrichtungen vorbeugend tätig werden.“ Gerade junge Menschen seien durch mangelnde Kostenkontrolle zum Beispiel beim Telefonieren mit Handys oder beim Einkaufen im Internet stark gefährdet. Hier gelte es, das Bewusstsein der Jugendlichen für ein kontrolliertes und kritisches Konsumverhalten zu schärfen.

Das Büro der Schuldnerberatung im Waldbröler Arbeitsamt, Vennstraße 13, ist unter der Nummer 01 60/6 64 05 78 zu erreichen. Hilfe Suchende sollten vor einem Beratungsgespräch unbedingt telefonisch einen Termin vereinbaren.

## Aufgespießt



### „Ich komm später, Liebling“

„Es gibt zwei Arten von Stress: den gesunden **Eustress** und den ungesunden **Dystress**. Eustress ist für unser Leben erforderlich. Dystress kommt immer mal wieder vor und lässt sich nicht verhindern, macht aber krank.“ So erklärt Dr. Jens Harder Boje die zwei Seiten der Stress-Medaille. Ob Stress ungesund ist, hängt für Dr. Henning Allmer vom Psychologischen Institut der Deutschen Sporthochschule Köln vor allem davon ab, wie der Einzelne damit umgeht. Begegnet man der täglichen Hektik mit unangemessenen Bewältigungs-Maßnahmen wie Alkohol und Aufputsch-Pillen, seien Wirkungen zu erwarten, die den Körper schädigen. Für empfehlenswert hält der Mediziner hingegen Entspannungsverfahren wie autogenes Training und progressive Muskelentspannung. Ebenso sei wissenschaftlich erwiesen, dass Sport eine stressreduzierende Wirkung habe.

In jedem Falle solle der Erholungseffekt berücksichtigt werden, denn, so Allmer, wer nach Stress auf die erforderliche Erholung verzichtet, wird das Immunsystem langfristig schädigen und Raubbau mit seinen körperlichen Widerstandskräften treiben.“

## Christliche Reisebörse vermittelt Urlaubsbegleitung

Mancher Single, männlich oder weiblich, fragt sich: „Mit wem soll ich verreisen?“ Hier konnte die „Christliche Reisebörse“ weiterhelfen. „Vielen Alleinreisenden fehlt der richtige Urlaubspartner oder die richtige Urlaubspartnerin, um ihre Reiseträume zu erfüllen“, schreiben die Veranstalter im Internet. Alleine reisen sei teuer, man werde häufig bei der Unterkunft oder auch bei der Sitzordnung im Restaurants benachteiligt. Besonders Frauen verzichteten deshalb lieber auf ihre Urlaubswünsche, wenn sich in ihrem Bekanntenkreis keine Urlaubsbegleitung findet. Wichtig zu wissen: Die Christliche Reisebörse versteht sich ausdrücklich als Reisedienstleister und ist keine Partnervermittlung. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter [www.Christliche-Reisebörse.online-home.de](http://www.Christliche-Reisebörse.online-home.de).



# For You(th)

## 10 Tage Ferienspassaktionen vom 6. bis 16. August

Du willst, dass deine Ferien spannend und interessant werden ?

Du hast Lust, was mit anderen zusammen zu unternehmen, zu lachen, zu essen, zu spielen ? Du willst bloß keine Langeweile haben ? Dann ist der Ferienspass genau das Richtige für dich!!

Dann, komm und mach mit!!

### So soll es laufen:

Wir treffen uns morgens um **10.00 Uhr** im Jugendhaus an der Kirche.

Wir beginnen den Tag gemeinsam mit einem kleinen, leckeren „Morgenli“, einer kurzen „Guten Nachricht“ und den wichtigsten Informationen für den Tag.

Dann geht's los: z. B. ins Bergwerk, nach Köln, aufs Fahrrad, in die Werkstatt, in den Bus....  
..... einfach alles Sachen, die Spass machen!!

**Und das sind unsere Angebote und Termine:**

**Montag 06. 08. 2001**

### Schöne Aussichten!

*Eine besondere Köln-Tour!*

Wir fahren nach Köln, gondeln über den Rhein, gehen unter fachkundiger Führung in eine Brücke und steigen auf den Dom.

Kosten: 20,- DM, für Jungen und Mädchen ab 10 Jahren

**Dienstag 07. 08. 2001**

### Kreuz und quer, rauf und runter!

*Biker unterwegs.*

Mit Lunchpaket und Flickzeug ausgerüstet, starten wir eine interessante Fahrradtour. Am Ziel wartet ein Lagerfeuer und Stockbrot auf uns.

Kosten: 8,- DM, für Jungen und Mädchen ab 11 Jahren

**Mittwoch 08. 08. 2001**

### Krea(k)tiv-Werkstatt

In unserer Werkstatt werden wir mit Farbe, Papier, Holz und Stein wunderschöne Kunstwerke herstellen.

Kosten: 10,- DM, für Jungen und Mädchen ab 10 Jahren

**Donnerstag, 09. 08. 2001**

### Fahrerlehrgang im Quadfahren

Nach einer theoretischen Einführung heißt es, reinsetzen und losfahren! Unter fachkundiger Anleitung und Aufsicht eines Motocross-

Rennfahrers geht's auf einer schönen Strecke rund!

Kosten: 18,- DM, Jungen und Mädchen ab 12 Jahren

**Freitag 10. 08. 2001**

### Wo bin ich? Wo geht's her?

*Eine etwas abenteuerliche Orientierungstour!*

An einem unbekanntem Ort abgesetzt, heißt es nun den schnellsten Weg zurückzufinden. Jede Kleingruppe wird für diesen Weg mit den notwendigen Unterlagen ausgestattet.

Kosten: 8,- DM, für Jungen und Mädchen ab 12 Jahren

**Montag 13. 08. 2001**

### Internetführerschein!

*Surfen - chatten - schreiben - mailen - spielen - Visitenkarten gestalten -*

und das alles mit dem PC. Für alle, die es lernen wollen!

Kosten: 8,- DM, Jungen und Mädchen ab 12 Jahren

**Dienstag 14. 08. 2001**

### Wir tauchen ab - zuerst ins Bergwerk, dann ins Schwimmbad!

Ein Reisebus bringt uns zur Grube Bindeweide, dort geht's mit dem kleinen Bimmelbähnchen ins Bergwerk. Anschließend fahren wir weiter ins Montemarebad Betzdorf.

Kosten: 30,- DM, Jungen und Mädchen ab 12 Jahren

**Mittwoch 15. 08. 2001**

### Percussion-Day

Rhythmusinstrumente, selbst gemacht und selbst gespielt! Es wird laut und schön!!

Kosten: 8,- DM, Jungen und Mädchen ab 10 Jahren

**Donnerstag 16. 08. 2001**

### Das Mega-Kicker-Turnier

*Es wird gekickert - draußen und drinnen, mit Händen und Füßen.*

Im Jugendhaus stehen die Kicker bereit und draußen steht ein Mega-Kicker für lebende Spielfiguren. Ihr seid die Top-Kicker!!

Kosten: 10,- DM, für Jungen und Mädchen ab 10 Jahren

Fragen und Anmeldungen bitte an G. Pack oder ins Gemeindebüro geben. (s. Seite 11)



## Öffnungszeiten

Dienstag, 18.00 Uhr bis 21.30 Uhr

1. und 3. Sonntag im Monat,  
18.00 Uhr bis 21.30 Uhr

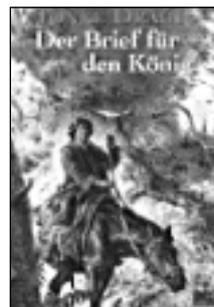
2. und 4. Samstag im Monat,  
18.00 Uhr bis 23.30 Uhr

## Buchtipp:

**Tipp für den Strandkorb oder für verregnete Ferientage zu Hause**

Der Brief für den König

von Tonke Dragt  
ISBN 3 407 78023 0



Tiuri kniet auf dem steinernen Boden der Kapelle und starrt in die Flamme der Kerze, die vor ihm steht. Ganz still ist es, niemand darf sprechen

oder Kontakt zur Außenwelt aufnehmen Die fünf Jünglinge sollen ernsthaft über ihre zukünftigen Pflichten als Ritter nachdenken. Plötzlich geschieht etwas, dass Tiuris Leben aus dem Lot bringt. Er verlässt in der Nacht, bevor er seinen Ritterschlag empfangen soll, seine Heimatstadt und nimmt einen gefährlichen Auftrag an: Er soll einen Brief mit einer geheimen Botschaft in das ferne Königreich Unauwen bringen. Ritter, Reiter und Spione verfolgen ihn. er muss Gefahren bestehen, wird gefangen genommen, aber es gelingt ihm zu flüchten. Doch er findet auch Freunde, die ihm bei seiner schwierigen Aufgabe helfen. Ein richtiges Schmökerbuch für alle, die Sinn für sagenähnliche Abenteuergeschichten haben.

Wer am Ende des Buches so richtig auf den Geschmack gekommen ist, kann in „Der wilde Wald“ lesen, wie es im zweiten Teil der Geschichte weitergeht.

## Zur Entspannung Gemeinsam biblisch backen

Essen hält Leib und Seele zusammen. Kochen und backen auch. Deshalb ein Rezept, das am besten zu mehreren zubereitet und genossen wird: Nicht ganz neu, aber unvermindert aufschlussreich ist die Bibel als Rezeptbuch für die Koch- und Backkunst. Auch die Anleitung zu einem „Bibelkuchen“ beginnt mit den Worten „man nehme“:

1,5 Tassen 5. Mose 32, 14;  
6 Stück Jeremia 17, 11;  
2 Tassen Richter 14, 18;  
4,5 Tassen 1. Könige 5, 2;  
2 Tassen 1. Samuel 30, 12;  
0,7 Tassen 1. Korinther 3, 2;  
2 Tassen Nahum 3, 12;  
1 Tasse 4. Mose 17, 23;  
1 Prise 3. Mose 2, 13;  
3 bis 4 Teelöffel Jeremia 6, 20  
3 Teelöffel Backpulver  
(nachbiblisch).

Bei der Zubereitung befolge man Sprüche 23,14. Ein 500-g-Honig Glas (das Volumen von 2 Tassen) braucht 1 Päckchen Backpulver. Der Teig ist ziemlich flüssig und reicht für etwa 2 Kastenformen. Die Backzeit beträgt 75 bis 90 Minuten bei 175 Grad. Wenn es dann ans Kuchenessen geht, befolge man Lukas 14, 12-14 und vergesse auch nicht Matthäus 4,4, rät das Rezept.

## Mit Urlaubsmünzen helfen

Haben Sie aus dem Urlaub oder von einer Auslandsreise ein paar ausländische Münzen mitgebracht? Die Bank oder Sparkasse tauscht Ihnen diese Restdevisen nicht um. Aber Sie können mit kleiner Münze grosse Hilfe leisten.

Ehrenamtlich sammelt Kirchenoberamtsrat Uwe Seils im Auftrag des Diakonischen Werkes der Evangelischen Kirche im Rheinland das ausländische Geld, sortiert es und verkauft es weiter.

Gültige Münzen verkauft er zu 75 Prozent des jeweiligen Bankkurses an Personen, die in eines der Länder reisen.

Münzen, die nicht mehr gültig sind, verkauft er an Münzsammler oder -händler.

Bei frühzeitiger Anmeldung kann eine grössere Menge gültiger Münzen zumindest aus allen Haupturlaubsländern geliefert werden, außerdem geringere Mengen aus vielen anderen Staaten der Erde.

Der gesamte Verkaufserlös aus der Aktion „Restdevisen“ geht an das Diakonische Werk Rheinland für Kinderheime in Rumänien.

Ob Sie Münzen abgeben oder Münzen kaufen: Sie helfen in jedem Fall.

Wer mitmachen will, wende sich an: Uwe Seils Landeskirchenamt der Evangelischen Kirche im Rheinland, Hans-Böckler-Straße 7, 40476 Düsseldorf, Telefon 02 11/45 62-358. Restdevisen können auch im Gemeindeamt abgeben werden.

## Buchtipp:

Jörg Knoblauch:  
LERNSTRESS ADE

33 erprobte Strategien für geistiges Arbeiten.

Taschenbuch – R. Brockhaus, Haan.

141 Seiten, DM 19,80 --

ISBN: 3417124816

Der Autor, Dr. Jörg Knoblauch, der als Unternehmer und Christ vielfältige Gemeinde- und Schulungsaufgaben hat, stellt 33 Strategien vor, wie man effektiv und stressfrei lernt. Die Tipps reichen dabei von Zeiteinteilung und Steigerung der Konzentration, rationelles Lesen, Kampf gegen die Vergesslichkeit, Überwindung von Müdigkeit und Lustlosigkeit bis zum bewußten Entspannen durch Nichtstun und dem Lernen von Jesus.

Die zentrale Lern-Strategie ist die „ÜFLÜ“-Methode (Überfliegen, Fragen, Lesen, Festhalten, Überprüfen), wobei das Fragen und das Festhalten die größte Zeit beanspruchen sollten. Als gutes Mittel gegen das Vergessen sollte das Überprüfen (das Wiederholen des Lernstoffs) in bestimmten Zeitabständen wiederholt werden, und zwar am 2., 8. und 30. Tag. Das Buch ist anschaulich und unterhaltsam geschrieben und wurde von Werner „Tiki“ Küstenmacher illustriert. Es enthält kurze Tabellen zum Ausfüllen und kleine Tests (z.B. Feststellung der eigenen Lesegeschwindigkeit), so daß der Leser dazu aufgemuntert wird, mit dem Buch zu arbeiten. Jeder Lernende, ob in Schule, Studium oder Beruf, kann seine eigene Lernmethode mit den vorgestellten Methoden überprüfen und ggf. verbessern.

## Die Kühe sind schuld

Sind die Kühe daran schuld, dass wir heute von Stress sprechen? Ursprünglich hatte der Begriff „Stress“ nur eine spezielle Bedeutung in der englischen Physikersprache. Der 1907 in Wien geborene Stressforscher Hans Selye löste jedoch mit seinem 1950 herausgegebenen Buch „Stress“ einen wahren Boom in der Stressforschung aus. Ursprünglich hatte sich Selye der biochemischen Forschung und hier im speziellen der Suche nach neuen Hormonen gewidmet. Zu diesem Zweck impfte er Ratten Eierstockextrakte von Kühen ein. Es zeigte sich eine eigentümliche Reaktion, doch Extrakte beliebiger Organe riefen bei weiteren Versuchen das selbe Syndrom hervor. Diese Reaktion hatte Selye jedoch schon als Student bei vielen Patienten beobachtet und bezeichnete es als „Syndrom des Krankseins schlechthin“. Bald stellte sich heraus, dass bei fortgesetzter Schädigung auf die Alarmreaktion ein Stadium der Resistenz folgte und darauf ein Stadium der Erschöpfung. Die ganze Reaktion erhielt den Namen „Allgemeines Adaptionsyndrom“ (AAS), das später in „Stress“ umbenannt wurde, nachdem Selye auf diesen Begriff gestoßen war, der die Summe aller Kräfte bezeichnet, die gegen einen Widerstand wirken. Bereits ein Jahrzehnt später konnte Selyes Stresskonzept in wichtigen Teilbereichen näher bestimmt werden. Zu unterschiedlichen chemischen Reaktionen im Körper führen verschiedene Stressoren, wie etwa Kälte und Hitze, Arzneimittel oder Arbeitsdruck, Hochzeit oder Geburt. So haben die Versuche von Selye, die mit Extrakten von Kühen begannen, erst mal den Begriff „Stress“ in die Welt gesetzt.

(zusammengefasst aus Ärzte-Zeitung 6/2000)



# Rückblick



## Frauenfreizeit zum Thema:

### Auszeit – gewollte und ungewollte

*Gönn dir ein Wochenende Auszeit und der Stress lässt nach!!*

17 Frauen haben es genauso gemacht. In einem wunderschönen Haus, einladender Atmosphäre und guter Gemeinschaft erlebten wir eine wohltuende Offenheit für Gespräch und Begegnung. Das Impulsreferat, Austauschrunden, Workshops, Gedichtlesungen und die Feier des Gottesdienstes ließen das Thema zum Erlebnis werden. Für ein paar Stunden gab's eine heilsame Unterbrechung des Gewohnten, einen kleinen Weg von außen nach innen – eine Auszeit eben!

## Von der Freizeit mitgebracht:

### Das Fingerkreuz – eine Hilfe für kurze Auszeiten zwischendurch!

Zehnmal mal acht Zentimeter. Handwerklich gefertigt aus Lärchenholz. Versetzt angeordneter Querbalken – ein greifbares Zeichen der Hilfe und des Trostes.

Nehmen Sie es in die Hand, probieren Sie die richtige Lage aus, legen Sie Ihre Finger um das Kreuz und schließen Sie ihre Augen. Halten Sie es schweigend oder beim Gebet in der Hand, finden Sie Halt.

Zusammen mit Gebetstexten zu beziehen über Gisela Döhl 0 22 96/10 45.

## Osternacht 2001

Ein beeindruckender Höhepunkt in unserem Gemeindeleben war die Osternachtfeier am Ostersonntag, in der sich drei Vorkonfirmanden und eine junge Frau taufen ließen und weitere Gemeindeglieder ihren Taufbund mit einem bewußten Bekenntnis zu Christus erneuerten.



# Bitte vor- merken

## Anmeldung zum Vorkonfirmanden- Unterricht

**Der nächste Vorkonfirmanden-Kurs in unserer Gemeinde beginnt am 28. August 2001 und dauert bis Ende März 2002.**

Die Teilnahme richtet sich nicht nach dem Geburtsjahr, sondern nach dem Schuljahr. Egal, wann Ihr Kind Geburtstag hat, es gehört dann in den Vorkonfirmanden-Unterricht, wenn es nach den Sommerferien ins 4. Schuljahr kommt.

Um Ihnen alles weitere genau zu erklären und die Anmeldung Ihres Kindes entgegenzunehmen, laden wir Sie herzlich ein – Väter und Mütter! – zum

**Elternabend am Dienstag, 19. Juni 2001, 20.00 Uhr**

im Gemeindehaus Denklingen.

## Neue Telefonnummern der Diakonie-Sozial- station Waldbröl:

 0 22 91/62 76

 01 72/2 50 80 58

Jeden 2. + 4. Mittwoch

**19 – 20 Uhr**

**WUNDERTÜTE**



Radio 105,2

Berg: 99,7

105,7

UKW 96,9

Das Radiomagazin des Ev. Kirchenkreises

An der Agger

## Gruppen, Kreise, regelmäßige Veranstaltungen

### Kindergottesdienst/ Sonntagsschule

für Kinder ab 4 Jahren  
Kontakt: Ruth Sträßer, 02296/908067  
Denklingen, Gemeindehaus,  
sonntags 10.00 Uhr  
Rölefeld, Tersteegenhaus,  
sonntags 10.30 Uhr  
Brüchermühle, Vereinshaus,  
sonntags 10.30 Uhr,  
Kontakt: Annette Dresbach, 02296/90306  
Ina Klotz, 02296/638

### EC Jugendbund Brüchermühle

**Kinderclub**  
für Kinder ab 4 Jahre,  
dienstags 15.00-16.00 Uhr  
Vereinshaus Schemmerhausen  
Kontakt: Brunhilde Marticke, 02296/9151

**Offener Kreis (OK)**  
für Mädchen und Jungen von 9-13 Jahren,  
freitags 18.30-20.00 Uhr,  
Vereinshaus Schemmerhausen.  
Kontakt: Stephan Dresbach, 02296/90306

**Offener Kreis (OK)**  
für Mädchen und Jungen von 9-13 Jahren,  
freitags 18.30-20.00 Uhr,  
Vereinshaus Brüchermühle.  
Kontakt: Jörg Bartoß, 02296/1483

**Teenager-Kreis**  
freitags 20.00 Uhr,  
Vereinshaus Brüchermühle  
Kontakt: Ulrich Klotz, 02296/638

**Hauskreise für junge Erwachsene**  
Infos bei Ulrich Klotz, 02296/638  
und Thomas Dresbach, 02296/1655

**Offener Treff für Jugendliche**  
mittwochs ab 19.30 Uhr,  
Vereinshaus Brüchermühle.  
Kontakt: Rainer Wagner, 02265/9313

### CVJM Denklingen

**Kids-Club**  
14-tägig freitags von 16.00 - 17.30 Uhr im Gemeindehaus Denklingen (im Kindergottesdienstraum)  
Kontakt: Marion Schumacher, Tel 02296/9186  
Susi Schönstein, 02296/90585

**Jungen-Jungschar Denklingen**  
für Jungen von 8-13 Jahren,  
freitags 18.00 Uhr,  
CVJM-Haus Denklingen.  
Kontakt: Christoph Claus, 02296/8733  
Bernd Schönstein, 02296/90585

**Mädchen-Jungschar Denklingen**  
für Mädchen von 8-14 Jahren,  
samstags 15.00 Uhr,  
CVJM-Haus Denklingen.  
Kontakt: Kathrin Hüttenbögel, 02296/1033

**Jungenschaft**  
für Jungen von 14-17 Jahren,  
donnerstags 19.00 Uhr,  
einmal im Monat freitags,  
CVJM-Haus Denklingen.  
Kontakt: Maik Wirths, 02296/601  
Henning Hasenbach, 02296/422

**Mädchen-Workshop**  
für Mädchen von 11-15 Jahren,  
vierzehntägig mittwochs, 16.00 Uhr  
Jugendhaus Denklingen.  
Kontakt: Diana Schönstein, 02296/8670

**Kreis junger Erwachsener**  
mittwochs, 19.00 Uhr  
Kontakt: Elke Hasenbach, 02265/7296

**Mitarbeiterkreis**  
an jedem 1. Mittwoch im Monat,  
19.00 Uhr, CVJM-Haus Denklingen.  
Kontakt: Fred Hasenbach, 02265/7296

### Mutter-Kind-Kreise

Haben Sie Kinder im Alter zwischen 1 und 6 Jahren?  
Suchen Sie Kontakt zu anderen Eltern?  
Dann sind Sie im Mutter-Kind-Kreis richtig.  
Wir singen, spielen und basteln und wollen mit unseren Kindern erleben, was Gemeinde für große und kleine Menschen bedeuten kann.

**Gruppe I**  
dienstags, 9.15-11.00 Uhr,  
Gemeindehaus Denklingen.  
Kontakt: Ina Schwarzer, 02296/999513

**Gruppe II**  
mittwochs, 15.30-17.00 Uhr,  
Gemeindehaus Denklingen.  
Kontakt: Stephanie Dresbach, 02296/999724

**Gruppe III**  
mittwochs, 9.15-11.00 Uhr,  
Gemeindehaus Denklingen.  
Kontakt: Heike Schramm, 02296/1211

**Gruppe IV**  
mittwochs, 9.15-11.00 Uhr,  
Vereinshaus Brüchermühle.  
Kontakt: Ina Klotz, 02296/638

### Hauskreise

In unserer Gemeinde treffen sich Erwachsene in einer Vielzahl von Hauskreisen in Privatwohnungen. Zwischen 5 und 15 TeilnehmerInnen umfaßt jede Gruppe. Die Treffen sind wöchentlich, 14-tägig oder monatlich. Es gibt Hauskreise zu Lebens- und Glaubensfragen, zum Gespräch über biblische Texte, Hauskreise für Frauen oder für die Bewohner eines Dorfes. Wer mit anderen über Lebensfragen oder biblische Themen ins Gespräch kommen will, kann sich sonntags im Kirchencafé bei Bernd Heismann informieren (Tel.: 02296/8266).

### Bibelstunden

Die evangelische Gesellschaft für Deutschland veranstaltet jeden Donnerstag um 19.30 Uhr im Ev. Gemeinschaftshaus/Vereinshaus Brüchermühle eine Bibelstunde.  
Kontakt: Leo Marcinkowski, 02296/674

### Blaues Kreuz

**Begegnungsabend:**  
Kontaktangebot, Informationen und Gespräche in lockerer Atmosphäre für Betroffene, Angehörige und Interessierte,  
donnerstags 20.00 Uhr,  
Vereinshaus Rölefeld. Kontakt: 02296/414

### Büchertisch

Heide u. Michael Rudolf, Tel.: 02262/751196

### Frauen- und Seniorenkreise

**Frauenhilfe Denklingen**  
14-tägig, donnerstags 15.00-17.00 Uhr,  
Gemeindehaus Denklingen  
Kontakt: Brigitte Kempkes, 02296/1940

**Frauenmissionskreis Rölefeld**  
monatlich mittwochs, nach dem 1. So. d. Monats  
15-16 Uhr, Tersteegenhaus Rölefeld,  
Kontakt: Leni Horn, 02296/324.

**Seniorenclub Denklingen**  
donnerstags, 15 Uhr, vierzehntägig im ev. Gemeindehaus Denklingen.  
Kontakt: Maria Pütz, 02296/8327

**Seniorenkreis Brüchermühle**  
vierzehntägig, mittwochs, 15.00-17.00 Uhr,  
Vereinshaus Brüchermühle,  
Kontakt: Erika Simon, 02296/8714

**Aktion „Hilfe für alte und behinderte Menschen“**  
Kontakt: Frau Hoffmann, 02291/3521  
Frau Lietz, 02296/8403

**Gebetstreffen für Männer**  
An jedem 3. Mittwoch im Monat  
9.00-10.00 Uhr im Gemeindehaus  
Kontakt: Klaus Eckardt, 02296/652

### Chöre

**Kindersingkreis**  
Probezeiten im Gemeindehaus  
montags 15.00-15.45 Uhr: 6-7 Jahre  
montags 16.00-17.00 Uhr: 8-10 Jahre  
donnerstags 17.00-18.30 Uhr: 11-14 Jahre.  
Kontakt: Daniel Plöhn, 0271/7420938

**Jugendchor**  
donnerstags, 19.00 Uhr, Gemeindehaus,  
Kontakt: Daniel Plöhn, 0271/7420938

**Chor „Lichtblick“**  
dienstags, 20.00 - 21.30 Uhr, Gemeindehaus,  
Kontakt: Martina Friedrichs, 02291/3408  
Gabi Ley, 02291/5289  
Tobias Merkel-Piontek, 02295/902462

**Gemischter Chor Schemmerhausen**  
donnerstags 20.30 Uhr,  
Vereinshaus Schemmerhausen  
Kontakt: Siegfried Schneider, 02296/991260

**Posaunenchor**  
montags 19.30 Uhr, Gemeindehaus,  
Kontakt: Friedhelm Winter, 02296/351

### Adressen hauptamtlicher MitarbeiterInnen

**Pastor:**  
Wolfgang Vorländer,  
Raiffeisenstraße 17, 51580 Denklingen,  
dienstl: 02296/98040, eMail: wolfgang@vorlaender.net

**Küsterin:**  
Ludgard Dissevelt,  
Kirchweg 1, Denklingen, 02296/1589

**Krankenpfleger:**  
Uwe Leienbach, Wehrnath 02265/375,  
Diakoniestation Waldbröl, 02291/6276  
oder 0180/2770277

**Kirchenmusiker:**  
Daniel Plöhn, 0271/7420938, Handy 0179/2313983  
eMail: Daniel.Ploehn@gmx.de

**Jugendreferentin:**  
Gabi Pack, Bahnhofstr. 1,  
Brüchermühle, 02296/307

### Öffnungszeiten im Gemeindebüro:

**Montag, 8.00 - 12.00 Uhr**  
**Donnerstag, 8.00 - 12.00 Uhr**

**Tel.: 0 22 96/99 94 34**

**Fax: 0 22 96/99 94 35**

## Gottesdienste

### Juni

03. 06. (Pfingstsonntag) 10.00 Uhr  
(m. Abendmahl) Vorländer
04. 06. (Pfingstmontag) 19.00 Uhr  
Abendgottesdienst Pack/Vorländer
10. 06. 10.00 Uhr Vorländer
17. 06. 10.00 Uhr W. Wiemer
24. 06. 10.00 Uhr Vorländer  
19.00 Uhr  
Denklinger Abendgottesdienst

### Juli

01. 07. 10.00 Uhr (Abendmahl) Vorländer
08. 07. 10.00 Uhr Vorländer
15. 07. 10.00 Uhr Pack
22. 07. 10.00 Uhr Vorländer
29. 07. 10.00 Uhr Heidi Krause-Frische

### August

05. 08. 10.00 Uhr Tröger
12. 08. 10.00 Uhr Pack / U. Schmitt

## Segnungen und Taufen

Marie-Sophie Fislage, Talheim  
Matthias Vorländer  
Arthur Tschen  
Hanna Rebekka Becher

## Trauungen

Natalie u. Thorsten Kilalli, Denklingen

## Bestattungen

Mathilde Kreowski, Waldbröl  
Ingeburg Kaselow, Denklingen  
Annemarie Reschke, Scheidt  
Horst Ising, Denklingen  
Karl Flöth, Dickhausen  
Erich Müller, Wilkenroth

## Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag

### Juni

01. 06. (73) Ruth Monzel, Brüchermühle
02. 06. (92) Martha Vormstein, Denklingen
02. 06. (81) Elfriede Beutner, Brüchermühle
04. 06. (77) Ilse Siewertsen, Eiershagen
04. 06. (76) Magret Borner, Dickhausen
05. 06. (75) Anny Schütz, Brüchermühle
06. 06. (75) Emilie Waliew, Brüchermühle
06. 06. (73) Willi Dabringhausen, Bieshausen
07. 06. (74) Helmut Braun, Bieshausen
09. 06. (90) Konrad Borck, Sterzenbach
10. 06. (89) Else Mann, Brüchermühle
12. 06. (87) Elisabeth Feustel, Heiseid
12. 06. (83) Maria Schuster, Brüchermühle
14. 06. (88) Ella Schwartz, Dickhausen
14. 06. (74) David Stab, Denklingen
14. 06. (71) Jürgen Kreiter, Heiseid
16. 06. (77) Käthe Bitzer, Sterzenbach
16. 06. (75) Hilda Geißler, Denklingen
17. 06. (76) Lieselotte Schwarze, Eichholz
20. 06. (95) Klara Lepperhoff, Eiershagen
21. 06. (94) Anna Schlechtriem, Sterzenbach
25. 06. (71) Elisabeth Kowalski, Denklingen
27. 06. (74) Friedhelm Dabringhausen, Sengelbusch
28. 06. (90) Artur Hasenbach, Dickhausen
28. 06. (82) Else Braun, Bieshausen
29. 06. (75) Karl Zimmermann, Eueln
30. 06. (72) Walter Siebart, Denklingen
30. 06. (71) Käthe Reichardt, Brüchermühle

### Juli

02. 07. (83) Hilde Becher, Heseln
03. 07. (78) Paulina Grenz, Denklingen
03. 07. (75) Walter Brandt, Sengelbusch
04. 07. (73) Ursula Fleischer, Oberasbach
05. 07. (83) Magarethe Bieber, Denklingen
05. 07. (78) Ilse Mach, Wilkenroth
05. 07. (70) Elfriede Pack, Heienbach
06. 07. (85) Dr. Wilhelm Münch, Schneppenberg
07. 07. (88) Wilhelm Möllinghoff, Sengelbusch
07. 07. (79) Otto Grün, Oberzielenbach
08. 07. (81) Ulrich Fleischer, Oberasbach
08. 07. (72) Herta Ley, Heienbach
09. 07. (80) Käte Keber, Wilkenroth
10. 07. (80) Hedwig Elster, Oberzielenbach
10. 07. (75) Hannelore Schmeling, Wilkenroth
10. 07. (74) Klara Stahl, Sengelbusch
11. 07. (73) Robert Ries, Denklingen
11. 07. (72) Gertrud Trapp, Schemmerhausen
13. 07. (78) Anneliese Ley, Löffelsterz
13. 07. (77) Hannelore Lustig, Denklingen
13. 07. (71) Georg Behrendt, Wilkenroth
14. 07. (78) Irma Fuchs, Denklingen
14. 07. (77) Dieter, Bussenius, Dickhausen
15. 07. (91) Otto Kottke, Wilkenroth
16. 07. (77) Paulina Hefnieder, Brüchermühle
19. 07. (78) Ilse Dresbach, Brüchermühle
19. 07. (77) Otto Eschmann, Bettingen
19. 07. (73) Lieselotte Wolfertz, Oberzielenbach
20. 07. (74) Siegfried Dabringhausen, Bieshausen
21. 07. (78) Wilhelm Klein, Grünenbach
21. 07. (73) Erika Daumann, Hasenbach
25. 07. (81) Else Priebe, Wilkenroth
26. 07. (89) Ruth Engelbert, Grünenbach
26. 07. (75) Helene Knur, Sterzenbach
26. 07. (72) Lydia Ringsdorf, Dickhausen
26. 07. (70) Erhard Peitgen, Fahrenseifen
30. 07. (81) Otto Borner, Dickhausen
30. 07. (80) Auguste Badenheuer, Denklingen
31. 07. (75) Erna Hasenbach, Rölefeld

**Wir wünschen allen unseren Leserinnen und Lesern eine schöne und behütete Ferienzeit – unterwegs oder daheim!**

**Gott befohlen!**

**Ihr Redaktionsteam**

Die nächste Ausgabe von **mittendrin** zum Thema: „Essen und Trinken“ erscheint am 1. August 2001  
Redaktionsschluß: 20. Juni 2001

#### Impressum:

mittendrin erscheint zweimonatlich  
**Herausgeber:** Das Presbyterium der Evangelischen Kirchengemeinde Denklingen.  
**Redaktion:** Gebhard Heiseid, Vera Marzinski, Uwe Simon, Martin Ott, Ute Schoepe, Axel Mertig, Karin und Wolfgang Vorländer.  
**Redaktionsleitung:** Karin Vorländer, Raiffeisenstr. 17, 51580 Denklingen, Tel./Fax: 0 22 96/90 444.  
Satz & Layout: Martin Ott, Tel: 0 22 96/99 10 80  
Druck: Gronenberg Druck & Medienservice, Wiehl  
**Internet: [www.mittendrin.org](http://www.mittendrin.org)**  
**eMail: [redaktion@mittendrin.org](mailto:redaktion@mittendrin.org)**