

*Anstatt eines Erzählcafés:*

## **Briefaktion zum Thema**

*„Wie aus schwierigen Lebenssituationen innere Stärke entstehen kann“*



Liebe Interessentinnen unserer Erzählcafés,

Zu unserer Briefaktion „Wie aus schwierigen Lebenssituationen innere Stärke entstehen kann“, die wir im Juli 2020 anstatt des Erzählcafés für Seniorinnen, angeregt haben, sind uns liebevoll gestaltete Beiträge eingegangen, die wir auf diesem Weg mit Ihnen teilen wollen.

Jede Krise trägt das Potential zu einer positiven Veränderung in sich. Hinsichtlich der aktuellen Herausforderungen als auch generell im Leben, erscheint es uns hilfreich, sich auf eigene Kraftquellen und innere Stärke zu besinnen.

Wir möchten uns an dieser Stelle ganz herzlich für die inspirierenden Beiträge bedanken.

***Wenn man alles, was einem begegnet,  
als Möglichkeit zu innerem Wachstum ansieht,  
gewinnt man innere Stärke.***

(Jetsün Milarepa)

*September 2020*

Einmal wird was gewiß  
die Rechnung präsentiert,  
für den Sonnenschein -  
und das Rauschen der Blätter,  
die sanften Maiglöckchen  
und die dunklen Tannen,  
für den Schnee und den Wind  
den Vogelzug und das Gras  
und die Schmetterlinge -  
Für die Luft, die wir geatmet haben,  
und den Blick auf die Sterne.  
Und für alle die Tage  
die Abende und die Nächte.

Einmal wird es Zeit  
daß wir aufstehen und bezahlen.

Bitte die Rechnung,

Doch -

wir haben sie ohne den Wirt gemacht:

"Ich hab' euch eingeladen" sagt der und ladet,  
"Soweit die Erde reicht:

Es war mir ein Vergnügen."

Lothar Zenetti

## Leben lernen

Von der Sonne lernen zu wärmen,  
von den Wolken lernen leicht zu schweben,  
vom Wind lernen Anstöße zu geben,  
von den Vögeln lernen Höhe zu gewinnen,  
von den Bäumen lernen standhaft zu sein.

Von den Blumen das Leuchten lernen,  
von den Steinen das Bleiben lernen,  
von den Büschen im Frühling Erneuerung lernen,  
von den Blättern im Herbst das Fallenlassen lernen,  
vom Sturm die Leidenschaft lernen.

Vom Regen lernen sich zu verströmen,  
von der Erde lernen mütterlich zu sein,  
vom Mond lernen sich zu verändern,  
von den Sternen lernen einer von vielen zu sein,  
von den Jahreszeiten lernen, dass das Leben  
immer von neuem beginnt ...

Ute Latendorf

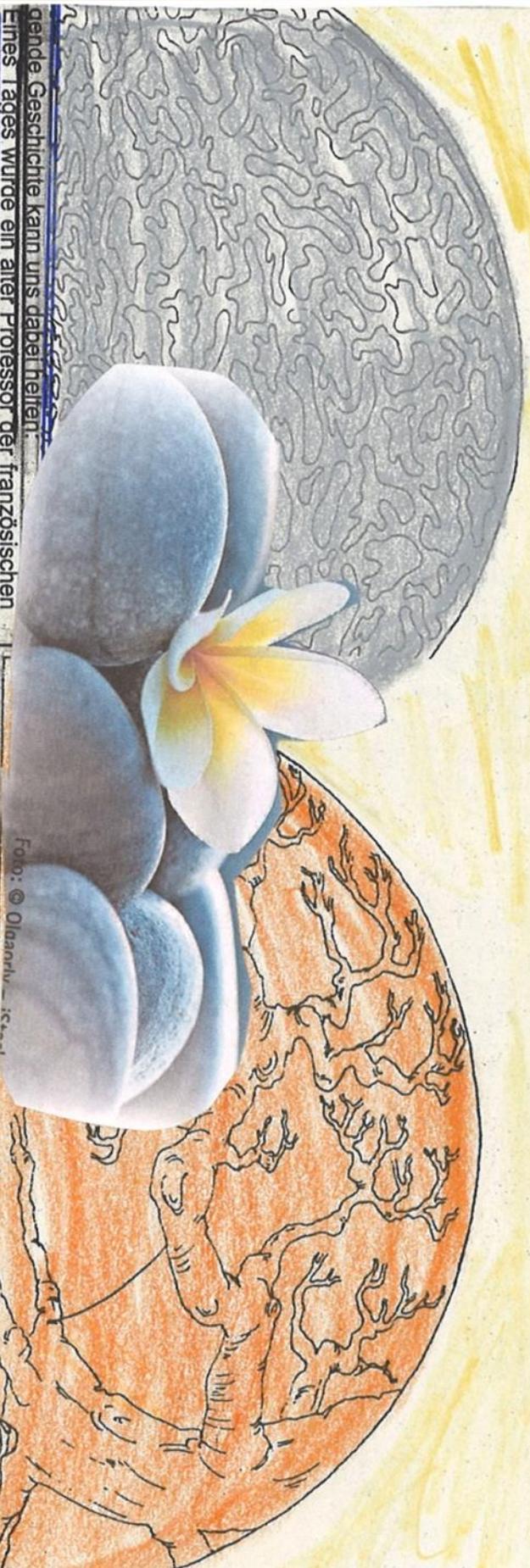


Foto: © Olapariv

gende Geschichte kann uns dabei helfen:  
 Einem Tages wurde ein alter Professor der französischen nationalen Schule für Verwaltung gebeten, vor einer Gruppe von etwa 15 Chefs großer nordamerikanischer Unternehmen eine Vorlesung über sinnvolle Zeitplanung zu halten. Der Professor hatte daher nur eine Stunde Zeit, sein Wissen zu vermitteln. Er begann: „Wir werden ein kleines Experiment durchführen.“ Der Professor zog einen riesigen Krug aus Glas unter seinem Pult hervor und stellte ihn vorsichtig vor sich hin. Dann holte er etwa ein Dutzend Kieselsteine hervor, etwa so groß wie Tennisbälle, und legte sie sorgfältig, einen nach dem anderen in den großen Krug. Als der Krug bis an den Rand voll war und kein weiterer Kieselstein mehr darin Platz hatte, blickte er langsam auf und fragte seine Schüler: „Ist der Krug nun voll?“ Alle antworteten erwartungsgemäß: „Ja.“ – Er wartete ein paar Sekunden ab und fragte seine Schüler: „Wirklich?“ Dann verschwand er erneut unter

Das Mal antworteten seine schlauen Schüler ohne zu zögern im Chor: „Ja, jetzt aber wirklich!“ – „Aha“, antwortete der Professor. Und als hätten seine Schüler alle nur darauf gewartet, nahm er die Wasserkanne, die unter seinem Pult stand, und goss das Wasser in den augenscheinlich doch absolut vollen Glaskrug. Von seinen Schülern hörte man nur ein erstauntes Raunen. – Dann blickte er auf und fragte sie: „Was können wir Wichtiges aus diesem Experiment lernen?“ Der Kühnste unter seinen Schülern dachte an das Thema der Vorlesung und antwortete: „Daraus lernen wir, dass selbst bei einem randvollen Zeitplan immer noch Platz ist, um etwas dazwischen zu schieben.“ – „Aha“, antwortete der Professor. „Das ist eine sehr wichtige Erkenntnis. Sie haben nicht mehr genug Zeit und Kraft für die wichtigsten Dinge in Ihrem Leben. Vergesst nicht, auch selbst die Frage nach dem Leben? Und dann legt diese zehnten Krug des Lebens!“ Mit einem freudigen Wink verabschiedete sich der Professor von seinem Publikum und verließ den Saal. Das möchte ich auch Ihnen wünschen. Das nächste Jahr ja noch nicht ganz so nehmen Sie sich bewusst Zeit, die in Ihrem Leben zu legen. Wenn das Wichtigste im Leben seinen Platz hat.



### Innere Untuhe

Ein indischer Weiser wurde einmal gefragt:

„Wie kann ich meine innere Unruhe auflösen, deren Quelle sich meinem Bewusstsein entzieht?“

Er gab zur Antwort: „Indem du bei dir selbst bist. Indem du dich in deinem Alltag mit wachem Interesse beobachtest, mit der Absicht zu verstehen, statt zu verurteilen. Indem du alles, was auftauchen mag, vollständig akzeptierst, weil es da ist. Wenn du das tust, lockst du das, was sich in der Tiefe befindet, an die Oberfläche, so dass es mit seinen bisher gefesselten Energien dein Leben und dein Bewusstsein bereichern kann.“

Dies ist das große Werk des Gewahrseins. Es beseitigt Hindernisse und befreit Energien, indem es zum Verständnis der Natur des Lebens und des Geistes führt.

Einsicht ist die Tür zur Freiheit, und wache Aufmerksamkeit ist die Mutter der Einsicht.“



Lass deine Sorgen  
An der Schwelle des Schlafes zurück,  
lass alle Bedenken zurück,  
alle Bitterkeit, allen Kummer,  
damit du dich beim Aufwachen  
nicht so müde wiederfindest,  
als hättest du in den Kleider  
geschlafen,  
die Schuhe an den Füßen,  
den Hut auf dem Kopf.

Helder Camara

### Hab Vertrauen schon heute !

Wie soll ich keine Angst haben, sag mir wie...  
wenn die Welt nur in der Angst lebt?

- Vertraue auf den Herrn schon heute !

Wie soll ich glauben, sag mir wie...  
wenn ich nicht mehr glauben kann?

- Vertraue auf den Herrn schon heute !

Wie soll ich lieben, sag mir wie...  
wenn mich mein Nächster ständig verletzt?

- Vertraue auf den Herrn schon heute !

Wie soll ich gut sein, sag mir wie...  
wenn die Welt so böse ist?

- Vertraue auf den Herrn schon heute !

Wie soll ich kämpfen, sag mir wie...  
wenn ich keinen starken Willen habe?

- Vertraue auf den Herrn schon heute !

Wie soll ich meine Sünden bekämpfen, sag mir  
wie... wenn es so viele Versuchungen gibt?

- Vertraue auf den Herrn schon heute !

Wie soll ich mich freuen, sag mir wie...  
wenn mich nur Traurigkeit umgibt?

- Vertraue auf den Herrn schon heute !

Wie soll ich mit mir selbst zurechtkommen, sag mir  
wie... wenn ich mich selbst nicht mehr leiden kann?

- Vertraue auf den Herrn schon heute !

Wie soll ich den richtigen Weg gehen, sag mir wie...  
wenn ich keine Wahrheit mehr erkenne?

- Vertraue auf den Herrn schon heute !

Wie soll ich die Hoffnung haben, sag mir wie...  
wenn mir alles hoffnungslos erscheint?

- Vertraue auf den Herrn schon heute !

(ein polnisches Lied: „Zaufaj Panu juz dzis“)

### Es war einmal ein alter Mann

Ein alter Mann, schon weißhaarig und bucklig,  
mußte sich sein Holz für den Winter im Wald  
selbst sammeln. Eines Tages schleppte er sich wieder mit  
einer schweren Last nur mühselig weiter. Eine schier  
unerträgliche Bürde für den ohnehin Gehbehinderten!

Schließlich ließ er sich zu Boden sinken, um für  
eine Weile Luft zu holen, um ein wenig auszuruhen,  
ehe er sich wieder auf den Weg machen wollte. Dabei  
murmelte er so vor sich hin; „Wenn doch nur endlich  
der Tod käme! Auf dieser Welt habe ich ja nichts mehr  
zu erwarten, es sei denn Jammer und Elend und Not.  
Also, lieber Tod, wie wär's? Willst du mich abholen?“

Der Alte hatte noch nicht zu Ende gedacht, gemur-  
melt, da stand der Tod an seiner Seite: „Hier bin ich.  
Was wünschen der Herr von mir?“ Und energisch fuch-  
telte er vor dem Greis mit seinen knöchigen Händen.  
„Nur dies wünsche ich“, hauchte jetzt der Greis mit zitt-  
riger Stimme, weiß-blaß im ganzen Gesicht; „nur dies  
wünsche ich, daß du mir meine Holzlast wieder auf die  
Schultern hebst!“

(Nach dem antiken Fabeldichter Äsop)





frauenBeratung  
nürnberg

für gewaltbetroffene Frauen & Mädchen

Mein Beitrag zu:

„Wie aus schwierigen Lebenssituationen innere Stärke entstehen kann“

Ohne Gottes Hilfe und meine innere Kraft!  
Hätte ich es nie geschafft, ich bin dankbar daß ich kein Mitleid  
bekam. den Haß und die Lebenslügen zu überwinden.  
Denn ich weiß daß ich dadurch eine andere Lebenseinstellung u.  
Sichtweise gewonnen habe. Danke.



„Alles, was Gott geschaffen  
hat, ist gut und nichts ist  
verwerflich, was mit  
Danksagung empfangen wird.“

1. Timotheus 4,4

Nichts ist verwerflich, was mit Danksagung empfangen wird. Ich frage mich: Stimmt das? Ja, das kann stimmen. Ich sehe Menschen vor mir, die diesen Satz mit ihrem Leben gefüllt haben. Sie hatten kein leichtes Leben, sie mussten leiden an Leib und Seele. Aber sie konnten später – auch für das Schwere dankbar werden. Das klingt wie ein Wunder. Nun sind diese Menschen nicht gerade dankbar für die Schmerzen, die sie ertragen mussten. Aber sie sind dankbar dafür, was diese Zeit aus ihnen gemacht hat. Sie sind auf eine aufrichtige Weise demütig geworden. Sie haben erlebt, dass ihnen ihre Pläne aus der Hand genommen wurden, dass geliebte Menschen sich von ihnen abgewandt haben; sie haben durchlitten, dass ihnen dringend nötige Hilfe ver-

wehrt wurde – und sie sind doch dankbar dafür, was das aus ihnen gemacht hat, nämlich bescheidene und Gott aufrichtig ergebene Menschen. „Was Gott tut, das ist wohlgetan“ (EG 372), sagen sie heute, Jahre später. Danke Gott, dass du mich geführt hast – auch wenn es nicht die Wege waren, die ich selber wollte. An alle diese Menschen erinnere ich mich voller Hochachtung in der Hoffnung, dass ich auch lernen darf, was sie gelernt haben: Nichts ist verwerflich, was mit Danksagung empfangen wird.

Jhr Peter Plack

Es waren zwei Königskinder (Kriegskinder)

Es waren 2 Königskinder die hatten einander so lieb, sie konnten zusammen nicht kommen, den der Schatten eines Kriegstraumas raubte ihnen im Laufe der Jahre viel Kraft und grub einen tiefen Riß in ihre Seelen. Das Schlucken und Schweigen führte Beide in eine Krankheit, die man leider als außenstehender nicht erkennt.

Es war die Depression und ihre Folgen.

Die Welt des Mannes die er sich im Laufe der Jahre aufgebaut hatte brach zusammen. Seine Firma ging pleite, seine Mutter starb und seine Frau fand die Ursachen und Lösungen für ihre Krankheit. Die auch seine war! Es waren die verdrängten Gefühle und Abneigung. Aber durch seine Aussagen erkannte er den Weg seiner Frau, aus dieser Krankheit nicht. Denn er ja nicht nachvollziehen konnte und von <sup>Frau</sup> seinen anders erlebt wurde. Seine Krankheit machte ihn blind für diesen Weg. Dies wurde zur Tragik für ihr weiteres Leben.

Zwischen Mutter und Kindern brach ein großer Graben auf. Denn die Sünden der Vergangenheit verdeckten die Schatten. Sie auch Wunden in ihr Leben schlugen. Der Mutter bleibt nur die Hoffnung und Verständnis daß auch ihre Wunden heilen. Nur die Liebe bleibt.

Wie kam es dazu!

Sie hatten sich <sup>Liebe</sup> es gab keinen Streit. Nur verdrängte Gefühle.

Beide hatten dadurch eine Scheinwelt aufgebaut.

Es war eine heile Familie, wie es viele gibt.

Nur die Schatten der Vergangenheit und deren Wirkung, ahnten sie nicht.

Sie bekamen eine Tochter, die sie liebten. Sie war 5 Jahre ein Einzelkind.  
Wurde von allen geliebt, verwöhnt und beschenkt. Die Mutter ahnte noch  
nicht welche Folgen, dies für ihrer beider Leben haben könnte  
Obwohl sie schon leise den Schmerz fühlte.

Die Liebe und Freude mit ihren Kind überdeckte schon damals die Schatten  
und Masken, eines Kriegstraumas des Vaters, auch der Mutter?

Nach 5 Jahren kam dann der Sohn zur Welt. Die Mutter war glücklich,  
aber der Schatten des Kriegstraumas wurde spürbarer.

Da sie 16 Jahre im Elternhaus der Männer lebten.

Indem auch die Schatten zweier Kriege, das Leben seines Vaters prägte und  
tiefe Spuren zog. (Denn auch er hatte ein Kriegstrauma)

1. u. 2. Weltkrieg im 1. Gasemgriff im 2. Verwundung

durch bei ihm eine verlorene Jugendzeit. Wo auch seine Masken und An-  
passung seiner Frau eine heile Welt schuf.

durch bei ihr wie bei den jungen Paar, „Schlucken u. Schweigen“  
ein Weg zur „Heilen Familie.“

Liebe ist der Entschluss, das Ganze eines  
Menschen zu begreifen  
die Einzelheiten mögen sein wie sie wollen

Otto Frake



frauenBeratung  
nürnberg

für gewaltbetroffene Frauen & Mädchen

Mein Beitrag zu:

„Wie aus schwierigen Lebenssituationen innere Stärke entstehen kann“

Wenn ich mich einsam und verlassen fühle,  
fern vom Verstehen der Menschen  
In meiner eigenen schweren Weg gehe,  
den niemand mit mir geht,  
spricht die Natur zu mir und tröstet mich,  
Die Schneeflocken fallen gütlich, voller  
Verstehen und Mitgefühl auf mich nieder,  
Der Wind umarmt und liebkost mich,  
Die Sonne legt sich wie eine gute warme Hand  
Die Blumen erinnern mich an die verborgene  
Schönheit in allen Dingen,  
Die Vögel singen für mich vor der Leichtigkeit  
Die Dunkelheit nimmt mich ans Herz, <sup>des Seins,</sup>  
verbirgt und schützt mich wie eine Mutter,  
Die Bäume erinnern mich an die Kraft und Stärke  
die in mir ist und alle Schwierigkeiten überwindet,  
Schon oft habe ich die Erfahrung gemacht,  
Nach einem tiefen Tal auf meinem Lebensweg  
Stieg es wieder aufwärts,  
Nach jeder Enttäuschung fass ich wieder Vertrauen,  
Nach der Trauer ergiff mich neue Lebensfreude,  
Nach meiner Verzweiflung begegnete mir wieder  
das Glück, Nach dem Regen kam wieder die  
Sonne und der Regenbogen versicherte mir,  
dass am Ende alles gut werden wird,  
Ich bin dankbar für diesen Tag, Ich bin dankbar  
für alle guten Gedanken, für positive Über-  
fahrungen und unerwartete Hilfe, für neue  
Hoffnung und jeden kleinen Fortschritt, für  
einen Gedächtnisblitz und schöne Erinnerungen,  
Ich bin aber auch dankbar für die Schwierigkeiten  
und Hindernisse, denn sie haben mich wachsen lassen.

### DESIDERATA

Gehe ruhig und gelassen durch Lärm und Hast und sei des Friedens eingedenk, den die Stille bergen kann, stehe soweit ohne Selbstaufgabe möglich in freundlicher Beziehung zu allen Menschen.

Äußere deine Wahrheit ruhig und klar und höre anderen zu, auch den Geistlosen und Unwissenden, auch sie haben ihre Geschichte.

Meide laute und aggressive Menschen, sie sind eine Qual für den Geist. Wenn du dich mit anderen vergleichst, könntest du bitter werden und dir nichtig vorkommen; denn immer wird es jemanden geben, größer oder geringer als du.

Freue dich deiner eigenen Leistungen wie auch deiner Pläne. Bleibe weiter an deiner eigenen Laufbahn interessiert, wie bescheiden auch immer. Sie ist ein echter Besitz im wechselnden Glück der Zeiten.

In deinen geschäftlichen Angelegenheiten laß Vorsicht walten; denn die Welt ist voller Betrug. Aber dies soll dich nicht blind machen gegen gleichermaßen vorhandene Rechtschaffenheit.

Viele Menschen ringen um hohe Ideale und überall ist das Leben voller Heldentum. Sei du selbst, vor allen Dingen heuchle keine Zuneigung. Noch sei zynisch was die Liebe betrifft; denn auch im Angesicht aller Dürre und Enttäuschung ist sie doch immerwährend wie das Gras. Ertrage freundlich - gelassen den Ratschluß der Jahre, gib die Dinge der Jugend mit Grazie auf.

Stärke die Kraft des Geistes, damit sie dich in plötzlich hereinbrechendem Unglück schütze. Aber beunruhige dich nicht mit Einbildungen. Viele Befürchtungen sind Folge von Erschöpfung und Einsamkeit. Bei einem heilsamen Maß an Selbstdisziplin sei gut zu dir selbst. Du bist ein Kind des Universums, nicht weniger als die Bäume und die Sterne, du hast ein Recht hier zu sein. Und ob es dir nun bewußt ist oder nicht; zweifellos entfaltet sich das Universum wie vorgesehen.

Darum lebe in Frieden mit Gott, was für eine Vorstellung du auch von Ihm hast und was immer dein Mühen und Sehnen ist.

In der lärmenden Wirrnis des Lebens erhalte dir den Frieden mit deiner Seele. Trotz all ihrem Schein, der Plackerei und den zerbrochenen Träumen ist diese Welt doch wunderschön.

Sei vorsichtig. Strebe danach, glücklich zu sein. Aus der Alten St. Pauls Kirche Baltimore von 1692



Mein Beitrag zu:

„Wie aus schwierigen Lebenssituationen innere Stärke entstehen kann“

### Zwei Wölfe:

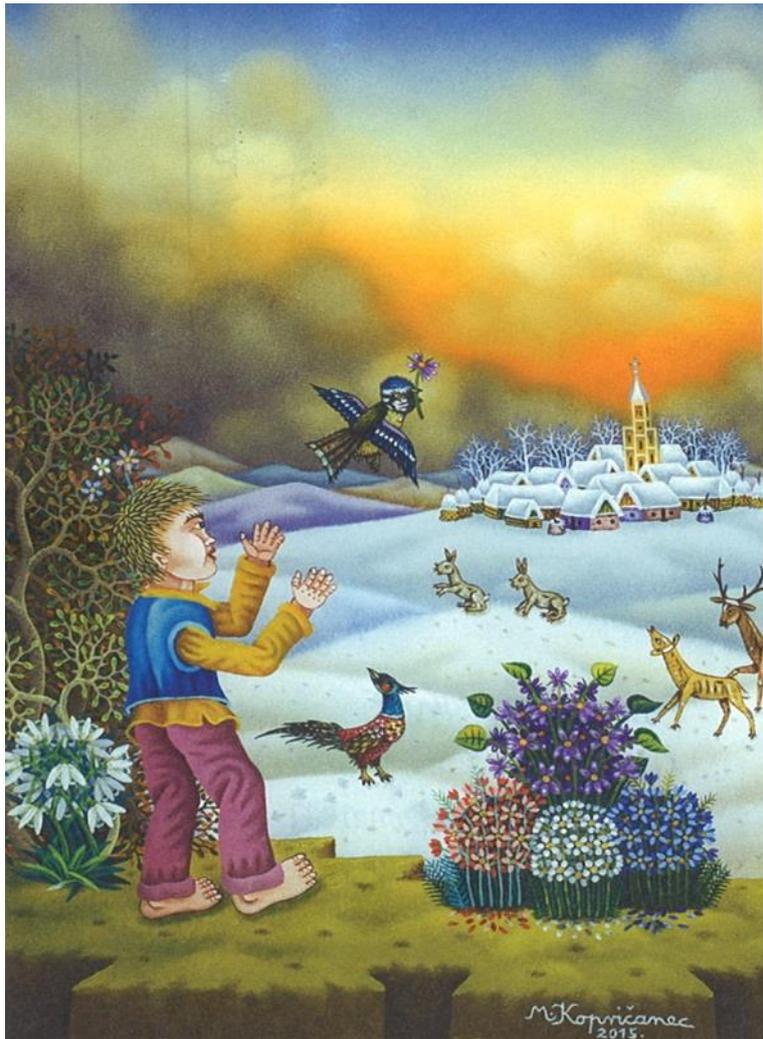
Ein alter Indianer saß mit seinem Enkelsohn am Lagerfeuer. Die Nacht hatte sich über das Land gesenkt und das Feuer knackte, während die Flammen hoch hinaus in den Himmel züngelten.

Nach einer langen Weile des Schweigens sagte der Alte zu seinem Enkel:

„Weißt du, manchmal fühle ich mich, als wenn zwei Wölfe in meinem Herzen miteinander kämpfen würden. Einer der beiden ist rachsüchtig, aggressiv und grausam. Der andere hingegen ist liebevoll, sanft und mitfühlend!“

Welcher der beiden wird den Kampf um dein Herz gewinnen? fragte der Junge.

„Der Wolf, dem ich füttere“ antwortete der Alte!



*„Verwundete Austern  
lassen aus blutigen Wunden  
eine Perle entstehen.  
Den Schmerz, der sie zerreißt,  
verwandeln sie in ein Juwel.“  
(Richard Shanon)*