

# Salzkorn

ANSTIFTUNGEN ZUM GEMEINSAMEN CHRISTENLEBEN 02\_26

focus



OJC

**Verlag und Herausgeber:**

Offensive Junger Christen – OJC e. V.  
Pf. 1220, 64382 Reichelsheim  
Alle Rechte beim Herausgeber

**Redaktion:**

Gerlind Ammon-Schad (V.i.S.d.P.) in  
Zusammenarbeit mit Írisz Sipos (Stellv.),  
Silke Edelmann, Cornelia Geister, Damaris  
Riesner, Klaus Sperr, Birte Undeutsch,  
Silas Wolfsberger

**Schlussredaktion:** Írisz Sipos

**Design:** Sechstagerwerk, Chur/Schweiz

**Druck:** Strube Druck & Medien GmbH,  
Felsberg

**Bildnachweis:** unsplash

**Titelbild:** mymind –unsplash.com

Der Freundesbrief der OJC erscheint  
4 x jährlich zum kostenlosen Bezug.

**Die Dienste der Offensive Junger Christen  
werden von Spenden getragen.** Jeder  
kann sich mit seinem Beitrag an dieser  
Arbeit beteiligen. Danke!

**Unsere Spendenkonten:****Offensive Junger Christen – OJC e. V.**

Volksbank Odenwald eG  
IBAN: DE37 5086 3513 0000 0170 00  
BIC: GENODE51MIC



Für die Bank-App

oder **online spenden:**

[www.ojc.de/spenden](http://www.ojc.de/spenden)

Postfinance Basel (Schweiz)

Kto.-Nr. 40-30400-1

IBAN: CH60 0900 0000 4003 0400 1

BIC: POFICHBEXX

**ojcos-stiftung**

Evangelische Bank e.G.

IBAN: DE78 5206 0410 0004 0047 01

BIC: GENODEF1EK1



**Bitte geben Sie bei Ihrer Spende im  
Feld Verwendungszweck Ihre Adresse  
oder Freundesnummer (siehe Adress-  
aufkleber) an.** Nur so können wir Ihre  
Spende eindeutig zuordnen und Ihnen die  
Zuwendungsbestätigung ausstellen. Sie  
erleichtern damit unserem engagierten  
Buchhaltungsteam die Arbeit.



**6**  
**Identitätstrip**  
**Zu sich selbst reist**  
**man nicht allein**  
 Andreas Boppart



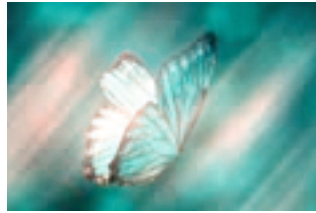
**22**  
**Ort der Entscheidung**  
 Klaus Sperr



**34**  
**Gebt ihr ihnen zu essen**  
 Silke Edelmann



**10**  
**Zimzum**  
**Rückzug schafft Weite**  
 Gerlind Ammon-Schad



**25**  
**Pausentaste**  
**Ich lebe mit ME/CFS**  
 Anna-Leticia Fourestier



**37**  
**Ein Senfkorn**  
**in Gotha-West**  
**Fünf Jahre Leben**  
**im Quartier**  
 Ute Paul



**12**  
**Nachts ruft**  
**das Leben an.**  
**Du bist frei,**  
**dranzugehen**  
 Konstantin Mascher



**28**  
**Beten kann man nur**  
**ganz oder gar nicht**  
 Stefan Kunz



**40**  
**Minizeugnisse**  
**„Fokussiert“**  
 Nicolas Taraud, Conny  
 Buß, Rosina Schwarz,  
 Carolin Schneider,  
 Jairah Akpa



**16**  
**„Von nichts**  
**kommt nichts“**  
 Silas Wolfsberger  
 im Gespräch mit  
 der Männer-WG des  
 OJC-Jahresteam



**30**  
**Ready – steady – go!**  
**Zahnärztin**  
**in Gummistiefeln**  
 Gerlind Ammon-Schad  
 im Gespräch mit  
 Rebekah Stoll-Jones,  
 Costa Rica



**44**  
**Zwischen den Fronten**  
**1.600 Kilometer**  
**Ungewissheit**  
 David Müller

- 2 Impressum
- 4 Editorial
- 9 OJC Jahresfest
- 47 News
- 50 Podcast „feinhörig“
- 51 OJC Jahresteam
- 52 Finanzen
- 53 OJC Kontakt
- 54 Termine
- 56 Dietrich Bonhoeffer:  
Stationen auf dem  
Weg zur Freiheit

# **In Klarheit leben**

**Gegen alle Geister der Vernebelung, der Verführung und der Gleichgültigkeit steht Gottes eindeutige Botschaft. Sein Wesen und sein Wort sind klar, scharf und lebendig. Wo sich unsere Klarheit mit seiner Wahrheit verbindet, da werden wir frei. Der Weg mit ihm und den Gefährten fordert uns Entschiedenheit ab. Entschiedenheit ist der Feind der Beliebigkeit: Nicht im Möglichen schweben, das Wirkliche tapfer ergreifen.<sup>1</sup>**

# Liebe Freunde!

Vor einigen Jahren bekamen mein Mann und ich eine Windsurfing-Ausrüstung geschenkt. Von einem Onkel, der sein Sportgeschäft aus Altersgründen aufgab. Die Sachen waren schon etwas aus der Mode, die Bretter lang und umständlich zu bestücken. Wir ernteten hochgezogene Augenbrauen an den Anfängerstränden. Aber: Es machte einfach Spaß!

Eine der ersten Lektionen hat sich mir gut eingepägt: Man muss immer nach vorne schauen. Nicht auf die Füße, nicht auf das Segel. Nach vorne. Und ich habe mich erinnert, dass ich das auch von Reitern gehört habe: Wohin du schaust, dahin geht dein Pferd. Also: Schau nach vorne, schaue dahin, wo du hinwillst. Das ist bei vielen Dingen so: Beim Radfahren, beim Tanzen, sogar beim Servieren von Kaffee, hat mir meine Tochter gesagt. Wenn du im Café bedienst, schau nie auf die Kaffeetasse – sie wird überschwappen. Schau nach vorn. Stimmt. Ich hab es ausprobiert.

Jesus erläutert das so: Wer seine Hand an den Pflug legt und schaut zurück, der ist nicht geschickt für das Reich Gottes. Er wird nur krumme, unbrauchbare Furchen ziehen. Fokus zielt nach vorn. Fokus. Das Zauberwort. Es leitet sich ab von Herdfeuer, und in der erweiterten Bedeutung meint es den Brennpunkt einer Linse. Mir gefallen beide Bilder: Das Herdfeuer ist der Sammelpunkt der Familie, hier konzentriert sich die Erfüllung unserer Grundbedürfnisse nach Wärme, Sicherheit und Nahrung. Das Wichtigste, um überhaupt überleben zu können, geht vom Herdfeuer aus. Das zweite Bild ist ebenso griffig. Denn durch die Linse entsteht Tiefenschärfe und

Erkenntnis. Wenn ich Auge und Verstand fokussiere, verstehe ich mehr von den Zusammenhängen unserer Zeit. Und nicht nur das: Mein Fokus prägt mich. Ich wachse oder verderbe an dem, worauf ich meine Aufmerksamkeit richte. Das bringt Heinrich Spaemann auf den Punkt: „Was wir im Auge haben, das prägt uns, dahinein werden wir verwandelt. Und wir kommen, wohin wir schauen.“

Wie aber gelingt uns Fokus? Dieser Frage nähern sich unsere Autoren von verschiedenen Seiten. Der Artikel von Andreas Boppart, Campus für Christus Schweiz, ist ein Vorgeschmack auf seine Predigt an unserem Freundestag an Himmelfahrt. Herzliche Einladung, mit uns in die Weite zu denken!

Spoiler: Auf der Rückseite dieses Heftes findet sich eine Strophe aus Bonhoeffers Gedicht „Stationen auf dem Weg zur Freiheit“, das er nach dem gescheiterten Attentat im Juli 1944 im Gefängnis geschrieben hat. Die Zeilen haben uns auf unserer diesjährigen Retraite im März begleitet und inspiriert. Entschiedenheit ist der Feind der Beliebigkeit. Nicht im Möglichen schweben, das Wirkliche tapfer ergreifen.

focus!

Viel Freude beim Lesen dieses Salzkorns!

*Gerlind Ammon-Schad*



Gerlind Ammon-Schad  
Priorin der OJC  
Reichelsheim,  
den 23. April 2026



# Identitätstrip Zu sich selbst reist man nicht allein

Andreas Boppart

**Die Reise nach innen ist die wohl am meisten unterschätzte Reise überhaupt. Viele Menschen fragen sich immer wieder, wohin sie eigentlich gehen wollen. Dabei ist die wichtigste Frage nicht: „Wohin will ich?“, sondern vielmehr: „Wer bin ich?“ Das „Wer“ ist immer der Ausgangspunkt zur Frage „Wohin?“ Denn dein „Wer“ bestimmt dein „Was“. Das gilt für Menschen wie für Organisationen. „Wenn du weißt, wer du bist, dann löst sich die Frage nach dem Tun von selbst“, hat Richard Rohr einmal gesagt. Solange wir nicht wissen, was unsere wahre Identität ist, werden wir in unserem Leben Dinge tun, die nicht viel Frucht bringen.**

Ein Kaninchen wird bei der Waldtierolympiade erfolglos beim Wettschwimmen mitmachen und auch beim Baumklettern abgeschlagen auf den hinteren Rängen landen. Es wird erst dann Erfolg haben, wenn es seine Identität als Kaninchen erkennt und dann zum Beispiel bei der Disziplin „Haken schlagen“ oder „Vermehrung“ antritt. Was du im Leben tust und womit du Erfolg hast, steht in direkter Abhängigkeit zu dem, wer du bist. Unser „Was“ wird bestimmt durch das „Wer“ – bzw. bereits durch die Vorstellung von unserem „Wer“. Deshalb ist es so wichtig herauszufinden, was genau dieses „Wer“ beinhaltet.

Vielleicht fragst du dich immer wieder: „Was soll ich tun?“ „Was kann ich gut?“ Dabei ist die Frage, die dich automatisch in die richtige Richtung führt, weder das Was noch das Wohin, noch nicht einmal das Warum, sondern einzig und allein das Wer! Wer bin ich – und wer ist er in mir? Weil du entdeckst, wer dich geschaffen hat und als was er dich geschaffen hat, ergibt sich auch, wozu du geschaffen wurdest.

Das Finden und Leben deiner Berufung setzt das Entdecken der eigenen Identität voraus. Mich macht das Wort „Berufung“ allerdings latent nervös. Gerade junge Menschen suchen manchmal verzweifelt jahrelang nach der Berufung, ohne zu realisieren, dass Menschen in der Bibel oft überhaupt keine Freude an ihren Berufungen hatten. Mose wehrte sich vergeblich gegen seine, Jona versuchte gar, ihr zu entkommen.

Das Wort „Berufung“ führt manchmal auf eine falsche Spur, da man damit die eine Lebensaufgabe verbindet – und wenn man sie nicht findet, lebt man an seinem Lebenssinn vorbei. Viele Menschen sind regelrecht blockiert und wissen nicht, was sie mit ihrem Leben anstellen sollen, weil sie auf irgendetwas Bestimmtes warten. Leben ist das, was geschieht, während du auf deine Berufung wartest – und anstatt einer wuchtigen Berufung bräuchten einige wohl eher einen kräftigen Tritt, damit sich etwas bewegt.

## Jenseits der Mauer der Scham

Es geht viel weniger um die große Berufung und die Frage, ob ich am richtigen Platz bin, sondern darum, überall da, wo ich bin, aus meiner wahren Identität heraus zu leben und dort mein Charisma wummern zu lassen. Die große Herausforderung dabei ist, dass viele Menschen gar nicht wissen, was dieses Charisma ist, das ihnen Gott gegeben hat. Was ihre Identität ausmacht. Charisma kommt vom griechischen Wort *chárisma* und bedeute Gnadengabe.

Eine von Gott geschenkte, besondere Gabe. Du kannst dich fragen: Was macht mich lebendig, womit verliere ich keine Energie? Und was macht Menschen um mich herum lebendig, wenn ich es tue? Dann bist du deinem Charisma auf der Spur.

Es ist latent anstrengend, einem bestimmten Bild entsprechen zu wollen oder zu müssen. Aber nicht nur das ist energieverschleißend, sondern bereits, man selbst sein zu wollen. Es gibt Zeitungsberichte von 1918, die die nicht vollständig bestätigte Geschichte erzählen, dass Charlie Chaplin auf einem Jahrmarkt in den USA an einem Charlie Chaplin-Imitations-Wettbewerb teilnahm. Beim Wettbewerb ging es darum, wer am besten den berühmten Charlie Chaplin-Gang imitieren konnte. Ich habe mir als Kind diese witzig ruckligen Filme von ihm angeschaut, um sie im Anschluss mit einem Regenschirm bewaffnet in meinem Zimmer nachzuspielen. Chaplin konnte die Jury erstaunlicherweise nicht wirklich von sich selbst überzeugen. Jedenfalls landete er schließlich nur auf dem zwanzigsten Rang!

Bestimmt hätte ich mich mit meiner Imitation aus meiner Kindheit problemlos vor ihm eingereiht. Aber genau das ist es: Wenn wir versuchen, „uns“ zu spielen, ist selbst das anstrengend und zum Scheitern verurteilt. Das Einzige, was reibungslos funktioniert, ist, aufzuhören, irgendetwas darstellen zu wollen, und Christus in uns leben zu lassen. Das, was wirklich lebendig macht – dich und die Menschen um dich herum – fließt aus diesem Christus in deinem Inneren heraus!

## Neuland als angstfreie Zone

Das Resultat einer geklärten Identität ist ein Leben ohne Reibungsverluste. Ganz viele unserer Ängste, unsere wahre Identität zu leben, sind an unsere Scham gekoppelt. Sie ist der Grund, warum wir uns verstecken, und verhindert, dass wir uns zu anderen zugehörig fühlen. Scham kann auch von der Leitung einer Organisation oder Kirche missbraucht werden, um Macht auszuüben. Wer sich schämt, leidet nicht unter dem, was er tut (dabei handelt es sich um Schuld), sondern unter dem, was er ist. Und Scham führt uns in Blockaden und Ängste hinein, die verhindern, dass wir erlöste Beziehungen leben. Wenn wir also über Neuland als angstfreie Zone sprechen, dann müssen wir unbedingt auch über schamfreie Zonen reden. Wenn wir unsere Identität finden, dann gibt uns das eine starke Verwurzelung. Dies hilft, dass wir uns voreinander öffnen können und Verletzlichkeit zulassen. Das beste Gegenmittel gegen eine scham-behaftete Kultur ist eine geklärte Identität in Christus. Wer seine Kindschaft verstanden hat, braucht sich für seine Unfertigkeit nicht mehr zu schämen. Würde ist der beste Scham-Killer.

**Lass nicht zu, dass du unter einer schweren, stickigen Decke der Scham dein Leben dahinlebst. Klär deine Identität mit Jesus.**

Aus: Neuländisch. In die Weite glauben. SCM Hänsler Holzgerlingen 2018, S. 113-116



Andreas „Boppi“ Boppart ist seit 2013 Leiter von Campus für Christus Schweiz. Er wird beim OJC-Jahresfest (siehe S. 9) die Festpredigt halten.

Artikel  
anhören



# WEITE (R) DENKEN

OJC-JAHRESFEST AN HIMMELFAHRT, 14. MAI 2026



Herzliche Einladung zum Tag der Offensive! Raus aus den Schubladen – Christen denken in die Weite, Christen denken weiter. Christus hat es uns vorgemacht. An Himmelfahrt, dem Weite(r)-Tag schlechthin, wollen wir mit euch weiter denken und das Leben feiern. Seid ihr dabei?

## Programm

**10 Uhr: Festgottesdienst mit Predigt von Andreas „Boppi“ Boppart, Campus für Christus Schweiz**

**12 Uhr: Mittagspause Erfahrungsfeld Schloss Reichenberg**

**14.30 Uhr: Workshops**

**16.30 Uhr: Abschlussplenum**

**Informationen und Anmeldung unter:** [www.ojc.de/tdo](http://www.ojc.de/tdo)

Ihre Anmeldung hilft uns bei der Planung, auch ein spontaner Besuch ist immer möglich.

**Reichenberghalle  
Konrad-Adenauer-Allee 1  
64385 Reichelsheim  
Tel.: 06164 93080  
E-Mail: [kontakt@ojc.de](mailto:kontakt@ojc.de)**

## Workshops

**1 Kreuzreise – unterwegs zu leidenschaftlichem Glauben**  
Andreas Boppart

**2 Schön ist jede Frau!**  
Claudia Seemann

**3 Mit Muslimen im Gespräch**  
Selam Bruk

**4 Leitbild Reich Gottes**  
Manfred Schmidt

**5 Wenn Gott ins Denken einfällt**  
Jeppe Rasmussen

**6 Gott begegnen – Weite erleben**  
Monika Wegener

**7 Als Christen mittendrin**  
Ute und Frank Paul

**8 Schicksal: Weite oder Enge?**  
Konstantin Mascher

**9 Horizonsweiterung durch Begegnung mit libanesischen Christen**  
Rahel Rasmussen

## Kinder & Teens

**6. – 10. Klasse**  
Spannender Jugendgottesdienst, coole Aktionen mit Tiefgang und kreative Angebote auf dem Erfahrungsfeld Schloss Reichenberg

**1. – 5. Klasse**  
Sei dabei beim Kids-Event: Am Vormittag Kindergottesdienst zum Mit-Machen und Weiter-Denken. Am Nachmittag Spiel, Spaß und Action auf Schloss Reichenberg.

**3 – 6 Jahre**  
Teilnahme am Kindergottesdienst im REZ (10 bis 12 Uhr)  
Betreuungsangebot im REZ (14 bis 16.30 Uhr)

**Kleinkinder**  
Raum mit Spielecke und Übertragung in der Reichenberghalle

[www.ojc.de/tdo](http://www.ojc.de/tdo)



# Zimzum Rückzug schafft Weite

Gerlind Ammon-Schad

**Gleich zu Beginn drei Schwergewichte:  
Christuszentriert leben – Schöpferisch denken –  
Gesellschaftlich handeln.**

Indem wir so leben, wollen wir unseren OJC-Auftrag, jungen Menschen in Christus Heimat, Freundschaft und Richtung zu geben, umsetzen. Leben-denken-handeln: nicht irgendwie, sondern mit dem Fokus auf Christus, schöpferische Kreativität und die Gesellschaft. Kriegen wir das hin – mit so vielen unterschiedlichen Menschen?

Die größte Herausforderung besteht darin, Raum zu geben. Sich zurückzunehmen. Nicht alles von mir, meinem Stil, meiner Lesart erfüllt sein zu lassen, sondern eine Lücke für den anderen – sei es Mensch oder Gott –, zu schaffen. Nur durch diese bewusste Begrenzung kann Dialog entstehen, nur durch das Bejahen der Leere kann Neues werden. Durch Loslassen entsteht ein Raum des Ermöglichens, Lernens und Wachsens. Zu abstrakt? Vielleicht kann ein Beispiel helfen:

Ein Kind lernt nur dann laufen, wenn wir es nicht stützen. Es muss die Leere spüren, um sein Gleichgewicht im Raum zu halten. Es kann sich nur zwischen Himmel und Erde aufrichten, wenn es die Schwerkraft spürt und die eigene Kraft dagegensetzt. Den Fuß vom Boden lösen, das Schweben austarieren, ihn einige Zentimeter weiter wieder auf den Boden setzen. Wenn ich meine Hände um seine Fußknöchel lege und den Schritt für das Kind ausführe, lernt es nicht laufen. Ich muss mich zurücknehmen, das Fallen und Weinen in Kauf nehmen. Gerade das, was hier fehlt, mein Festhalten und Handeln, macht möglich, dass das Kind laufen lernt. Und doch ist es umgeben vom Schutz der Eltern. Ein kleiner Finger reicht, um ein wenig Halt zu geben.

Diese Idee des Sich-Zurückziehens stammt aus einer mystischen Tradition des Judentums im 16. Jahrhundert. Isaak Luria hat seinen Schülern in Galiläa vom Zimzum gesprochen, das Zurückziehen, Zusammenziehen bedeutet. Er ging der Frage nach, wie das zugehen konnte, als Gott die Welt geschaffen hat. Wenn Gott alles in allem ist, wenn sein Licht alles durchdringt, wie konnte dann daneben noch etwas Anderes Platz haben? Für etwas Neues braucht es doch einen leeren Raum. Luria beschrieb es so: Gott zieht sich zurück, es entsteht sozusagen in seiner Mitte ein kreisförmiges Vakuum, in dem Gott nicht ist. Da hinein kann die Welt entstehen. Die Welt aber ist umgeben von Gott, in seiner Mitte entstanden und geborgen. Schöpferisches Denken braucht den



Leerraum! Zimzum drückt aus, dass es Orte gibt, die Gott verlassen hat. Das ist beunruhigend. Ahnend frage ich: Ist nur so wahre Beziehung möglich? Die Entstehung eines ICHs, das nicht Gott ist? Ein Gegenüber also. In einem Universum, das völlig von Gott ausgefüllt ist, gäbe es keinen Raum für eine eigenständige Existenz. Gott hat Raum gemacht, damit wir sein können.

Raum schaffen ist allerdings etwas anderes, als das Feld zu räumen. Gott macht Platz für uns. Aber in seiner Mitte. Der Schöpfer Logos zog sich zusammen, bis auf die Größe eines Babys, als er Mensch wurde, als er, wie im Philipperbrief beschrieben, sich selbst entäußerte. Dann, als er starb und als er auferstand. Raum schaffen, damit andere sein können – das ist im Tiefsten das Thema in jeder Freundschaft, jeder Ehe, aber auch im Zusammenleben der Generationen, Geschlechter und Nationen. Wer sich selbst zurücknimmt, kann dem anderen begegnen. Wirkliche Kommunikation wird möglich, wo die Menschen schweigen und einander zuhören. Auch hier lässt man Raum, macht Platz für die Welt des anderen. Gerade der Hohlraum des Fehlenden ermöglicht Neues. Gesellschaftliches Handeln braucht diese Selbstbegrenzung.

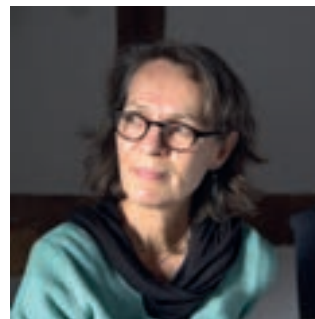
Dieses Zurücknehmen, diese Fokussierung führt immer in die Weite. So ist das: Begrenzung schafft Raum für andere, und das wiederum erweitert meinen Horizont. Diese Wirklichkeit schillert in den Worten aus der OJC-Grammatik zum Abschnitt „Hingabe“:

**(43) Sich hingeben heißt sich riskieren. Unser Leben ist hochriskant. Wir verschenken uns an Jesus Christus, wir erkennen an, dass wir ihm gehören. Und wir tun es freiwillig, entschieden und mündig: Nicht aus Angst, sondern im Vertrauen. Nicht unter Druck, sondern in Freiheit. Nicht unbedacht, sondern nach reiflicher Überlegung.**

**Lerne deinen eigenen Willen kennen und artikulieren, sei bereit, ihn auch loszulassen – im Vertrauen, dass Frucht daraus wächst. Du musst dich nicht durchsetzen. Hingabe an Gott bedeutet „Dein Wille geschehe“. Aus einer Gemeinschaft hingebener Menschen lässt Gott etwas hervorgehen, was unsere Möglichkeiten übersteigt: ein Gefäß seines Heiligen Geistes.**

Das ist das Geheimnis von Zimzum: Wahre Fülle entsteht durch Begrenzung, durch Fokus. Gerade durch das, was wir weglassen, besser noch, hingeben, entsteht Neues, das über uns hinausweist. Christuszentriertes Leben braucht Hingabe.

Das Kind lernt laufen. Aufgerichtet zwischen Himmel und Erde leben, weben und sind wir: Im Raum, den Gott für uns geräumt hat, und doch umgeben von Ihm.



Gerlind Ammon-Schad,  
Priorin der OJC, entdeckt  
gerne Zwischenräume, die  
Wachstum ermöglichen.

**Artikel  
anhören**



# Nachts ruft das Leben an. Du bist frei, dranzugehen

Konstantin Mascher

**Eigentlich hätte mich dieser Anruf niemals erreichen können. Als ich um 23:30 Uhr in einem dunklen Büro abhob, wurde das der Beginn eines Gesprächs über Leben, Vergebung und Tod – und eine Begegnung mit einer zeitlosen Weisheit Viktor E. Frankls.**

Es war spät, halb zwölf Uhr nachts. Ich kam gerade von einer mehrstündigen Zugfahrt zurück, die Glieder waren müde, der Kopf schwer. Eigentlich wollte ich nur noch schnell im Büro nach etwas suchen und dann sofort nach Hause. Jedoch kaum angelangt, klingelte das zentrale Telefon im Nebenraum.

Ein Reflex ließ mich innehalten. „Um diese Uhrzeit? Das muss dringend sein“, dachte ich. Aber zugleich regte sich Widerstand: Es war nicht mein Telefon. Es war nicht meine Arbeitszeit. Ich hatte schlichtweg keine Lust auf eine nächtliche Verwicklung. Wen lache ich mir mit diesem Telefonat an? Was will jemand zu dieser Stunde von uns? In was verstricke ich mich da gerade? Diese Fragen schossen mir im Bruchteil einer Sekunde durch den Kopf.

Doch noch bevor ich den Raum verlassen konnte, wurde mein Zögern von einem Gedanken unterbrochen, der mich schon lange begleitet. Es war ein Echo von Viktor E. Frankl: „Nicht wir sind die Fragenden, sondern die Befragten. Hier klopft das Leben bei mir an – und meine Antwort ist gefragt.“ Ich hob ab.

## **Das Telefonat: Eine Frage von Leben und Tod**

Es entwickelte sich ein einstündiges Gespräch, das mir noch lange nachgehen sollte. Ein verzweifelter Mann war am Apparat. Er erzählte, eine KI habe ihm unsere Telefonnummer im „Haus der Hoffnung“ in Greifswald vorgeschlagen. Die Kernfrage, um die wir eine Stunde lang kreisten, war so nackt wie erschütternd: Warum lebe ich überhaupt noch?

Er wisse es nicht, sagte er. Eigentlich müsse er längst tot sein – bei all den Dingen, die er in seinem

Leben schon angestellt hatte und die ihm widerfahren waren. Er suchte keinen Ratgeber, er suchte einen Grund. Warum noch leben?

Dieser junge Mann ist für mich ein Spiegelbild für eine Not, die oft unter der Oberfläche unserer Wohlstandsgesellschaft schwelt. Auch wenn sich die Mehrheit der Menschen diese Frage nicht in solch radikaler Zuspitzung stellt, so bleibt sie doch die Ur-Frage unserer Existenz: Wie sollen wir leben? Wie einen Fokus finden?

Ich mache keinen Hehl daraus: Ich bin ein absoluter und überzeugter Fan von Viktor E. Frankl, dem Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse. Seine Theorie ist keine akademische Elfenbeinturmphilosophie; sie ist durch seine eigene Lebensgeschichte – das Überleben in vier Konzentrationslagern – und die Praxis unzähliger Menschen nach ihm beglaubigt. Für Frankl bedeutet fokussiert leben vor allem eines: sinnvoll leben. Wo der Sinn abhanden kommt, erkrankt der Mensch. Dem Mann am Telefon fehlte im Leben eben dieser Sinn.

## **Freiheit wozu? Der radikale Fokus**

Frankl unterscheidet zwischen einer „Freiheit von“ und einer „Freiheit zu“<sup>1</sup>. Erstere betont die Abwesenheit von negativen Dingen: frei sein von Zwängen, von Leid, von anstrengenden Umständen. Wir wollen sie wegwünschen, wegbeten oder wegzaubern. Doch Frankl lehrt uns die „Freiheit zu“. Das meint ein inneres Ja zu den Umständen – egal wie schwierig sie sind. Es bedeutet, in den Umständen eine Freiheit zu erleben, die uns niemand nehmen kann. Ein berühmtes Zitat, das Frankl zugeschrieben wird, beschreibt diesen Wachstumsraum der menschlichen Existenz:

„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unser Wachstum und unsere Freiheit.“

Frankl ging es immer um die größere Freiheit – trotz oder gerade in beengten, bedrohlichen Umständen. Das Schicksal soll für uns keine Falle sein, in der wir in den Abgrund rutschen, sondern ein Trittbrett, um über uns hinauszuwachsen. Er zitierte oft Friedrich Nietzsche: „Wer ein Warum zum Leben hat, erträgt fast jedes Wie.“ Frankl hat dies nicht nur gelehrt, er hat es gelebt. Ein starker Sinn (das Warum) ist in der Lage, extreme Schwierigkeiten (das Wie) zu überwinden. Diesen Gedanken hatte er schon vor seiner KZ-Erfahrung – doch bewähren musste er sich in Auschwitz. Er berichtete später eindrücklich, dass nicht die körperlich Starken die größten Überlebenschancen hatten, sondern jene, die auf einen Sinn ausgerichtet



waren, der in der Zukunft auf sie wartete<sup>2</sup>. Sinn ist die stärkste Überlebenshilfe für den Menschen.

## Drei Stufen zur Sinnerfüllung

In keinem seiner Bücher fehlen die drei Stufen oder Werte, durch die ein Mensch Sinn verwirklichen kann. Das Tröstliche daran: Sinn ist in jeder Lebenslage möglich, egal wie leicht oder schwer sie gerade sein mag. Dort, wo er fehlt, kann er aus eigener Erkenntnis oder mithilfe eines Mentors, Seelsorgers oder Therapeuten wiederentdeckt werden.

### 1. Schöpferische Werte

Dies ist der Bereich, in dem wir aktiv gestalten. Erkenne ich in dem, was ich tue, arbeite und bewirke, einen Sinn? Hat mein Beruf, mein Engagement in der Gemeinde oder im Verein Sinn? Wenn nicht, gilt es, ihn neu zu entdecken oder das Feld zu wechseln. Viele Menschen erleben ihre Arbeit heute als sinnloses Räderwerk, das sie nur bedienen, weil andere es von ihnen erwarten. Hier beginnt die Entfremdung.

### 2. Erlebniswerte

Manchmal können wir nichts mehr aktiv tun – aber wir können aktiv erleben. Es gibt eine tiefe Sinnerfüllung im Erleben von Schönheit, Natur, Kunst oder menschlicher Begegnung. Frankl berichtet von Patienten, die körperlich am Ende waren, aber im Betrachten eines Sonnenuntergangs oder in einem tiefen Gespräch, das anderen helfen konnte, einen unerschütterlichen Sinn fanden.

Ich erinnere mich gut, als meine Tochter im Greifswalder Dom Orgel spielte. Während ich den Klängen lauschte, überkam mich eine Dankbarkeit, die so tief war, dass mir der Gedanke kam, dass ich jetzt auch einfach sterben könnte. „Ich habe alles.“ Das war Sinnverwirklichung ohne eigenes Zutun, allein durch das Zulassen eines kostbaren Augenblicks.

### 3. Einstellungswerte

Die höchste und zugleich schwerste Stufe der Sinnverwirklichung nach Frankl ist die der Einstellungswerte. Diese Möglichkeit der Sinnerfüllung tritt genau dann auf den Plan, wenn das Leben uns scheinbar in die Enge getrieben hat – wenn wir weder durch schöpferisches Handeln noch durch beglückendes Erleben etwas an unserer Situation ändern können. Es ist die Situation des „ausgelieferten“ Menschen: sei es durch eine unheilbare Krankheit, den Verlust eines geliebten Menschen oder ein anderes tiefes Leid.

An diesem Punkt wird Frankl radikal. Er sagt: Wenn wir nicht mehr die Macht haben, eine Situation zu ändern, sind wir herausgefordert, uns selbst zu ändern. Hier unterscheidet Frankl zwischen der „Schicksalsmacht“ und der „Gestaltungsmacht“. Die Schicksalsmacht ist das, was uns widerfährt – das, was wir nicht gewählt haben und oft auch nicht ändern können. Die Gestaltungsmacht hingegen ist unsere Antwort darauf. Frankls Überzeugung war: „Menschsein bedeutet nicht nur Anders-sein, sondern auch Anders-können.“<sup>3</sup> Der Mensch ist nicht das bloße Produkt seiner Anlagen oder seiner Umwelt, sondern ein Wesen, das in jedem Augenblick entscheidet, wer es im nächsten Augenblick sein will.

Ein Mensch, der die Freiheit der Einstellung wählt, weigert sich, ein bloßes „Opfer der Umstände“ zu sein. Das ist kein billiges positives Denken, das den Schmerz leugnet. Im Gegenteil: Es ist die Anerkennung des Leids, gepaart mit dem Entschluss, dem Leid einen Sinn abzurufen. Frankl nannte dies die „Trotzmacht des Geistes“. Selbst wenn das Leben immer kleiner und eingeschränkter wird, bleibt dieser letzte innere Raum der Entscheidung unangetastet.

Indem ich meine Haltung zu einer ausweglosen Situation ändere, verwandelt sich die Situation für mich. Die äußeren Gegebenheiten bleiben gleich, die Krankheit heilt nicht, der finanzielle Engpass bleibt bestehen, aber meine Beziehung zu diesen Umständen wandelt sich. Aus einer lähmenden Falle wird ein Trittbrett. Diese innere Freiheit ist es, die es dem Menschen ermöglicht, über sich selbst hinauszuwachsen. Sie bewirkt jenen Wachstumsschritt, der ohne das vorangegangene Leid vielleicht niemals geschehen wäre.

## Der Mensch ist mehr als sein Schicksal

Hier unterscheidet sich Frankl radikal von anderen Größen der Psychologie seiner Zeit wie Sigmund Freud (Psychoanalyse) oder Alfred Adler (Individualpsychologie). Keiner thematisiert so sehr den konstruktiven und nach vorne ausgerichteten – fokussierten – Umgang mit Leid und Schicksalsschlägen wie Frankl. Wer sich eines Sinns bewusst ist, ist bereitwilliger, „zu leiden, Opfer zu bringen und Spannungen oder Stress zu ertragen – ohne dass seine Gesundheit darunter leidet“<sup>4</sup>.

Selbstwirksamkeit entsteht bei Frankl nicht durch bloßes Machen, sondern durch das Antworten und Verantworten. Das Leben stellt uns die Fragen, und wir sind es, die durch unser Handeln und unsere Haltung antworten müssen. Oder in Frankls Worten:

„Es kommt nie und nimmer darauf an, was wir vom Leben zu erwarten haben, vielmehr lediglich darauf: was das Leben von uns erwartet.“<sup>5</sup>

## Ein Zeugnis der Freiheit

Viktor Frankl war Jude und erlebte in den Konzentrationslagern Ungeheuerliches. Über seinen Glauben sprach er selten und vielleicht nicht so, wie es sich mancher gewünscht hätte. Doch eben dort, wo er es tut, blitzen tiefe Gottese Erfahrungen auf. Auf die Frage, ob er im KZ gebetet hätte, antwortete er fast lapidar: „Ich kann nur gegenfragen: wo nicht?“ Angesichts von Gaskammern und Stacheldraht entwickelte er offenbar eine außergewöhnlich tiefe Art zu beten.<sup>6</sup>

*Zur Freiheit hat uns Christus befreit! So steht nun fest und lasst euch nicht wieder das Joch der Knechtschaft auflegen!* Für mich hat Frankl das Pauluswort aus Galater 5,1 in einer psychologischen und biografischen Tiefe ausgelegt, die ihresgleichen sucht. Er hat damit den Sinn des Leidens Christi auf eine Weise beleuchtet, die zeigt: Das Kreuz, das die Welt als absolute Sinnlosigkeit verhöhnt, birgt den tiefsten Sinn Gottes. Es geht um die Erlösung des Menschen von seiner Schuld. Frankl ist nicht nur ein intellektueller Ratgeber. Er ist ein Wegweiser in der Kunst, anderen Menschen beizustehen, und in der Dunkelheit der Welt das Licht der Verantwortung und des Sinns zu suchen.

## Zurück zum jungen Mann am Telefon

Was konnte ich ihm am Ende dieser Stunde zusprechen? Wir konnten uns – trotz seiner inneren Widerstände – auf einen Gedanken einigen: „Du lebst, weil Gott es wollte. Du lebst, weil ER ein Ja zu deinem Leben hat.“ Da schoss es aus ihm heraus: „Meine Schuld kann mir keiner vergeben.“ Wir sprachen über Vergebung und ich bot ihm an, dass wir uns nochmals telefonisch in Verbindung setzen. Zuletzt gab ich ihm noch die Frage mit: „Dein Leben ist dir geschenkt worden. Wie willst du auf dieses Ja Gottes antworten? Was will das Leben gerade jetzt von dir?“

Wir beendeten das Gespräch in der gegenseitigen Überzeugung: Dieses Telefonat war kein Zufall. Es war geführt. Es gab einen Grund, warum wir einander in dieser späten Stunde begegnet sind.



Konstantin Mascher (OJC) lebt schon lange mit Viktor E. Frankls Impulsen. Sie halfen ihm oft, auch in herausfordernden Situationen, fokussiert und handlungsfähig zu bleiben. Er lebt mit Daniela und ihren zwei jüngeren Kindern in der OJC in Greifswald.

### Anmerkungen:

- 1 Viktor E. Frankl: *Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse*. Fischer Taschenbuch Verlag GmbH, Frankfurt am Main 1997, S. 45
- 2 Viktor E. Frankl: *Sinn, Freiheit und Verantwortung*. Beltz Verlag Weinheim, 1. Auflage 2023, S. 50
- 3 Viktor E. Frankl: *Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse*. S. o., S. 122
- 4 Viktor E. Frankl: *Sinn, Freiheit und Verantwortung*. S. o., S. 52
- 5 Elisabeth Lukas (Hg): *Mensch sein heißt Sinn finden. Hundert Worte von Viktor E. Frankl*. Verlag Neue Stadt München, Zürich, Wien. 4. Auflage 2009, S. 16
- 6 Viktor E. Frankl / Pinchas Lapide: *Gottsuche und Sinnfrage. Ein Gespräch*. Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh. 3. Auflage 2007, 128f

Artikel  
anhören





# „Von nichts kommt nichts“

Silas Wolfsberger im Gespräch mit der Männer-WG des OJC-Jahresteam

**Wie lebt man fokussiert? Diese Frage stellt der Philosoph und Theologe Johannes Hartl in seinem Buch „Die Kraft eines fokussierten Lebens“. Zusammen mit ihren WG-Begleitern Frank und Mitsch setzen sich David, Johannes und Lionel mit den Fragen und Impulsen dieses Buches auseinander.**

**Silas: Ihr habt euch gefragt: Wie geht fokussiertes Leben?**

**Mitsch:** Das ist der Türöffner für weitere Themen, die wir behandeln wollen. Die Jungs sind in einer Lebensphase, in der viele noch nicht genau wissen, was sie mit ihrem Leben anfangen sollen. Fragen wie diese helfen: Worauf will ich den Fokus in meinem Leben richten und wie sieht das konkret aus? Davon profitieren nicht nur die Freiwilligen, denn wir haben hier kein Lehrer-Schüler-Verhältnis, sondern wir als Begleiter haben genauso viel davon.

**Frank:** Mich inspiriert vor allem die Frage, wie wir Nachfolge praktisch gestalten und wie wir nicht gelebt werden, sondern selbst leben. Jeder von uns soll Antworten auf die Fragen finden: Was ist mir wichtig? Was will ich mit meinem Leben anstellen? Dass wir uns im Austausch gegenseitig befruchten, macht unsere Gemeinschaft aus. In dieser Runde lernen drei Generationen voneinander. Auch ich als Ältester.

**Welche Gedanken haben euch dabei besonders beschäftigt?**

**Johannes:** Mir ist eine Warnung hängengeblieben: Wenn man nicht fokussiert lebt, verliert man viel an Lebensqualität und verschwendet sein Potenzial. Wenn man sich auf gar nichts fokussiert, verliert man den Überblick. Wenn man sich auf etwas Falsches fokussiert, fallen wichtige Aufgaben unter den Tisch.

**Mitsch:** Spannend fand ich das Gegenüber von Bore-out und Burnout: Man denkt vielleicht, man ist überfordert, aber in Wirklichkeit ist man gelangweilt und hat nicht im Blick, wofür man sich abmüht. Mit inzwischen Anfang dreißig habe ich meinen Platz gefunden. Aber das hat viele Jahre Sinnsuche gekostet. Ich habe gemerkt, dass ich nicht einfach dadurch glücklich werde, dass ich viel arbeite. Und für Hartl ist die Frage nach dem Sinn die Frage nach dem Fokus.

**David:** Hartl teilt in seinem Buch Aufgaben und Ziele entlang von zwei Achsen in vier Kategorien ein. Auf der einen Achse liegt die Dimension „Dringlichkeit“ und auf der anderen die „Wichtigkeit“. Er schreibt dazu: „Die Kraft eines fokussierten Lebens bedeutet, sich regelmäßig und beständig für das Zeit zu nehmen, was wichtig ist, aber nicht dringend.“ Da würde ich ihm recht geben, weil wir oft Dingen nachjagen, die ganz dringend wirken, aber nicht wirklich wichtig sind. Oder noch schlimmer: Wir vergeuden unsere Zeit mit Dingen, die weder dringend noch wichtig sind. Als konkrete Lösung schlägt Hartl eine Art Stundenplan vor. Er schreibt: „Was in deinem Wochenplan nicht vorkommt, kommt in deinem Leben nicht vor.“ Gute Planung und gemeinsame Reflexion helfen also, einen fokussierten Alltag zu leben.

**Frank:** Mir ist sofort ein Beispiel eingefallen: Sehr wichtig, aber gar nicht dringend ist für mich eine Krebsvorsorge. Obwohl sie wichtig ist, schiebe ich sie seit Jahren vor mir her.

**Erlebt ihr in der OJC ein besonders fokussiertes, sinnerfülltes Leben?**

**Mitsch:** Hartl sagt: „Wohin du zielst, bestimmt, wohin du triffst.“ Ich muss wissen, wohin ich laufe, erst dann kann ich loslaufen. Ich weiß, wohin die OJC läuft, und davon ein Teil zu sein hilft mir, gerade wenn ich von einzelnen Aufgaben genervt bin. Nach einem anstrengenden Arbeitstag bin ich müde und gestresst, aber ich bin nicht unglücklich. Das macht einen Unterschied. In meinem vorherigen Job hatte ich nette Kollegen und wurde gut bezahlt. Trotzdem war ich unglücklich, weil mir die Vision, an der ich mitgearbeitet habe, nichts gegeben hat.

**Johannes:** Mir hilft es, den größeren Auftrag im Hinterkopf zu haben. Leitbild und Auftrag der OJC sagen mir, dass meine Arbeit unabhängig von meiner Lust einen Sinn hat.



**David:** Als Tischler auf der Baustelle habe ich den großen Auftrag der OJC nicht unbedingt vor Augen. Da fokussiere ich mich auf meine Arbeit, die mir an sich gut gefällt. Die Gemeinschaft setzt für mich aber einen Rahmen durch Routinen und Gewohnheiten. Wir treffen uns morgens zum Stilleauftakt und zur Stillen Zeit. Für das Mittagsgebet unterbrechen wir bewusst unsere Arbeit und fokussieren auf Gott. Kleine Gewohnheiten helfen, den Tag sinnvoll zu strukturieren. Bei mir ist es seit einigen Wochen das Dehnen vor dem Schlafengehen.

**Lionel:** Mir geht es ähnlich. Der große Sinn ist mir meistens nicht so präsent wie die konkrete Aufgabe. Aber oft verbindet sich das auch. Wenn ich im Versand Spenderbriefe verschicke, ist mir sehr bewusst, dass ich an etwas Größerem mitarbeite. Zu den Routinen würde ich unbedingt noch das Abendmahl hinzufügen. Auch wenn es früh morgens ist, freue ich mich darauf, weil die ganze Gemeinschaft zusammenkommt. Wenn ich mal eine Woche weg bin, merke ich sofort, wie sehr mir das fehlt.

**Die Stille am Morgen ist charakteristisch für das Leben hier. Hat sie für euch etwas mit Fokus zu tun?**

**Johannes:** Stille Zeit morgens um 6:30 Uhr ist für mich keine Entspannung. Aber sie lässt mich ausgeglichen in den Tag starten. Wichtig ist, dass man nicht nur eine Stunde wach ist und nebenbei noch die Küche aufräumt, sondern sich auf ihr Potenzial einlässt. Ich lege das Handy weg und nehme mir Quality-Time für Jesus und mich.

**David:** Die Stille hilft mir, mich auf den Tag auszurichten. Gegen die Ablenkung durch mein Handy habe ich einen analogen Wecker, den mir Frank geschenkt hat. Eine Stunde offline zu sein ist an sich schon viel wert. Diese Zeit fülle ich dann mit Bibellesen, der Losung oder guten Büchern.

**Lionel:** Die Stille fällt mir häufig sehr schwer. Ich habe das erst hier kennengelernt, und sie ist für mich ein Lernfeld. Am Anfang habe ich Verschiedenes ausprobiert, sitze aber oft schon nach wenigen Minuten

etwas ratlos herum. Ich habe mir vorgenommen, die Stille wieder mehr für wichtige Themen und meine Tagesplanung zu nutzen.

**Frank:** Mir hilft es zu wissen, dass die Männer für den gemeinsamen Stilleauftritt auf mich warten. Ich muss da sein. Auch ich habe nicht immer eine besonders erfüllte Zeit. Oft verschaffe ich mir einen Überblick über meinen Tag. Dann bete ich und führe dabei ein Gespräch wie mit einem guten Freund. Gott weiß genau, wie er mich bei meinen Projekten unterstützen kann. Deshalb frage ich ihn häufig, wo ich mich für ihn nützlich machen kann. Ich stolpere nicht in den Tag, sondern gehe ihn bewusst an.

**Mitsch:** Weil ich in Elternzeit bin, mache ich im Moment keine Stille und bin deswegen völlig desorientiert. Ich vertausche Wochentage, manchmal weiß ich nicht mal mehr, welche Tageszeit gerade ist. Gerade weil sich der Tag-Nacht-Rhythmus total verschoben hat, merke ich, wie gut es ist, den Tag gleich am Anfang zu gestalten.

### **Wie geht es euch damit, dass ein fokussiertes Leben sich offenbar nicht mit einem bequemen Leben verträgt?**

**David:** Ja, Hartl macht keinen Hehl daraus, dass man es sich unbequem machen muss, wenn man an sich arbeiten will. Bequemlichkeit und Ablenkung werden oft mit real life verwechselt. Anstatt in der Entspannung wirklich zu leben, lenken wir uns nur ab und ruhen nie wirklich aus. Er rät, das Schwerste immer als Erstes anzugehen. Wenn man schwierige Aufgaben schon morgens abhakt, ist man viel zufriedener. Es geht nicht um die Frage, ob wir genug arbeiten, sondern wer fokussiert lebt, ist weniger gestresst und trotzdem produktiver.

**Frank:** Dieses Prinzip wird mir beim Bergsteigen mit Freunden sehr anschaulich. Allen ist klar, dass wir eine Leistung bringen müssen, aber wir haben Freude daran. Wir wissen, wir werden uns zwischendurch mal fragen, warum wir da eigentlich hoch wollten. Hier unten ist es doch auch schön! Aber der Triumph am Gipfelkreuz, wenn wir wissen, dass wir es gemeinsam geschafft haben, ist riesig. Etwas zu leisten, sollte in unserem Bewusstsein wieder positiver besetzt und nicht nur mit Stress verbunden sein. Sonst begleitet uns permanent die Angst, auszubrennen, und man lebt nur schaumgebremst. Wenn wir Sinn und Notwendigkeit einer Aufgabe sehen, sind wir zu großen Leistungen imstande.

**Mitsch:** Ich habe meine besten Tage, wenn ich am Ende sagen kann, dass ich heute viel geschafft habe. Etwas abhaken zu können, motiviert mich. Ungesund wird es aber, wenn ich meine Arbeit nach Feierabend gedanklich mitnehme. Das Herumdenken daran ist verkappte Arbeit und steht echter Erholung im Weg.

**David:** Fokus bedeutet, präsent zu sein für das Gegenüber oder für meine aktuelle Aufgabe. Echte Erholung ist unerlässlich, die kann sehr individuell gefüllt werden. Wichtig ist, dass wir von der Dauerbeschallung und dem Anspruch der Arbeit Abstand nehmen und bewusst etwas anderes machen. Die Seele muss die Möglichkeit haben, dem Alltag hinterherzukommen.

**Frank:** Dafür gibt es den Sonntag. Der ist oft meine Rettung, weil ich gerne so auf den Alltag fokussiert bin. Die Freude an der Leistung wird dann zur Zugmaschine. Der Ruhetag gibt mir die Möglichkeit, das nötige Gleichgewicht herzustellen. Hartl spricht von dem Flow, der sich einstellen kann, wenn man fokussiert an einer Sache dran ist.

**David:** Dazu wieder ein Zitat: „Flow markiert den Sweet Spot zwischen Überforderung und Unterforderung.“ Das erlebe ich genau so. Wenn mein Arbeitsanleiter mir eine Aufgabe gibt, auf die ich keine Lust habe, schiebe ich sie gerne auf die lange Bank, aber wenn ich diese Hürde überwinde, kann es richtig Spaß machen.

**Johannes:** Man darf von diesem Flow nicht zu viel erwarten. Die Realität für mich ist, dass es trotzdem selten Spaß macht. Aber es gibt auch gute Tage, an denen ich mit einer guten Stille starte und mich dann auch den Projekten ohne Spaß widmen kann. Man ist zum Schluss doch zufrieden, aber große Dopaminschübe darf man nicht zu oft erwarten.

**Lionel:** Flow erlebe ich bei der Arbeit, aber vor allem beim körperlichen Training. Manchmal bin ich nicht zufrieden, aber an anderen Tagen geht man wirklich ans Limit und das ist ein sehr gutes Gefühl. Dann läuft es, auch wenn ich weiß, dass ich am nächsten Tag Muskelkater haben werde.

**Frank:** Im Voraus meinen Fokus festzulegen, ist schwierig, weil Dinge oft unangekündigt kaputtgehen und ich darauf reagieren muss. Wenn ich aber von meinen geplanten Projekten ein paar erledigt habe, bin ich auch flexibel im Umgang mit den Überraschungen. Es geht beim fokussierten Leben nicht nur um Optimierung, sondern um meine Lebensqualität.



**Hartl sagt, für ein fokussiertes Leben braucht man ein Tor und einen Trainer. Habt ihr in der OJC Fokustrainer gefunden?**

**Lionel:** Meine Arbeitsanleiterin Heidi zeigt mir viel. Aber sie erwartet auch Selbstständigkeit. Irgendwann überlässt sie die Arbeit mir und ich muss dann allein zurechtkommen.

**Johannes:** Für mich ist es sehr wertvoll, dass man sich hier herausfordern lassen kann, ohne überfordert oder alleingelassen zu sein. Ich bin eher sozial begabt und tue mich mit handwerklichen Aufgaben schwer. Aber Frank unterstützt und ermutigt mich. Dadurch bringe ich immer wieder Sachen zustande, von denen ich nicht geglaubt hätte, sie zu können.

**David:** Wenn man so eng miteinander unterwegs ist wie wir, wird man ganz schnell selbst zum Fokustrainer. Frank hat mal geäußert, öfter ins Mittagsgebet gehen zu wollen. Also rufe ich ihn um fünf vor zwölf an und erinnere ihn.

**Frank:** Es ist ein großer Segen, dass wir uns gegenseitig das Recht gegeben haben, uns zu befragen. Wir wollen miteinander wachsen. Ich finde es prima, wenn ich auf Davids Anruf hin ins Mittagsgebet gehe, statt meiner „Ich-könnte-ja-mal“-Einstellung zu folgen. Wir verbünden uns, um die Dinge zu tun, die wir wollen.

**David:** Hartl sagt: „Zwischen Idee und Umsetzung liegt eine entscheidende Frage: Gibst du jemandem Rechenschaft?“ Wenn sich jemand für meine Ziele



und Erfolge interessiert und auch mal nachfragt, bin ich viel motivierter, wirklich was zu tun. Wir erlauben uns gegenseitig, in unser Leben hineinzusprechen, auch wenn das manchmal hart sein kann. Mir werden öfter Dinge gespiegelt, die ich sonst gar nicht an mir sehen würde.

**Johannes:** Die Ziele muss man sich zwar selbst setzen, aber ein einfaches Nachfragen kann helfen, dass man seine Freizeit nicht verschwendet. „Was hast du vor?“ „Was hattest du dir vorgenommen?“ Wenn man Ziele miteinander teilt, dann kann man den Willen zum fokussierten Leben bündeln.

**Die Weisheit „Give ten years!“ wird unterschätzt. Wo hofft ihr, die Früchte eures konsequenten Fokus ernten zu können?**

**David:** Hartl verwendet das Bild von einem Garten: Ich kann bestimmen, welche Früchte ich in zehn Jahren ernten will und welche Bäume ich dafür in meinen Garten pflanze. Die Bäume wachsen langsam, aber irgendwann kann ich ernten.

**Lionel:** Ich trainiere seit anderthalb Jahren und achte auf meine Ernährung. Ich sehe zwar schon Ergebnisse, aber wenn ich das weitere zehn Jahre mache, wird es noch viel deutlicher sein. Ein anderes Thema sind meine Finanzen. Mir fällt es nicht so leicht, den Überblick zu behalten. Aber langfristig zahlt sich das aus. Einen Rhythmus im Alltag zu haben, hilft mir sehr, auch wenn man geduldig sein muss.

**Johannes:** Für mich ist die Frage schwierig, wohin ich mich in zehn Jahren entwickelt haben will. Ich kann aber investieren in das, was an meinem Leben gleichbleiben wird, nämlich wer ich bin, was ich an Prägungen und Verletzungen mitbringe. Ich kann in diesem Jahr die Weichen dafür stellen, Jesus konsequent nachzufolgen.

**Frank:** Ich habe gelernt, das zu pflegen, was ich liebe. Das heißt: mein geistliches Leben, meine Beziehung zu Gott, zu meiner Frau, zu meinen Söhnen. Meinem Körper gönne ich auch mal einen Spaziergang. Lionel ist mir mit seinem Training ein großes Vorbild. Ich habe jetzt mit einer App dreihundertsechzig Tage hintereinander jeden Tag zehn Minuten Englisch gelernt. Ob das irgendwohin führt, weiß ich noch nicht. Aber in meinem ganzen Leben habe ich noch nichts so lange durchgezogen. Da staune ich über mich selbst. Auch bei unseren geistlichen Übungen, bei der Stille, beim Gebet, wird sich unsere Treue in unserem Leben

positiv bemerkbar machen. Davon bin ich fest überzeugt.

**Mitsch:** Man unterschätzt absolut, was in zehn Jahren passieren kann. Vor zehn Jahren war ich so alt wie die Jungs jetzt und hätte nie gedacht, dass ich in zehn Jahren mit einem Beruf und einer Familie wieder in der OJC sein würde.

**Frank:** Einen Satz von Hartl braucht es noch: „Entscheidungen sind dein Freund!“ Das Leben wächst, wenn ich die Entscheidungen treffe und es nicht einfach nur laufen lasse. Ich darf mich nicht in die Unverbindlichkeit zurückziehen, sondern muss das Leben bei den Hörnern packen.

**Lionel:** Hartl und ich teilen uns einen Lieblingsspruch: „Von nichts kommt nichts!“ Und zwar in einem Jahr nicht und in zehn Jahren nicht. Die Zuständigkeit für meinen Lebensfokus liegt bei mir.



Silas Wolfsberger studiert Politikwissenschaften und Philosophie in Heidelberg. Er gehörte zum Jahresteam 2021/2022.

**Artikel  
anhören**



# Ort der Entscheidung

Klaus Sperr

wie eine Schale, empfangen von dem, der alles gibt; mich erinnern, dass ich das Wesentliche nicht in mir selbst trage.“ (# 56)

## Mein Tun und Sein

Ja, so ist es. Ich trage es nicht in mir. Nicht in meiner Persönlichkeit und nicht in meinen Gaben. Beides hat sich in den Jahren meines Lebens verändert. Da ist mir manches zugewachsen. Meine Persönlichkeit ist gereifter – so hoffe ich wenigstens – und meine Gaben sind vielfältiger geworden. Und es zählt ganz wesentlich zu meiner eigenen Erfahrung: „Der geistliche Rhythmus unseres Lebens hilft, gemeinsam aus der Quelle zu schöpfen und sie zu verdanken: das gibt unserem Sein und Tun Ausrichtung.“ (# 54) So wird aus dem Fokus, den Gott auf mich hat, ein Fokus, der über mich hinaus geht. Und auch da habe ich nicht so sehr mein Tun als mein Sein im Blick.

So war es wohl auch bei Jesus, als seine durchaus aktiven Jünger zu ihm kamen und er ihnen empfahl: *Geht ihr allein an eine einsame Stätte und ruht ein wenig.* (Mk 6,30) Was er damit wohl gemeint hat? Mir fällt dazu ein Bericht aus dem Markusevangelium ein: *Und am Morgen, noch vor Tage, stand Jesus auf und ging hinaus. Und er ging an eine einsame Stätte und betete dort. Und Simon und die bei ihm waren, eilten ihm nach. Und da sie ihn fanden, sprachen sie zu ihm: Jedermann sucht dich. Und er sprach zu ihnen: Lasst uns anderswohin gehen, in die nächsten Orte, dass ich auch dort predige; denn dazu bin ich gekommen. Und er kam und predigte in ihren Synagogen in ganz Galiläa und trieb die Dämonen aus.* (Mk 1,35-39)

Jede und jeder von uns kennt stürmische Zeiten. Es dringt viel und vor allem so viel Verschiedenes auf uns ein und es ist gar nicht leicht, fokussiert durch die Turbulenzen des Alltags zu kommen. Auch Jesus kannte das reichlich. Von ihm heißt es nun, dass er sich vor Tagesbeginn einen einsamen Ort zum Beten suchte. Dabei ging es um mehr als um einen Unterstand, den man nur braucht, um ein akutes Gewitter zu überstehen. Wir beobachten bei ihm eine eingeübte innere Haltung. Jesus wusste, es gibt einen Ort, an dem sich alles Weitere entscheidet.

An diesem Ort muss ich meinen Tag beginnen. Am Ort der Orientierung, der Klärung, der Wegweisung und Wegfindung ... kurz, am Ort der Fokussierung.

In der Stille mit Gott findet der Gottessohn die nötige Klarheit. Hier will und kann er Prioritäten setzen. Eben im vertrauten Gespräch mit seinem himmlischen Vater. Was dem Gottessohn die Quelle eines fokussierten Lebens war, könnte auch uns Gottestöchtern

**Fokussiert leben. Ich komme ins Schwitzen, wenn ich diese Worte höre. Mir fällt ein, was ich in jüngeren Jahren schon alles probiert habe – von Gabentest über Persönlichkeitsprofil bis hin zu Zeitmanagement. Alles schön und gut. Es hat mir manch wertvolle Erkenntnis gebracht. Aber dadurch fokussierter leben? Das war es dann eher nicht.**

Da bringt mich viel eher ein Satz aus der geistlichen Regel unserer OJC-Kommunität auf die richtige Spur: „Empfangen ist unsere Grundhaltung gegenüber Gott.“ (*Wie Gefährten leben; Eine Grammatik der Gemeinschaft; # 58*) Da liegt der Fokus nicht auf meinem Tun, sondern auf meinem Sein. Und es ist mein Sein mit Gott. Dann heißt es: „Unsere Seele dürstet danach, angeschaut zu werden. Von diesen Augenblicken Gottes her kommt Ruhe und Sättigung in unser Leben. Sein liebevoller Blick will auf uns ruhen.“ (# 60)

Zunächst einmal ist Gott – der Allmächtige und Barmherzige – ganz fokussiert auf mich. Ich nehme viel weniger mich als vielmehr Gott selbst in meinen Blick. Und ich bin nicht aufgefordert, sondern eingeladen: „Täglich neu meine Hände ausstrecken,



und Gottessöhnen dazu werden. Diese eingeübte innere Haltung, die keine eiserne Christenpflicht ist, wohl aber eine entscheidende Chance!

## Jesu Tun und Sein

So ist Jesus im Gebet – irgendwo, abseits des Trubels. Doch nicht lange: *Und Simon und die bei ihm waren, eilten ihm nach. Und da sie ihn fanden, sprachen sie zu ihm: Jedermann sucht dich.* Da kommen sie, seine Nachfolger. Aber überraschenderweise nicht, um ihm ins Gebet zu folgen, sondern um ihm die Erwartungen anderer Menschen zu präsentieren. Ich stelle mir Petrus große Augen vor, als er Jesus so erwischt. Gebet und Stille sind ja augenscheinlich erst mal passiv. Für einen umtriebigen Frommen wie Petrus nicht verlockend. Vielleicht klang er in etwa so: „Mann, Jesus: jedermann sucht dich! Auf geht’s: Power on, Zeit für Action! Erwartungen wollen bedient werden! Hau rein, Jesus, zieh durch! Wir brauchen dich jetzt!“

Immer wieder stehen Erwartungen im Raum, damals wie heute. Sie konfrontieren uns mit den Vorstellungen und Erwartungen anderer, aber auch

mit unseren eigenen. Jesus hat dabei stets einen Schritt zurück in die erwartungsfreie Zone, in die Stille, ins Gebet gemacht – eben: an den Ort seiner Entscheidung. Das gilt bis heute: niemand muss sein, wo „jedermann“ ihn gerne hätte, sondern „sein, wo Jesus ist“! Das ist der Fokus, aus dem das Leben quillt!

Ich habe täglich neu die Chance, mich an den richtigen Platz zu bringen. Es ist immer meine Entscheidung. Ich muss mich nicht durch Irritationen oder Erwartungen nervös machen lassen. Auch nicht durch fromme. Nicht durch solche, die mir zugetragen werden und auch nicht durch solche, die ich in mir trage.

Ein fokussiertes Leben wie Jesus es gelebt hat, kann in der Umwelt für Irritationen sorgen. Geschenkt – das ging schon dem alten Noah so mit seinem Schiffsbau auf trockenem Land bei noch trockenerem Wetter. Da darf man sich nicht nervös machen lassen – solch ein Ort der Entscheidung kann andere irritieren ... und vielleicht sogar mich selbst ... aber es ist der Ort, der mich tragen wird, der mich wirksam werden lässt.

## Wie Gott mich sieht

Der Ort der Entscheidung bringt Klarheit und Entschlossenheit in mein Leben. So kann Jesus auf das petrinische Entsetzten ebenso gelassen wie fokussiert reagieren: *Und er sprach zu ihnen: Lasst uns anderswohin gehen, in die nächsten Orte, dass ich auch dort predige; denn dazu bin ich gekommen.* Gebet ist nicht einfach der Ort, um mir ein gutes frommes Gefühl abzuholen.

Dieser Ort ist der Ort der Entscheidung aus zwei Gründen. Zum einen, weil ich dort – in der Einsamkeit der Stille mit Gott – sehe, wie Gott mich sieht. Nicht als der, der zu funktionieren hat, und nicht als der, der aus dem Tun leben und dort seine Bestätigung ernten muss. Nicht als Funktionär, sondern als Jünger. Oder noch präziser: als sein unverbrüchlich geliebtes Kind! Fokussierter als „coram Deo“, als im Angesicht Gottes, kann ich übrigens gar nicht leben! Und zum zweiten, weil ich mich dort sehe, wo Gott mich sieht. Nicht die Erwartungen und Ansprüche der anderen Menschen bewegen Jesus zu seinem nächsten Schritt. Es ist die Erkenntnis, die aus der Stille hervorkommt. Für das, was heute dran ist. Oder um es mit Jesus zu sagen: *Dazu bin ich gekommen...*

## Wo Gott mich sieht

Diese allmorgendliche Übung war für Jesus tatsächlich der Ort der Entscheidung. Sie war die Quelle seines fokussierten Lebens. Wobei es damals wie heute viel weniger auf eine klare und präzise himmlische Anweisung ankommt. Die hätten wir oft gerne.

Aber es genügt die schlichte Klarheit für den nächsten Schritt: Lasst uns woanders hingehen .... Jetzt – aus dem Ort der Entscheidung – sind Jesus Klarheit und Entschlossenheit zugewachsen, die ihm Richtung und Mut für das zu bestehende Heute gegeben haben.

Demnächst feiere ich meinen 65. Geburtstag. Und wenig später mein 40. Ordinationsjubiläum. Fokussiert leben ist mir trotz allen Schwitzens mehr denn je ein Anliegen. Aber es ist mir mehr denn je auch zur Gewissheit geworden, dass ich davon lebe, dass Jesus mich, so wie ich bin, tagtäglich liebevoll ansieht. Und wie dankbar bin ich, dass er fokussiert ist auf mich – vor allem anderen will ich das im Blick behalten. Und an manchen, vor allem sehr geschäftigen Tagen, mir immer wieder vor Augen halten. In dieser Gewissheit starte ich viele Tage meines Lebens mit meinem persönlichen Morgengebet:

**Herr, mein Gott – du bist jetzt da!  
Ein neuer Tag liegt vor mir.  
Lass mich die Möglichkeiten erkennen,  
die mir heute geschenkt sind.  
Nimm Besitz von meinen Gedanken,  
von meinem Fühlen und Wollen,  
dann wird dieser Tag fruchtbar sein.  
Öffne meine Sinne  
und mein Herz für alles,  
was du mir jetzt sagen willst.  
Lass mich deine Stimme hören,  
damit ich die meine verstehe.  
Und lass mich in die richtige  
Stimmung für diesen Tag kommen.**

**Amen.**



Klaus Sperr (OJC) ist evangelischer Pastor und Seelsorger.

**Artikel  
anhören**





## **Pausentaste Ich lebe mit ME/CFS**

**Anna-Leticia Fourestier**

**Fröhlichkeit, Lust am Gestalten, mich engagieren, damit Kinder und Erwachsene die Liebe Gottes in ihrem Leben entdecken, dem Einzelnen ganz zugewandt – mit solchen Sätzen konnte mein Leben und Arbeiten beschrieben werden.**

Nach einer Virusinfektion im Jahr 2023 erholte ich mich nicht mehr. Am Anfang ging gar nichts mehr, ich lag nur noch im Bett. Ich dachte, wenn ich mich einfach auskuriere, würde es mir nach zwei oder drei Monaten besser gehen. Das war jedoch nicht der Fall. Sehr lange war unklar, was ich überhaupt habe. Klar wurde nur: Ich kann nicht arbeiten, dafür bin ich zu schwach. Meine Arbeit als Gemeindepädagogin konnte ich nicht mehr machen.

Nach einem Jahr stand die Diagnose: Durch den Virus wurde mein Nervensystem in einen dauerhaften Alarmzustand versetzt. Normalerweise fährt dieser Alarm wieder herunter, wenn der Körper den Virus besiegt hat, und man bekommt seine Kraft zurück. Bei ME/CFS (Myalgische Enzephalomyelitis/Chronisches Fatigue-Syndrom) – eine neuroimmunologische Krankheit – bleibt das Nervensystem jedoch im Alarmmodus, weil es verlernt hat, wie Entspannung funktioniert. Die neuen, sehr engen Grenzen, die mir dadurch gesetzt wurden, musste ich erst wahrnehmen, kennenlernen und vor allem akzeptieren. Dieser Weg war lang und schmerzhaft.

Eine Betroffene hat ME/CFS einmal mit einem Schmetterling im Käfig verglichen: Alles in ihm sehnt sich danach zu fliegen, weil ein Schmetterling fliegt. Aber er kann nicht, weil der Käfig ihn begrenzt.<sup>1</sup> Dieses Bild beschreibt mein Lebensgefühl sehr gut. Es gibt so viele Dinge, die ich gerne tun würde: mich einbringen, gestalten, anpacken und vieles mehr. Einfach etwas beitragen – aktuell in der Schlossgemeinschaft in der OJC, in der ich seit anderthalb Jahren lebe. Momentan erlebe ich jeden Tag, dass das, was ich mir vorgenommen hatte, nicht zu schaffen ist. Das ist frustrierend und braucht immer wieder ein Annehmen.

Grenzen annehmen bedeutet, Pausen zu bejahen, bei der Arbeit, aber auch bei den schönen Dingen. Ich kann an Festen oder Ausflügen teilnehmen – muss aber Pausen einplanen und Räume organisieren, damit ich mich zurückziehen und ausruhen kann. Denn wenn ich über meine Kraftgrenzen gehe, brauche ich tagelang, früher sogar wochenlang, um mich zu regenerieren. Im Alltag ist entscheidend, dass ich bei Aktivitäten immer wieder Pausen einfüge. Ich muss mich hinsetzen, Luft holen, wahrnehmen, meine Muskeln entspannen. Damit ich gesund werden kann, ist mein Fokus weniger, dass ich eine Sache schaffe,

sondern in welcher Geschwindigkeit ich sie durchführe. Als zielstrebigem Mensch ist es für mich tagtäglich eine große Herausforderung, Pausen einzuplanen und auch einzuhalten. Ich frage mich: Was ist mein Ziel in dieser Zeit?

In meiner Krankheitssituation ist mir sehr deutlich geworden: Ich darf einfach sein. Gott hat Freude an mir. Vor meiner Krankheit habe ich in dem Orchester meines Lebens viele Töne gespielt, schöne Töne, meistens in einem flotten Rhythmus. Durch die Krankheit bin ich aus dem Orchester herausgenommen und kann nicht mehr mitspielen. Das ist schmerzhaft, ich würde gerne aktiv mitmusizieren.

Geholfen hat mir zu verstehen, dass ich als Instrument nicht nutzlos in einer Ecke liege, sondern mich gerade auf der Werkbank Gottes, des Instrumentenbauers, befinde. Die Krankheitszeit ist eine Zeit, in der Gott mich schleift, reinigt und formt.

## Auf der Werkbank

Dieser Prozess dient mir zur Heilung – aber er ist unangenehm und schmerzhaft. Wenn ich so still auf der Werkbank (im Bett) liege, fangen meine Gedanken an zu kreisen: Ich schaue auf alle anderen, die im Orchester spielen, höre die Schönheit ihrer Töne und den Applaus, den sie bekommen, und bin frustriert, dass ich gerade nicht spielfähig bin. Ich schaue in die Zukunft – voller Angst und Sorge, ob ich jemals wieder dabei sein kann oder ausgemustert und unbrauchbar geworden bin. Ich schaue auf mich und grübele darüber nach, was ich tun muss, um endlich wiederhergestellt zu werden und den schmerzhaften Platz auf der Werkbank verlassen zu können.

Geändert hat sich das, als ich den Blick zum Instrumentenbauer, auf Gott, gewagt habe. Zuerst konnte ich ihn gar nicht erkennen. Mein Blick war getrübt von lauter Frust, Sorge, Angst und Aktionismus. Deshalb habe ich ihm von allem erzählt, was mich umtreibt, mich quält und mir meine ganze Freude raubt. Was ich dann aus seinem Blick empfangen habe, hat mich tief gerührt: Unfassbare Liebe, unendliches Mitgefühl und unbegreifliche Zuwendung. Ich durfte erkennen: Dieser Gott sieht mein Leid, versteht meinen Schmerz und lässt mich damit nicht allein. Er hat Freude an mir, auch wenn ich mit gerissenen Saiten vor ihm liege.

Er spricht mir zu „Ich habe dich nicht vergessen. Ich heile dich und helfe dir. Ich habe noch etwas vor mit dir. Vertrau mir.“ Und er summt Melodien für mich, voller Vorfreude darauf, wenn ich wieder zum Erklingen gebracht sein werde. Diese intime Gemeinschaft mit meinem Gott lässt mich stau- nend erkennen: Wie wertvoll bin ich für Gott, dass er sich so viel Zeit für mich nimmt! Wie wichtig bin ich ihm, dass er sich so in mich investiert!

Für mich ist es kostbar, so Jesus neu ken- nenzulernen. In einem Gebetsmoment habe ich gespürt, wie er seine Hand auf meine Schultern legt und mir sagt: „Ich bin bei dir.“ Wenn ich wie- der stärkere Symptome habe, kann ich mich dar- an erinnern und bekomme neue Zuversicht, weil ich diese Hand spüren kann. Weil mein Tun so begrenzt ist, durfte ich diesen Schatz entdecken: Auch einfach da zu sein hat einen Wert. Mein Sein steht im Vordergrund. Aber eines Tages möchte ich wieder Musik machen, gerne auch mit Pausen.

**1 Frauke Bielefeldt:**

Wie ein Schmetterling im Käfig. Perspektiven für ein Leben mit Krankheit. Pulsmedien, 2013

Mehr über die Time-Out-WG unter [www.schlossreichenberg.de/time-out-now/](http://www.schlossreichenberg.de/time-out-now/)



Anna-Leticia Fourestier liebt die Natur und besonders Schmetterlinge, vor allem, wenn sie frei in der Natur herumtanzen.

**Artikel anhören**



Daniela Schweikert

**ME/CFS;  
Ein Regenbogen mitten im Sturm, Erfahrun- gen aus dem Leben mit einem chronisch erkrankten Familien- mitglied**

Daniela Schweikert ist eine OJC-Ehemalige. Als ich sie und ihren Mann Chris getraut habe, war noch alles prima. Vor wenigen Jahren erkrankte ihr Mann und Vater der drei gemeinsamen Kinder an ME/CFS. Alles veränderte sich radikal. Daniela beschreibt au- thentisch und gut lesbar ihre eigenen Erfahrungen. Wer in ir- gendeiner Weise mit dem Krankheitsbild zu tun hat und die Dynamik, die es bei Betroffenen und ihrem Umfeld auslöst, verstehen möchte, findet hier eine beeindruckende Schilderung hoffnungs- voller Wege.

Klaus Sperr

# Beten kann man nur ganz oder gar nicht

Stefan Kunz



**Das „Gebet mit Leib und Seele“ habe ich in einem Haus der Stille im Rheinland kennengelernt und für mich etwas modifiziert. Bevor es losgeht: Stelle dich bewusst hin, mit beiden Beinen gut geerdet, so dass Spannung nach unten abfließen kann und du aufrecht vor Gott stehst, zum Himmel hin geöffnet. Nun beginnt die eigentliche Kontemplation.**

#### **Schritt 1:**

Erwäge in deinem Herzen, wie Gott dich hier und heute anschaut – freundlich, gütig, barmherzig, liebevoll ...

#### **Schritt 2:**

Nimm beide Hände vor deine Brust und stelle dir vor:

In der einen Hand ist alles, was gut und schön ist an dir, was du an dir magst und was du gut kannst, worauf du stolz sein darfst und wofür du dankbar bist ...

In der anderen Hand ist alles, was nicht so gut ist an dir, wofür du dich manchmal schämst, was du an dir verachtetest, deine Schwächen und Fehler, das, womit du dir selbst und anderen manchmal auf die Nerven gehst ...

#### **Schritt 3:**

Falte deine Hände zusammen: Füge beides durch Gottes Gnade zusammen, weil beides zu dir gehört, die Licht- und die Schattenseiten, deine Stärken und deine Schwächen. Gott will, dass du ein ganzer Mensch wirst.

#### **Schritt 4:**

Lasse deine Hände nach unten fallen: Überlasse alles, was du bist und hast, deine Stärken und Schwächen, der Barmherzigkeit Gottes. Lasse dich selbst los, überlasse dich Gott und vertraue ihm alles an.

#### **Schritt 5:**

Führe nun langsam deine Hände nach oben: Strecke dich aus: nach oben, zum Himmel hin, zum Licht hin, zu Gott hin. Öffne dich seiner Liebe, seiner Kraft, seinem Segen.

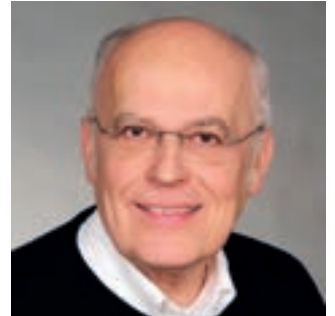
#### **Schritt 6:**

Bitte Gott, dass er seinen Segen vom Himmel her in dich einströmen lässt:

- in dein Denken (*streiche dir über den Kopf*)
- in dein Sehen (*streiche dir über die Augen*)
- in dein Hören (*streiche dir über die Ohren*)
- in dein Reden (*streiche dir über den Mund*)
- in dein Fühlen (*lege die Hände aufs Herz*)
- in deinen ganzen Leib (*lasse die Hände nach unten hin los*)
- in dein ganzes Leben.

#### **Schritt 7:**

Verneige dich in Dankbarkeit vor der Mitte und Quelle deines Lebens.



Dr. Stefan Kunz, evangelischer Theologe, Autor und Seelsorger, war viele Jahre Pfarrer in Bensheim. Sein Herz schlägt für christliche Mystik und geistliche Übungswege. Er ist verheiratet und inzwischen mit Leidenschaft Großvater und Pfarrer i. R. („in Rufbereitschaft“).



Aus: Jesus atmen. Die heilsame Kraft christlicher Meditation. Fontis-Verlag, Basel 2024, S. 187-189

Nutze gerne diesen QR-Code oder den Link [www.fontis-shop.com/jesus-atmen](http://www.fontis-shop.com/jesus-atmen), um dich durch die einzelnen Schritte der Übung führen zu lassen.



# Ready – steady – go! Zahnärztin in Gummistiefeln

Gerlind Ammon-Schad im Gespräch  
mit Rebekah Stoll-Jones, Costa Rica

## **Rebekah, kannst du mal alle deine Jobs aufzählen?**

Ich bin in vielen Rollen unterwegs. Ich bin Ehefrau, Mutter von drei Kindern (10, 7, 5) und auch ihre Lehrerin, denn wir machen Homeschooling. Ich habe Zahnmedizin studiert und betreibe im Dorf eine Zahnklinik. Außerdem engagiere ich mich in der indigenen Gemeinde und helfe mit bei der Alphabetisierung der Bevölkerung. In einer Herberge bieten wir Indigenen aus den Bergen eine Unterkunft an, wenn sie eine Zeit lang in der Nähe von Ärzten oder Ämtern sein müssen.

## **Und was davon tust du am liebsten?**

Das ist nicht so einfach zu beantworten. Das Muttersein hat mich viel gelehrt und ich genieße es mehr, als ich mir vorstellen konnte. Wenn ich also Zuhause bin, bin ich sehr gerne dort, im Unterricht mit den Kindern, bei der Hausarbeit. Dann fällt es mir manchmal schwer, in die Klinik aufzubrechen. Wenn ich dann aber dort bin, tue ich diese Arbeit aus vollem Herzen. Eine interessante Erfahrung: Alle meine „Jobs“ mache ich sehr gerne, nichts tu ich am allerliebsten, alles begeistert mich. Und ich bin immer am meisten erfüllt von dem, was ich gerade in diesem Moment tue.

## **Aber du musst doch abwägen, was gerade am wichtigsten ist. Wie machst du das?**

Bei der Menge der Aufgaben muss ich immer fragen: Was ist jetzt dran? Was soll ich zuerst tun? Gerade ist die Erziehung der Kinder das Wichtigste. Die steht an erster Stelle und hilft mir, zu fokussieren. Es geht um mehr als ihre bloße Versorgung. Sie sollen auch Verantwortung übernehmen lernen, in Haushaltstätigkeiten und Alltagsarbeiten fit werden. Und sie sollen wissen, dass sie das Wichtigste sind für uns Eltern.

## **All das ist Teil von Gottes Auftrag an dich. Kannst du ihn mit wenigen Worten zusammenfassen?**

Ich glaube, mir reicht ein Wort. Ich habe den Auftrag, zu dienen. In meiner Familie, der Gemeinde, bei den Indigenen, in der Klinik, im Unterricht. Ich suche immer einen Weg, wie ich andere unterstützen kann – ich möchte Gott dienen mit Liebe und mit exzellenter Arbeit. Ich möchte ein integrierter Mensch sein, mit Know-how, Professionalität und Hingabe. Mein ganzes Leben ist für Ihn – und das will ich auf die beste Weise leben, die mir gegeben ist.

## **Das klingt nach einer Herausforderung. Erlebst du Dinge, die deine Motivation in Frage stellen?**

Das passiert, wenn Menschen mich anlügen, die Hilfsangebote ausnutzen oder wenn sie uns bestehen. Neulich haben wir einem Freund in einer Notlage unser Fahrzeug ausgeliehen und er hat es betrunken kaputt gefahren. Das demotiviert ziemlich, denn wir pflegen unsere Dinge sehr, weil wir sie so dringend brauchen. Und wir wollen hilfsbereit und großzügig sein – aber wenn das so ausgeht, ist das schwer zu ertragen und kratzt an der Motivation!

## **Hast du, bevor du in die Gummistiefel steigst und durch den Tag stiefelst, noch Zeit, deinen Blick auf etwas anderes zu richten?**

Du meinst für Stille Zeit? Die ist tatsächlich das Wichtigste am Morgen – braucht aber viel Disziplin. In meiner Prime-Time mit Gott kann ich empfangen, bevor ich etwas geben muss, bevor die Anforderungen auf mich einströmen. Mir hilft es, gute Songs zu hören, Dankbarkeit einzuüben, mich an die Treue Gottes zu erinnern. Das motiviert mich für den Tag. Mich inspirieren Biografien anderer Missionare und Menschen, die Unglaubliches geleistet haben und heute noch leisten. Gott hat mir ein dankbares Herz gegeben: Je größer die Dankbarkeit, umso mehr hat man zu geben. Ich sehe es als Privileg, nicht als Last, zu dienen, anderen zu helfen.

## **Erzähl uns doch von einem Erlebnis, das deinen Fokus bestätigt hat.**

Gerne. Kaum von einem anstrengenden Einsatz zurück, wartete auf meinen Mann Joel schon die nächste dringende Anfrage. Ein Mann hatte sich in den Bergen verletzt und musste abgeholt und ins Spital gebracht werden. Joel war total erschöpft, wir haben uns gefragt, ob wir das schaffen können. Schlussendlich hat er die mühsame Fahrt auf sich genommen und den Mann abgeholt. Tage später hat seine Tochter uns eine





wunderbare Nachricht geschrieben. Dazu muss man wissen, dass in dieser indigenen Kultur Danke sagen nicht üblich ist. Dankbarkeit wird fast nie in Worten ausgedrückt. Aber sie schrieb: „Vielen, vielen Dank, dass ihr meinem Vater geholfen habt, ich weiß, was für ein Aufwand das war. Es geht ihm schon viel besser. Für mich war eure Hilfe ein Reden Gottes: Er sagte uns, dass er uns nicht vergisst, dass er uns hilft. Dazu hat er euch geschickt.“

Das war schön, weil ich gespürt habe, dass wir am richtigen Ort sind, dass Gott uns hier gebraucht und dass er seine Liebe zu den Menschen durch uns ausdrückt, wenn wir es zulassen. Auch in der Zahnklinik melden die Leute zurück, wie wertgeschätzt sie sich fühlen, wenn sie in ihrer eigenen Sprache angesprochen werden und die Behandlung und den Therapieplan erklärt bekommen, so dass sie sich beteiligt fühlen und mitentscheiden können.

### **Was machst du, wenn du müde bist und dir die Anforderungen über den Kopf wachsen?**

Wenn ich sehr müde bin, schlafe ich noch vor den Kindern ein. Ich habe leider nicht viel Zeit für Erholung



und Entspannung. Aber es gibt diese besonderen Momente, wenn ich mal eine halbe Stunde habe für eine schöne Dusche, für gute Musik und ein Buch. Manchmal entspanne ich mich bei einem Film oder mit einer Freundin oder meiner Schwester. Das zeigt mir, dass andere auch für mich da sind, für mich beten, das gibt mir Kraft, wenn ich selbst keine mehr habe.

Wir leben oft im Ausnahmezustand. Hier hilft mir tatsächlich nur das Zurück zur Quelle des lebendigen Wassers, zum Wort Gottes. Wir lesen als Familie einen Psalm beim Frühstück und die Sprüche Salomos zum Mittagessen. Ich lerne mit den Kindern Bibelverse auswendig, und oft sind es gerade diese Worte, die mir helfen, wenn ich an meine Grenzen komme. Dann zeigt Gott mir, wer er ist, wie treu er ist. Er erinnert mich an seine Verheißung, dass er mir Kraft gibt zum Weitergehen.

Manchmal rolle ich mich auf dem Sofa zusammen und weine, schütte mein Herz vor Gott aus und sage ihm, dass ich keine Kraft mehr habe, dass Er meine Kraft sein muss. Ich erlebe, dass die Dinge viel besser laufen, wenn ich die Kontrolle an Gott abgebe und mich nicht nur selbst abstrample.

Eine Erfahrung: Je näher ich bei Jesus bin, umso schneller tanke ich auf und schöpfe neue Kraft, nicht nur geistlich, sondern auch körperlich. Die Kraft kommt zurück. Das klingt vielleicht verrückt, aber so erlebe ich es. Zum Beispiel letzten Sonntag: In den Wochen davor hatte ich sehr viel in der Klinik gearbeitet, hatte noch etliche Termine mit Spezialisten und habe mich auf den ersten freien Sonntag seit langem gefreut. Endlich ausschlafen, einfach in den Tag hineinleben! Da rief mich um halb sechs morgens jemand aus der Herberge an, er brauche einen Krankentransport in die Klinik, sein zwei Monate altes Kind habe Fieber und die ganze Nacht erbrochen. Da habe ich

echt gestöhnt: Boa Gott, hilf mir, ich will weder aufstehen noch diese Fahrt unternehmen, das ist mein einziger freier Tag. Ich kann nicht und ich will nicht! Ich flehte Gott um Kraft an, ich musste darum bitten, meine Haltung zu ändern, jetzt diesen Dienst zu tun. Ich tat es also, und als ich zurückkam, hatte ich eine wunderbare stille Zeit mit dem Herrn, hatte am Nachmittag noch Zeit für eine lange Siesta und war vollkommen wiederhergestellt.

### **Was ist für dich ein sinnerfülltes Leben?**

Ein Leben, in dem man ein Ziel und Freude hat. Der Sinn kommt aus der Berufung Gottes. Dann ergibt alles, was ich tue, einen Sinn. Was ich tue und wie ich lebe, geht über mich hinaus, es gibt etwas Größeres, an dem ich Anteil haben kann: Das Reich Gottes. Die Zukunft. Die Ewigkeit.

### **Wenn dich jemand fragt, wie man seine Berufung findet, was antwortest du?**

Ich würde ihm sagen: Gott gebraucht den Mix, der du bist. Worin du gut bist, was du gerne tust, was dir Freude macht, deine Talente, das alles kann Gott gebrauchen. Meine Erfahrung ist, dass Gott genau das nutzt, was wir gerne machen wollen und es fruchtbar macht für den Dienst in seinem Reich. Ich glaube, dass Gott Leute sucht, die bereit sind, die sagen: Gebrauche mich. Das sind manchmal ganz praktische Dinge, die Gott dann von mir nutzt. Wenn man so lebt und dazulernen möchte, dann lebt man seine Berufung. Und oft formt Gott einen auch auf Gebieten, die man sich nicht so zugetraut hätte, und auf einmal hat man Freude daran.

### **Rebekah, was ist deine größte Sehnsucht?**

Wie Paulus sein! Den Lauf vollenden. Durchhalten, treu sein, mein Leben vollenden in großer Nähe zu Jesus, ihn mehr kennenlernen. Mein Wunsch ist auch, dass meine Kinder ihm folgen, dass das Volk der Cabécares seinen Wert vor Gott erkennt, dass die Menschen als seine Geschöpfe Verwandlung erfahren und Veränderungen in den Familien durch die Beziehung zu Jesus. Und ich möchte mit meinem Mann alt werden und wünsche mir, dass unsere Liebe nie aufhört.

Natürlich sehne ich mich auch danach, eine gute Zahnärztin zu sein. Dafür möchte ich nie aufhören zu lernen und mich zu verbessern. Ich möchte in Liebe dienen, ich möchte nie die Liebe zu den Menschen verlieren und sensibel bleiben meinen Mitmenschen gegenüber. Ja, vielleicht kann ich es so zusammenfassen: meine größte Sehnsucht ist, wie Paulus, „den Lauf vollenden“.



Dr. Rebekah Stoll-Jones lebt in dritter Generation unter den Cabécar-Indigenen im Osten Costa Ricas. Sie ist mit Joel, einem Schweizer Zimmermann verheiratet. Er baut mit den Einheimischen Brücken über reißende Flüsse, sie setzt sich für die Zahngesundheit der Bevölkerung ein. Ihre Herzen schlagen für die Transformation der Bevölkerung durch die Begegnung mit der Liebe Gottes.



# Gebt ihr ihnen zu essen

Silke Edelmann

**„Gebt ihr ihnen zu essen!“ Bis zu diesem Satz war der Tag recht gut verlaufen. Es war spannend, Jesus bei seiner Arbeit zuzusehen und sich ganz auf das zu fokussieren, was er tat. Der Plan war zwar ein anderer, sie hatten sich zurückziehen wollen, um Zeit mit ihm allein zu verbringen, sich auszuruhen, erhofften vielleicht noch einen geistlichen Impuls von ihm.**

Dann kamen all die Leute und Jesus hatte Erbarmen mit ihnen – aber es war schon spät und es gab ein riesiges Problem: 5000 hungrige Menschen. Es musste etwas zu essen herbeigeschafft werden. Die Jünger baten Jesus: Herr, die Leute haben Hunger. Hier gibt es weit und breit nichts zu essen. Schick sie fort, damit sie sich etwas besorgen können. (nach Mt 14, 13-21)

Mit Jesu Antwort hatte keiner gerechnet. Er musste doch wissen, dass das viel zu groß für sie war. Alles, was sie an Nahrungsmitteln auftreiben konnten, waren zwei Fische und fünf Brote. Ihre Gaben und ihre Kraft reichten einfach nicht aus. Und doch bat Jesus sie um Mitwirkung.

Beim Lesen der Geschichte von der Speisung der Fünftausend rückt oft das, was Jesus tut, in den Fokus. Was seine Berechtigung hat, schließlich hat er das Wunder vollbracht. Es gibt jedoch einen weiteren Aspekt, den es anzuschauen lohnt: Jesus erteilt seinen Jüngern einen Auftrag. Er hätte das Problem auch allein lösen können. Etwa, indem er der Bitte seiner Jünger nachkam, oder indem er, wie sein Vater zur Zeit der Wüstenwanderung, Brot vom Himmel herabfallen ließ. Warum tat er das nicht? Vielleicht, weil er sie an etwas erinnern wollte, was sie schon aus den Schriften von Moses bis zu den Propheten kannten. Der Mensch ist als Gottes Ebenbild erschaffen.

In Psalm 8 heißt es, dass Gott den Menschen nur ein wenig geringer als sich selbst erschuf, ja, dass er ihn mit Ehre und Herrlichkeit ausstattete und ihn beauftragte, die Schöpfung an seiner Stelle zu gestalten und zu verwalten.

Der Mensch ist dazu beauftragt, Verantwortung zu übernehmen und sich seinen Mitmenschen in Taten der Liebe zuzuwenden. Martin Buber schreibt: „Gott will zu seiner Welt kommen, aber er will zu ihr durch den Menschen kommen. Dies ist das Mysterium unseres Daseins, die übermenschliche Chance des Menschengeschlechts.“<sup>1</sup>

Man könnte einwenden, Gott sei in Jesus vor Ort und brauche die Jünger gar nicht. Doch diese sind nun mal in seiner „Jüngerschaftsschule“. Sie werden diejenigen sein, die sein Reich künftig durch Wort und Tat in der Welt verbreiten. Mit dem einfachen Satz „Gebt ihr ihnen zu essen“ erinnerte er sie dann an die tiefste Bedeutung der Nachfolge und ihre Würde als Gottes Ebenbild, die mit Verantwortung verbunden ist.

## Und wie sähe Jesu Antwort heute aus?

Die Speisung der Fünftausend lässt sich nicht eins zu eins auf unsere heutige Situation übertragen. Meine Interpretation ist durch die Lektüre eines Buches von Rabbi Jonathan Sacks geprägt, in dem es um die Frage der menschlichen Verantwortung geht. Ich denke, dass wir heute genauso wie die Jünger nicht überrascht sein sollten, wenn Jesus uns auffordert, unseren Teil zur Lösung bestimmter Probleme beizutragen. Sein Opfer, das unsere Erlösung bewirkt, soll uns nicht passiv machen, sondern auch unsere Wirksamkeit in der Ebenbildlichkeit und der damit verbundenen Beauftragung wiederherstellen. Bis er wiederkommt, sind wir seine Hände und Füße hier auf Erden. Rabbi Jonathan Sacks schreibt:

„Solange es Hunger, Armut und behandelbare Krankheiten auf der Welt gibt, wird es für uns immer Arbeit zu tun geben. Solange Nationen gegeneinander kämpfen, Menschen einander hassen und Korruption in den Korridoren der Macht herrscht, solange es Arbeitslosigkeit und Obdachlosigkeit, Depressionen und Verzweiflung gibt, ist unsere Aufgabe noch nicht erfüllt. Wenn wir genau hinhören, hören wir die Stimme Gottes, der uns wie die ersten Menschen fragt: Wo bist du?“<sup>2</sup>

Ich möchte dazu ermutigen, große wie kleine Probleme in der Fürbitte zu Jesus zu bringen. Dabei jedoch nicht stehenzubleiben, sondern sich im Hören auf Jesu Stimme bereit zu machen, selbst Teil der Antwort auf die eigenen Gebete zu werden. Wie die Jünger zu

fragen: Was habe ich zu geben? Welche Gaben und Fähigkeiten hat Gott mir geschenkt? Welche materiellen Dinge stehen mir zur Verfügung? Gibt es eine Not, die mir besonders auf dem Herzen liegt? Es wird uns wahrscheinlich gehen, wie den Jüngern: „Ich habe doch nur ...“ Wenn du jedoch Gottes Stimme hörst und er dir die ersten Schritte zeigt, wie du Teil einer Problemlösung werden kannst, dann gehe mutig vorwärts und vertraue darauf, dass Gott unterwegs alles hinzufügen wird, was fehlt.

## Ein Beispiel aus der OJC-Geschichte

„In der Stille des frühen Morgens taucht immer wieder der Gedanke an die 8 Millionen Flüchtlinge auf, die aus Ost- und Westpakistan nach Indien strömen...“ So beginnt der Tagebuchbericht von Irmela Hofmann am 1. Oktober 1971: „Während ich über das Leid nachdachte, kam mir der Gedanke: ‚Wir sollten 200.000 DM für das Versöhnungszentrum Rajmohan Gandhis in Indien sammeln.‘“ Zunächst hielt sie diesen Gedanken für unmöglich und behielt ihn für sich. Als sie ihn dann doch aussprach, wurde die Idee nur belächelt. Doch dann verkaufte eine junge Frau aus der damaligen Jahresmannschaft ihren Schmuck und spendete den Erlös für das Versöhnungszentrum. Eine Idee nach der anderen, wie man Geld für das Projekt sammeln könnte, entwickelte sich. Damals entstand der erste Weihnachtsaktionsflyer. Am Ende wurden 200.000 DM überwiesen und ein neuer Arbeitszweig der OJC war geboren. Seit nunmehr 55 Jahren gibt es die Weihnachtsaktion, in dieser Zeit haben wir die unterschiedlichsten internationalen Partnerorganisationen in über 30 Ländern unterstützt.

Als Koordinatorin unserer weltweiten Partnerprojekte darf ich bis heute an dieser „Geldvermehrung“ teilhaben. Staunend erlebe ich jedes Jahr aufs Neue, wie Gott uns das Geld zur Verfügung stellt, dass wir benötigen, um unsere internationalen Partner zu unterstützen. Und immer bleibt noch etwas übrig, um nicht nur die laufenden Projekte mitzutragen, sondern auch auf die eine oder andere Katastrophe reagieren zu können. Das Lesen der Berichte unserer internationalen Partner erfüllt mich mit Dankbarkeit darüber, dass ich meinen kleinen Beitrag zu dem leisten darf, was Gott durch uns auf dieser Erde tun möchte.

### Anmerkungen:

- 1 Martin Buber:  
*Der Weg des Menschen*,  
Lambert Schneider,  
Heidelberg 1960
- 2 Jonathan Sacks:  
*To Heal a Fractured World:  
The Ethics of Responsibility*,  
Bloomsbury, Publishing PLC,  
London 2025 (Übersetzung  
aus dem Englischen)



Silke Edelmann ist Mitglied der Redaktion und Koordinatorin der internationalen Partnerschaften. Sie lernt gerne von unseren jüdischen Geschwistern, was es bedeutet, mit Gott zu wandeln.

Artikel  
anhören



# Ein Senfkorn in Gotha-West Fünf Jahre Leben im Quartier

Ute Paul



**Auf dem Fußweg zum Senfkorn-Laden durch die Wohnblocks von Gotha-West höre ich jemanden meinen Namen rufen. Mekdis kommt auf mich zu mit ihrer kleinen Tochter. Ihr schönes dunkles Gesicht strahlt. Mutter und Kind sind auf dem Weg zur MALzeit, der Malwerkstatt, die Christiane und Michael jeden Dienstag für die Kinder des Quartiers anbieten. Wir haben also denselben Weg.**

Außerdem kenne ich Mekdis aus dem Deutschkurs für Migrantinnen. Freude regt sich in mir, denn nach fünf Jahren in diesem Stadtviertel sind uns zuvor unbekannte Menschen so vertraut geworden. Viele haben uns zu sich nach Hause eingeladen. Wir durften sie nicht nur kennenlernen, sondern sind mit ihnen zusammengewachsen als kleine Gemeinschaft von „Senfkörnern“ genau hier und in genau dieser Zeit, die uns gegeben war. Jesus hat uns zusammengeführt, davon sind wir überzeugt. So verstehen wir dieses unglaublich herrliche spannende Leben in der Gefolgschaft von Jesus, der nicht aufhört, Menschen zu suchen und zu finden.

Am Anfang stand der Ruf von Christiane und Michael Weinmann an unsere OJC-Kommunität. Sie hatten 2015 im Auftrag des evangelischen Kirchenkreises die senfkorn. STADTteilMISSION gegründet.

Sie schrieben 2020:

„Wir haben uns hineinsäen lassen in diese Beton-Plattenbau-Welt in der Erwartung, dass Gott schon hier ist, dass sein Reich auch leuchtet, wo es nicht so hübsch ist. Ein paar Blättchen sind gewachsen, ein Baum ist es noch nicht, aber nun gilt es, dieses Gewächs zu schützen, zu umgeben mit Glauben, Leben und Dienen – und das in Gemeinschaft. Deshalb fragen wir die OJC: Seid ihr bereit, uns Menschen an die Seite zu geben, die mit uns dieses Senfkorn hüten, es beim Wachsen unterstützen und begleiten?“

Im Juli 2021 begann das Team-Abenteuer zu viert. Dankbar erfuhren Frank und ich beim Zuhören und Kennenlernen der Menschen im Quartier, wie viel Vor-schussvertrauen uns entgegengebracht wurde, nur weil wir zu Christiane und Michael gehörten.



Gemeinsam haben wir ausgelotet, wie wir uns den Themen in Gotha-West (als Brennglas für die gesellschaftliche Situation in Deutschland) zuwenden können: Welche Hoffnung haben wir in Jesus für Trennung, Hass, Einsamkeit, Abstumpfung? Wie kann das Miteinander der Einheimischen und der Mehrheimischen gelingen? Wo begegnen uns Schmerzen der deutsch-deutschen Wunde? Wie kann die Sehnsucht nach Gott geweckt werden, den sehr viele zunächst für irrelevant halten?

Wir vier wurden durch geteiltes Leben viel mehr als eine Arbeitsgemeinschaft. An Gottes Herz haben wir immer und immer wieder alles gelegt, was wir nicht selbst lösen konnten, vor allem die vielen unterschiedlichen Menschen. Wir durften in zunehmender Freiheit zusammenlegen, was jede und jeder von uns mitgebracht hatte. Verstärkt wurden wir für drei Jahre durch Deborah und Dominik Giek und ihre Kinder. Sorgfältig schauten wir auf die Entwicklungen in unserer Initiative „senfkorn.“, die uns immer wieder herausforderten. Was machen wir, wenn jemand betrunken kommt? Wie moderieren wir Konflikte unter

denen, die in der Küche mithelfen? Wie schützen wir die Kinder vor Störungen durch aufgebrachte Erwachsene? Wie gehen wir um mit Geschwätz und Mobbing unter den Frühstücksgästen? Wie behalten wir im Fokus, dass wir eine internationale Gemeinschaft mit unterschiedlichen Reinheits- und Essensgewohnheiten sind?

Leichtfüßig, manchmal verwegen planten wir kreative mehrtägige Aktionen rund um Ostern oder im Advent. Entwickelten geeignete Formen für Gespräche rund um die Bibel, für „senfkorn.Tage“, für offene Zeiten im Laden. Reflektierten, horchten jede Woche gemeinsam auf das, was Gottes Geist uns sagen wollte. Erlebten Grenzen und Rückschläge, zugleich Wachstum und Segen.

Eigentlich für drei Jahre von unserer Kommunität „ausgeliehen“, bekamen wir erst nach vier Jahren in den Blick, dass Ende Oktober 2026 Michael Weinmann als Pfarrer in den Ruhestand verabschiedet – und wir Pauls nach Reichelsheim zurückgehen würden. Also stellten wir uns dieser nächsten Herausforderung:

Wie gestalten wir die verbleibende gemeinsame Zeit? Dabei wurden uns zwei Perspektiven besonders wichtig:

1\_In Gotha sorgt der evangelische Kirchenkreis mit einer Diakonenstelle dafür, dass die senfkorn.STADTteilMISSION weitergeführt werden kann. Voller Hoffnung erwarten wir Gottes Leitung für eine geeignete Person, die wieder ein kleines Team aufbauen wird. Seit einigen Wochen bereiten wir die „Senfkörner“ auf die Veränderungen vor. Mit Gesprächen, Besuchen, einer „Zukunftswerkstatt“, passenden biblischen Geschichten möchten wir das Vertrauen in die neue Phase der Initiative, vor allem aber in Gott selbst stärken. Für uns vier ist Loslassen und Platz machen dran – und Gott loben für seine Güte und Treue.

2\_Es passt zentral zum Auftrag unserer OJC-Kommunität – und auch zur Lebensphase Ü60 von uns Pauls – dass wir der nächsten Generation von engagierten Christen als Begleitpersonen zur Verfügung stehen. In den letzten Jahren sind viele Beziehungen zu anderen Teams in Stadtvierteln deutschlandweit entstanden und haben Erfahrungsaustausch, Lernprozesse und Vernetzung vertieft. Dieses Forum wird seit März durch eine Website (s. u.) sichtbar. Als OJC werden wir diese dynamische missionarische Bewegung in Deutschland engagiert begleiten und fördern.

Herzlich danken wir allen, die die Mitarbeit in Gotha in den vergangenen fünf Jahren ermöglicht und begleitet haben. Lasst uns weiterhin hoffen und handeln, weil Gottes Reich einem Senfkorn gleicht. Wenn es wächst, wird es größer als die anderen Sträucher. Die Vögel kommen und bauen ihr Nest in seinen Zweigen.



[www.christenimstadtviertel.net](http://www.christenimstadtviertel.net)



[www.senfkorntadtteilmission.de](http://www.senfkorntadtteilmission.de)

**Gründonnerstag 2026, später Nachmittag, vor uns liegt ein neues Abenteuer: Sederfeier mit unseren Freunden aus Gotha-West und Gemeindegliedern aus der Versöhnungsgemeinde. Wer wird kommen? Wie viele? Schon von weitem ist es zu riechen: Lammfleischduft mit viel Knoblauch und Rosmarin – und als wir die Türe zum Gemeindehaus öffnen, sind wir ganz eingehüllt in diese verheißungsvolle Duftwolke. Die Tische sind festlich gedeckt. Ute und Frank waren die vergangenen Tage – während wir in der Schule waren – mit etlichen Menschen aus der Bibelentdeckergruppe emsig dabei, alles vorzubereiten. Da gab es viel zu planen, nachzufragen, zu kochen, herzurichten. Jetzt ist einfach alles bereit – und wir dürfen uns an den gedeckten Tisch setzen, die Menschen begrüßen – sie einladen, dem Geheimnis der Gegenwart Gottes nachzuspüren. Michael und ich schauen uns an: „Nein, das hätten wir zu zweit nie geschafft.“ Und wieder einmal sind wir dankbar für die vergangenen fünf Jahre als Team beim senfkorn.**

**Christiane Weinmann**







# Üben, üben, üben

**Nicolas Taraud schloss ein Studium zum Luft- und Raumfahrtingenieur in Toulouse ab, bevor er sich voll und ganz dem Zirkus verschrieb. Er lebt mit seiner Familie in Reichelsheim/Odw.**

Wenn ich eine Seiltanzshow gebe, muss ich auf Knopfdruck meine Leistung abrufen. Das ist der Moment, auf den die Zuschauer warten, einen anderen gibt es nicht. Damit die Show funktioniert, braucht es drei Voraussetzungen:

Ich muss üben, üben, üben. Disziplin ist das unpopuläre Stichwort. Man kann seine Tricks nicht so mal ein bisschen können. Man muss viel mehr können, um dann bei der Show zu bestehen. Und das heißt wiederholen. Einen Trick, den ich auf der Bühne vorführe, muss ich beim Training mindestens zehnmals hintereinander fehlerlos absolviert haben. Es braucht Routinen, bei den täglichen Übungen genauso wie beim Aufbau. Die Abläufe müssen sitzen.

Ich muss spüren, wie das Publikum reagiert. Zur Show gehört auch die Interaktion mit dem Publikum. Ein Teil von mir führt das Kunststück vor und ein Teil beobachtet die Zuschauer, um den richtigen Moment nicht zu verpassen.

Ich muss fokussieren. Ich suche mir einen Punkt hinter der Zuschauermenge, das ist mein Ankerpunkt, auf den ich fixiert bleibe. Verliere ich ihn, verliere ich auch ganz schnell das Gleichgewicht, die Gefahr, dass ich mich verletze, ist dann ziemlich groß. Ich trainiere gezielt die Fähigkeit, meinen Körper im Raum wahrzunehmen, wo er ist, was er macht. Und auf der emotionalen Ebene muss ich Dinge, die mich vielleicht belasten, weil ich müde bin, weil ich schlechte Nachrichten hatte, abschalten. Ich packe sie in eine Kiste und sperre die zu, denn jetzt ist die Show dran.

# Ne! Oder?



**Conny Buß und ihr Mann Uwe gehören zu den Weg-Gefährten der OJC.**

„Jesusgebet? Eine halbe Stunde einfach sitzen? Ne! Oder?“ 13 Jahre später kann ich mir ein Leben ohne diese Praxis nicht mehr vorstellen. Das Jesusgebet – oder Ruhegebet – hat sich schon früh im östlichen Mönchtum entwickelt. Es geht dabei nicht um ein „Gespräch mit Gott“ (so kannte ich Gebet), sondern nur um diesen einen Satz: „Jesus Christus, erbarme dich meiner!“ Die Ausrichtung und der Fokus des Jesusgebets gilt gänzlich dem Verweilen in der Gegenwart Gottes. Dabei sind eine aufrechte Haltung und ein bewusstes Wahrnehmen des Atems eine hilfreiche Unterstützung. Man ist eingeladen, ablenkende Gedanken und Gefühle wie Wolken weiterziehen zu lassen. Gott ist da und ich bin da, und das genügt. Dieses Vertrauen einzuüben ist Sinn und Zweck des Jesusgebets.

Um diese Gebetsart einzuüben, braucht es gute Anleitung und Begleitung. Neben der Teilnahme an Exerzitien in verschiedenen Klöstern und Tagungshäusern ist mir das praxisorientierte Buch von Franz Jalics „Kontemplative Exerzitien“ eine große Hilfe.

Christus im Fokus – Vertrauen einüben.  
Das lerne ich.

# Rosinas Ja



**Rosina Schwarz war in der Jahresmannschaft 2020/21, studiert in Heidelberg Sonderpädagogik und trägt inzwischen stolz den Nachnamen Wolfsberger.**

Noch 12 Tage bis zur Hochzeit. In all dem Vorbereitungstrubel frag ich mich ab und zu, was ich da eigentlich tue. Ich entscheide mich für einen Menschen, und ich gebe ein Versprechen für mein restliches Leben. Es gibt wenige Entscheidungen, die man so lebenswirksam trifft. Und so öffentlich. Nicht, dass ich Zweifel hätte, es fühlt sich genau richtig an und mir fällt auch nichts ein, was dagegen spricht. Aber was weiß ich schon über Ehe und was weiß ich über lebenslang? Ich merke ständig, dass ich auch zu der Ich-will-mich-nicht-festlegen-Generation gehöre, aber das ist hier gar nicht das Problem – im Gegenteil, ich habe große Lust, mich festzulegen, mich für Silas zu entscheiden. Ich kann mir nur gerade mal ausmalen, was diese Entscheidung für das nächste Jahr oder vielleicht die nächsten fünf Jahre bedeutet. Aber an der wirklichen Tragweite dieses Jas scheitert meine Vernunft und meine Erfahrung.

Ich weiß nicht, was ich tue, ich weiß nicht, was kommt, und ich kann diese Entscheidung trotzdem entschlossen und fröhlich treffen. Nicht, weil ich so viel Vertrauen in meine Beziehungsfähigkeit habe, nicht, weil Silas der perfekte Mann ist, und nicht, weil ich glaube, dass es einfach ist, jemanden zu lieben und zu ehren, bis dass der Tod uns scheidet. Sondern, weil die Ehe Gottes Erfindung ist. Gott hat mir keine Antwort gegeben, als ich ihn vor über einem Jahr einmal gefragt habe, ob er denn will, dass ich Silas heirate. Ihm zur Ehre soll mein Leben sein, das kann mit und ohne Silas gehen. Es bleibt wohl meine Entscheidung, mein Ja und meine Verantwortung.

Und trotzdem habe ich die Zusage: was er zusammengefügt hat, das wird er zusammenhalten. Das ist es, was mich letztlich überzeugt, dass das Projekt Ehe erfolgreich sein kann. Es ist seine Idee, das mit der Treue und dem „Eins-Werden“ und dem „Nicht-Scheiden“. Ich kann mit meinen 24 Jahren ja doch nichts anderes tun als darauf zu hoffen, dass das, was Gott hält, hält.

# Heute mal nicht



**Carolin Schneider (OJC) lebt und arbeitet im Haus der Hoffnung in Greifswald und gehört zur Hoffen-Redaktion.**

Ich lebe im wunderschönen Greifswald. Bei uns gehen viele Menschen ein und aus. Ich liebe es, Räume für Gäste herzurichten und sie willkommen zu heißen. Gastfreundschaft ist ein hoher Wert in unserem Leben. Wir sagen gern: „Wir teilen unser Leben.“ Aber mit wem teilen wir es? Und gilt das zu jeder Zeit? Kann es nicht auch zu einer Überforderung werden?

In einem der vergangenen Sommer fiel es mir zunehmend schwer, fremden Menschen einen Platz an unserem Tisch anzubieten. An einem Sonntagnachmittag hatte ich es mir gerade mit meinem Mann unter dem schattigen Apfelbaum in unserem Garten gemütlich gemacht: Kaffee und Kuchen, ein gutes Buch – herrlich! Da bemerkte ich aus dem Augenwinkel einen Gast, der auf uns zukam. Er machte gerade Urlaub bei uns im Haus. Ich holte tief Luft. Nein. Ich wollte jetzt niemanden willkommen heißen. Schon hörte ich seine Stimme: „Ach, das passt ja gut. Ist bei euch noch ein Plätzchen frei?“ Natürlich war noch ein Plätzchen frei. Um den Tisch standen mehrere leere Stühle, und wir sind ja gastfreundlich. Doch noch bevor mein Mann antworten konnte, sagte ich, so freundlich, wie es mir möglich war: „Nein, heute leider nicht. Wir würden jetzt sehr gerne zu zweit hier sitzen und die Ruhe dieses Nachmittags genießen.“ Der Gast zog weiter. Zurück blieb ich – mit einem schlechten Gewissen. Hatte ich gerade einen unserer Werte verraten? Wir sind doch offen für Gäste. Lange habe ich über diesen Moment nachgedacht. Hätte ich anders reagieren können? Sicher. Und doch bin ich im Nachhinein dankbar für dieses klare Nein. Es hat mir geholfen, meine Werte und Ideale zu hinterfragen, meine eigenen Grenzen wahrzunehmen und mir darüber bewusst zu bleiben, was ich leben will. Beim Abschied sagte der Gast zu meinem Mann: „Ich habe bei euch gelernt, dass man auch Grenzen setzen kann.“

# Ein König- reich für ein Pferd



**Jairah Akpa lebt mit ihren Eltern, ihrer Schwester und acht Waisenkindern in der Nähe von Jos in Nigeria.**

Solange ich mich erinnern kann, war ein Pferd mein allergrößter Wunsch, und ich habe es meiner Mutter bestimmt einige hundert Male gesagt. Zum Geburtstag oder zu Weihnachten habe ich sehr schöne Geschenke bekommen, aber am Ende habe ich immer wieder gesagt: „Ich will aber eigentlich ein Pferd!“

Irgendwann wurde es meiner Mutter zu viel. Ich war damals sieben Jahre alt. Sie sah mich streng an und sagte: „Von jetzt an will ich, dass du nur noch mit Jesus über das Pferd redest, nie wieder mit mir!“

Seit ich denken kann, haben wir mit Jesus gelebt und oft mit ihm geredet. Deshalb war das für mich nicht schwierig. Ich war nur noch nie auf die Idee gekommen, ihn darum zu bitten. Jetzt sagte ich zu ihm: „Jesus, kannst du mir bitte ein Pferd schenken?“

Ungefähr drei Monate später bekam meine Mutter einen Anruf von einem Tierarzt. Er erzählte ihr, dass er ein Pferd gesehen hätte, gar nicht weit weg von uns, das dringend ein neues Zuhause brauche.

Du kannst dir vorstellen, wie aufgeregt ich war. Mein Vater, meine Mutter und ich sind sofort zu diesem Ort gefahren. Dort stand die Stute, sie hieß Rose. Sie war braun und hatte ganz lange weiße „Socken“ und eine weiße Blesse.

Oh, die Vorstellung, dass sie mein Pferd sein würde! Unbeschreiblich. Meine Eltern waren auch sehr erstaunt und berührt, dass Jesus so schnell geantwortet hatte. Sie wussten nicht, ob das Pferd verkauft oder verschenkt werden sollte, und trauten sich fast nicht, danach zu fragen. Aber die Leute waren einfach nur froh, dass Rose ein neues Zuhause haben würde und wollten gar kein Geld für sie.

**Auszug aus:  
Ein Pferd für Jairah, Fontis-Verlag, Basel 2026**



## Aufnahme neuer Weg-Gefährten

In einer bewegenden Kapellenfeier haben wir sechs neue Weg-Gefährten in die OJC-Weg-Gefährten-Gemeinschaft aufgenommen: **Petra Köhler, Uta Bornschein, Johannes und Claudia Seemann, Renate und Hermann Knöchel**. Beim anschließenden Sektempfang mit kurzweiliger Vorstellungsrunde und beim Abendessen im liebevoll eingerichteten Schlosscafé waren Gäste aus dem Familienkreis dabei und schlossen erste Bekanntschaft mit der OJC.

Nun sind es 16 Weg-Gefährten, die sich an ihren Orten für Erneuerung in Kirche und Gesellschaft einsetzen und unseren OJC-Auftrag mittragen wollen. Wir freuen uns darauf, wie sich Verbundenheit und Verbindlichkeit untereinander und mit der OJC-Kommunität gestalten werden.



## Bauwoche auf dem Schloss

Im März fand auf dem Schloss die traditionelle **Bauwoche** statt – quirlig, intensiv, produktiv und fröhlich. Das Jahres- und

das Schlossteam, verstärkt durch einen Ehemaligen, konnten etliche Bauprojekte in Angriff nehmen. Das „Hüttchen“ wurde entkernt und auf die Renovierung vorbereitet. Unser Holzdepot wurde instandgesetzt, aus dem Schlosswald wieder mit Brennholz gefüllt und es wurde ein neuer Kompostplatz eingerichtet. Auch unser Erfahrungsfeld wurde auf die Sommersaison vorbereitet und wo nötig erneuert. Neben den Bauprojekten hatten wir aber auch Zeit für Andacht und Austausch – eben Leben, Glauben und Arbeit teilen – an einem Ort.



## Der Wirklichkeit und der Freude auf der Spur

„Nicht das beliebige, sondern das Rechte tun und wagen; nicht im Möglichen schweben, das Wirkliche tapfer ergreifen“ – Bonhoeffers Appell war das Motto der **OJC-Retraite** am Edersee. Fernab vom Alltag unsere Aktivitäten und Vorhaben ins Auge fassen und bedenken, was uns in Reichelsheim, Greifswald und Gotha beschäftigt – und Jesus begegnen in Abendmahl, Stille, geistlichem Input und persönlichem Anteilgeben. Wir haben unter Profi-Anleitung unsere **DISG-Kompetenzen** (dominant, initiativ, stetig und gewissenhaft) für die Teamarbeit sichtbar gemacht. Und was heißt es, das Wirkliche zu ergreifen? Die eigene Wirklichkeit aus Gottes Hand nehmen, der uns besser kennt als wir uns selbst. Ebenso die des Nächsten und der Welt mit ihren Anliegen und Nöten. Und Abgleichen mit der Wirklichkeit Gottes, die uns hineinzieht in seine Möglichkeiten.

Die **OJC-Senioren** trafen sich in Reichelsheim zu Impulsen rund um die Frage, was glücklich macht: Was sagt die Glücksforschung, wie finden verschiedene Generationen zu Lebensfreude, welche Bedeutung haben Verbundenheit und Dankbarkeit? In der Praxis gleich erprobt, bei Austausch, Abendmahl und Exkursionen an inspirierende Orte in der Umgebung. Was wir miteinander bewegt und gemeinsam angezettelt haben, werdet ihr in OJC-Magazinen, Seminaren und spätestens an Himmelfahrt, dem Tag der Offensive, zu hören und zu sehen bekommen.



## Hilfe für die Christen im Libanon

Seit die kriegerischen Auseinandersetzungen zwischen Israel und der von Iran gesteuerten schiitischen Hisbollah-Miliz Anfang März wieder aufgeflammt sind, befinden sich über eine Million Menschen im Libanon auf der Flucht (Stand Anfang April). Einige von ihnen haben eine vorübergehende Bleibe im **Tagungs- und Freizeitzentrum KCHAG** gefunden, das der Union der armenisch-evangelischen Kirchen im Nahen Osten gehört. **Raffi Messerlian**, Pastor der dortigen Nor-Marash-Kirche und weitere Gemeindeglieder versuchen, Not zu lindern, wo sie nur können. Als OJC haben wir regelmäßigen Kontakt zu ihnen, um von ihrer Situation zu hören und auch um auszuloten, welche Hilfe in der jetzigen Situation besonders nötig ist. Mit Mitteln aus der aktuellen **Weihnachtsaktion** hatten wir bereits im Februar 2026 eine Unterstützung für unsere armenisch-evangelischen Freunde in Höhe von knapp 9.000 Euro beschlossen.



## Hoffen-Magazin

Im neuen Hoffen mit dem Titel „Gemeinsam – warum es Freunde braucht“ dreht sich alles um die zentrale Bedeutung von Freundschaft in unserem Leben. Persönliche Artikel und biblische Impulse laden dazu ein, über eigene Freundschaften nachzudenken oder neue Verbindungen zu knüpfen. Denn vielleicht gehört genau das zu den wichtigsten Investitionen unseres Lebens. Besonders erfreulich: Du kannst das Magazin gerne auch in höherer Stückzahl bestellen oder gleich kostenfrei abonnieren: [versand@ojc.de](mailto:versand@ojc.de)  
[www.hoffen-magazin.de](http://www.hoffen-magazin.de)



## „Verheißung und Verrat“

Geistlicher und sexualisierter Missbrauch – Themen, über die lange geschwiegen wurde. Zur Aufarbeitung von Missbrauchserfahrungen im christlichen Raum gehört auch das Nachdenken über einen geistlichen Umgang mit Verletzung, (Mit-)Schuld und Gefährdung. Dem widmet sich zur Zeit der Arbeitskreis Theologie aus den evangelischen Communities und geistlichen

Gemeinschaften, koordiniert von **Sr. Nicole Grochowina (Selbitz)** und **Br. Thomas Dürr (Ralligen)**. An drei „**Communio-Abenden**“ im März lud der AK zum **Zoom-Seminar** mit je zwei Referenten zu den Themen: „Vom Wunsch, radikal zu leben“, „Umgang mit den Anfängen einer Gemeinschaft“, und „Neu von der Sünde reden“. Etwa 130 Teilnehmer aus über 20 Gemeinschaften waren der Einladung gefolgt – die meisten wünschen sich eine Fortführung dieses Formates, um gemeinsam an schweren und an schönen Themen zu arbeiten, die uns alle bewegen.



## Fokustag

Donnerstag ist Fokustag! Für das Jahresteam ruht die praktische Arbeit dann und wir kommen zusammen, um durch Vortrag, Aktionen und Gespräch verschiedene Themen in den Fokus zu nehmen. Folgende Fragen bilden den Rahmen für diese inhaltliche Reise durchs Jahr: Wer bin ich? Wohin gehöre ich? Was ist mein Beitrag in dieser Welt? Oft teilen OJCler an diesen Thementagen ihre Lebenserfahrung, OJC-Geschichte und Kultur mit der nächsten Generation. Fokustage sind neben Mentoring der USP (Unique Selling Point) eines Freiwilligenjahres in der OJC und eine echte Horizont-erweiterung!



## Moving-Seminar

Hinter uns liegen intensive Wochen der Vorbereitung, aber die Resonanz auf „**Moving – als Team im Quartier**“ hat uns einfach überwältigt. Mehr als 50 engagierte Menschen aus der sozial-missionarischen Arbeit aus 14 Teams von Mecklenburg-Vorpommern bis Baden-Württemberg kamen zusammen, um voneinander zu lernen! Es ging nicht nur um Methoden, sondern um das Herz unserer Arbeit:

- Die wahre Geschichte der Farben: Unterschiede im Team als Chance zum Reifen begreifen.
- Echt sein: Beim Spieleabend über das Scheitern und bei tiefen Gebetszeiten.
- Leidenschaft: Austausch über Team-Kultur, Konflikte und die Liebe, an der man uns erkennen wird.

Für uns als Team war es ein ganz besonderes Finale. Wir sind dankbar für jeden Impuls, jedes Gebet und jede Begegnung.

### Weitere Infos unter:

[www.senforn-stadtteilmission.de](http://www.senforn-stadtteilmission.de)  
[www.christenimstadtviertel.net/](http://www.christenimstadtviertel.net/)



## Neue Schlossleitung

Nach acht Jahren als Schlossleiter gibt **Bernhard Schad** (re) diese Aufgabe in jüngere Hände: **Simon Heymann** (li) freut sich über die neue Verantwortung und das Vertrauen des Teams. Bernhard wird das Leben auf dem Schloss weiterhin mit seinem handwerklichen und gastfreundlichen Herzschlag bereichern.



## SMD-Wochenende

30 Teilnehmer der Akademiker SMD erleben auf ihrer Regionaltagung in Bünsdorf/Rendsburg ein Wochenende rund ums Thema Verbundenheit: **Gerlind und Bernhard Schad** teilen aus den vollen Truhen der OJC-Geschichte mit, was Gemeinschaft uns beschert an Verbundenheit, Verwicklung und Verheißung. Zwischen Impulsvorträgen, dem Erleben eines Viertaktmotors und einer Sonntagsbegrüßung war viel Raum für Begegnung und Gespräch.

# Neue Folgen im OJC-Podcast "feinhörig"



## Gottes Reich und der Staat

Wie Christen es mit der Politik halten (sollten)



Evangelikale in den USA polarisieren. In Europa sind sie teilweise als liberale Trump-Unterstützer bekannt, faszinieren aber auch durch klare Verkündigung und authentischen Lobpreis. Wie sich die Apostolisch-Prophetische Bewegung in den USA entwickelt hat, was das Problematische an ihr ist und welche Auswirkungen sie auf deutsche Christen hat, klären Jeppe und Silas mit dem Theologen Manfred Schmidt.

## Wach, bereit und sperrig.

Warum die OJC Mut zur Lücke und Zimzum lebt



„Offensive Junger Christen“ – ein Name, der Haltung und Auftrag transportiert. Aber wie gelingt diese „Offensive“ in einer Zeit, in der sich viele Christen in die Defensive zurückziehen? Gerlind Ammon-Schad, Priorin der OJC, erzählt in diesem Vortrag von den Wurzeln der Gemeinschaft in der Studentenrevolte der 68ern. Ein Plädoyer für eine Kommunität, die wach und bereit bleibt, das Unerwartete zu tun.

## Zwei Folgen „Vielfaltscheck“

Oft wird Vielfalt eingefordert, doch es wird selten darüber gesprochen, was damit eigentlich gemeint ist. Silas Wolfsberger tauscht sich mit seinen Gästen über die Vorteile fruchtbarer Vielfalt aus. Gemeinsam mit Mitgliedern der Kommunität beleuchtet er die Offensive als praktisches Beispiel für gelebte – und ertragene – Vielfalt und stellt fest: Bleibende Unterschiedlichkeit muss nicht automatisch Spaltung und Trennung bedeuten.



Folge 1



Folge 2

## Weitere hörenswerte Folgen

Raus aus dem Zeitkonfetti.  
Wie christliche Gemeinschaft der Einsamkeit den Kampf ansagt



Bauen am Reich Gottes.  
Handwerker in der OJC



## Liedvorstellung „Bis es überläuft“

Seit sie 2009 mit ihrer Familie in die OJC gekommen ist, hat Hanna Epting einige Lieder geschrieben. Viele davon gehören inzwischen zum liturgischen Alltag der Gemeinschaft. In einer kurzen Serie werden drei ihrer Lieder vorgestellt.



Der Dritte Ort: Warum Kirche neue Räume für ihre Mission braucht. Ein Gespräch über missionale Präsenz in der Platte



Alle Folgen unseres Podcast für Glaube, Gemeinschaft und Gesellschaft finden Sie unter:  
[www.ojc-feinhörig.letscast.fm](http://www.ojc-feinhörig.letscast.fm)



# OJC- JAHHRES TEAM



Dein Freiwilligendienst (BFD/FSJ)  
in der OJC-Gemeinschaft

**Wir bieten**

- Persönliche Begleitung und Wachstumschancen
- Gemeinsames Leben in WGs mit Gleichaltrigen
- Alltagsrelevante Jüngerschaft
- Missionarische Einsätze
- Leben im Rhythmus von Glauben, Arbeiten und Freizeit

Melde dich bei [freiwillig@ojc.de](mailto:freiwillig@ojc.de)  
und werde Teil einer inspirierenden  
Lebensgemeinschaft. Mach mit im  
OJC-Jahresteam – eine Mission, dein  
Impact, unsere Zukunft!

Offensive Junger Christen  
OJC e.V. 64385 Reichelsheim  
[www.ojc.de/freiwillig](http://www.ojc.de/freiwillig)

Nächstes Kennenlernwochenende:  
23. – 26. Juni 2026



## Christus ist auferstanden von den Toten und hat den Tod durch den Tod besiegt und denen im Grabe das Leben gebracht!

Ostertroparion der orthodoxen Kirche

### Liebe Freunde und Unterstützer,

diesen Hymnus der frühen Christenheit singen wir am Ostermorgen und in diesen Wochen immer wieder, damit wir verinnerlichen, was Jesus vollbracht hat.

#### Er ist der Sieger, gestern, heute und in Ewigkeit.

– Auch der Blick auf unsere Finanzen wandelt sich, wenn wir auf den auferstandenen Christus schauen. Seine Treue erleben wir auch durch **Ihr großzügiges Teilen** mit uns. Wir danken Ihnen von Herzen für alle Spenden in den ersten drei Monaten.

– Für 2026 haben wir ein Budget geplant, in dem sich **Einnahmen und Ausgaben ausgleichen**. Den buchhalterischen Verlust durch die Abschreibungen nehmen wir in Kauf. Aber ein Plan bleibt ein Plan. Er kann irrtümliche Annahmen enthalten oder wird von der Wirklichkeit überholt – wie die ganz profane Wirklichkeit einer alten Heizung in Greifswald, an die sich der Wartungstechniker nicht mehr herantraut. Oder die göttliche Wirklichkeit, dass Menschen am Horizont erscheinen, die sich unserem Dienst anschließen möchten. Beides steckte nicht in unserer menschlichen Planung. Dennoch werden wir die notwendigen Reparaturen durchführen und die neuen Mitarbeiter im gemeinsamen Leben willkommen heißen, im Vertrauen, dass **Gottes Wirklichkeit größer ist** und er uns mit den nötigen Mitteln versorgt.

– Nach den ersten drei Monaten ist das Defizit auf -142.100 Euro angewachsen und größer als in den Vorjahren. Im Vergleich zum Budget **fehlen uns rund 30.000 Euro** an Einnahmen.

– Wir laden Sie herzlich ein, den Kreis der Freunde zu erweitern und unseren Dienst mit einer einmaligen oder regelmäßigen Spende zu unterstützen.

### EINNAHMEN 2026



### AUSGABEN 2026



### Ergebnis zum 31.03.2026

-142.100 €

### Vielen Dank für Ihre Treue, Ihre Verbundenheit und alle Gebete!



Ralf Nölling  
Geschäftsführer



Martin Richter  
Schatzmeister

### Spendenkonto

Offensive Junger Christen – OJC e. V.  
Volksbank Odenwald  
IBAN: DE37 5086 3513 0000 0170 00  
[www.ojc.de/spenden](http://www.ojc.de/spenden)

Für Ihre  
Bank-App



Paypal/  
Kreditkarte



Bei Rückfragen stehen wir Ihnen gerne Rede und Antwort. Telefon: 06164-9308222 oder E-Mail: [noelling@ojc.de](mailto:noelling@ojc.de)

# OJC-Kontakt |

## Ansprechpartner für Ihre Anliegen

### Zentrale:

Helene-Göttmann-Str. 22 | 64385 Reichelsheim | Tel.: 06164 9308-0 | [www.ojc.de](http://www.ojc.de) | [kontakt@ojc.de](mailto:kontakt@ojc.de)

### Kontakt zur Leitung:



**Gerlind Ammon-Schad**  
Priorin  
06164 9308-219  
[leitung@ojc.de](mailto:leitung@ojc.de)



**Ralf Nölling**  
Geschäftsführer  
06164 9308-222  
[noelling@ojc.de](mailto:noelling@ojc.de)

### Partnerprojekte weltweit:



**Silke Edelmann**  
06164 9308-217  
[silke.edelmann@ojc.de](mailto:silke.edelmann@ojc.de)

### Kontakt zur ojcos-stiftung:



**Michael Wolf**  
06164 9308-319  
[wolf@ojcos-stiftung.de](mailto:wolf@ojcos-stiftung.de)

### Für Fragen zu FSJ und BFD:



**Simon Heymann**  
06164 9306-115  
[freiwillig@ojc.de](mailto:freiwillig@ojc.de)

### Kontakt zur senfkorn.STADTteilMISSION in Gotha:



**Frank Paul**  
0151 50913816  
[frank.paul@ojc.de](mailto:frank.paul@ojc.de)  
[www.senfkorn-stadtteilmission.de](http://www.senfkorn-stadtteilmission.de)

### Kontakt zum Haus der Hoffnung in Greifswald:



**Daniel Schneider**  
03834 504092  
[daniel.schneider@ojc.de](mailto:daniel.schneider@ojc.de)

### Kontakt zu Schloss Reichenberg:



**Simon Heymann**  
06164 9306-0  
[schloss@ojc.de](mailto:schloss@ojc.de)



**Erfahrungsfeld  
Christine Casties**  
06164 9306-306  
[erfahrungsfeld@ojc.de](mailto:erfahrungsfeld@ojc.de)

### Für Rückmeldungen an die Redaktion:



**Birte Undeutsch**  
06164 9308-318  
[redaktion@ojc.de](mailto:redaktion@ojc.de)

### Für alle, die etwas bestellen möchten:



**Melanie Ferger**  
06164 9308-320  
[versand@ojc.de](mailto:versand@ojc.de)

### Anfragen zur Buchhaltung:



**Martin Richter**  
06164 9308-314  
[buchhaltung@ojc.de](mailto:buchhaltung@ojc.de)

### Für alle, die uns besuchen möchten:



**Heidi Sperr**  
Gästehaus Tannenhof  
06164 9308-231  
[tannenhof@ojc.de](mailto:tannenhof@ojc.de)



**Gerd Epting**  
REZ + Seminare  
06164-5169944  
[tagungen@ojc.de](mailto>tagungen@ojc.de)

### Für Bewerbungen, bei Interesse am Mitleben und Mitarbeiten:



**Hanne Dangmann**  
06164 9308-236  
[hanne.dangmann@ojc.de](mailto:hanne.dangmann@ojc.de)

### Für alle am DIJG (Institut) Interessierten:



**Zentrale Institut**  
06164 9308-211  
[institut@dijs.de](mailto:institut@dijs.de)



**OJC**

**Offensive Junger Christen**

### WIR SIND

eine ökumenische Kommunität in Reichelsheim (Odw.) und Greifswald. Wir gestalten unser Leben im Rhythmus von Gebet und Arbeit.

### OFFENSIV

setzen wir uns für eine Erneuerung in Kirche und Gesellschaft ein und suchen nach lebhaften Antworten auf gesellschaftliche Fragen und Nöte.

### BEAUFTRAGT

durch Jesus Christus wollen wir Menschen Heimat, Freundschaft und Richtung geben. Dabei setzen wir auf das Miteinander von gemeinsamem Leben, geistig-geistlicher Reflexion und gesellschaftlichem Handeln.

### UNTERWEGS

als OJC-Gemeinschaft sind ca. 100 Menschen verschiedener Konfessionen, Familien, Ledige, junge Erwachsene und Ruheständler. Wir arbeiten, beten, feiern, teilen miteinander und unterstützen Projektpartner in vielen Ländern. Mit unseren Freunden und Unterstützern, die verbindlich zu unserem Auftrag stehen, wollen wir Salz und Licht in der Welt sein.

# Termine 2026

14. Mai 2026, Himmelfahrt

## OJC-Jahresfest Tag der Offensive

Ort: Reichelsheim  
Mehr Infos: siehe Seite 9

14. – 16. Mai 2026

## OJC-Kennenlertage

Ort: Reichelsheim

Du kennst die OJC bisher nur von den Publikationen oder von Freunden? Bleib nach unserem Jahresfest zu den OJC-Kennenlertagen! Dich erwarten Begegnung mit Menschen, die sich auf dich freuen, Rundgang durch die OJC-Häuser, Abendmahlsgottesdienst in der Schlosskapelle, geistliche Impulse und anderes Futter.

Mit Kinderprogramm für Familien!  
Anmeldung unter [www.ojc.de/tdo](http://www.ojc.de/tdo)

29. – 31. Mai 2026

## Vom Kopf ins Herz

Immanuel-Gebet 1 (Basis-Seminar)  
Ort: Begegnungszentrum REZ / Reichelsheim

ausgebucht!

19. – 21. Juni 2026

## Zwischen Erde und Ebenbild

Ein Töpfer-Wochenende für Frauen  
Ort: Begegnungszentrum REZ / Reichelsheim

ausgebucht!

23. – 26. Juni 2026

## Jahresteam Kennenlertage

für 2026/27 (FSJ und BFD)  
Ort: Reichelsheim

Du bekommst Einblicke in unser gemeinsames Leben und erhältst viele Informationen, wie das Leben im Jahresteam bei der OJC aussieht. Hier hast du auch die Möglichkeit, unsere Freiwilligen nach ihren Eindrücken zu befragen.

Anmeldung unter: [freiwillig@ojc.de](mailto:freiwillig@ojc.de)  
Ansprechperson: Simon Heymann

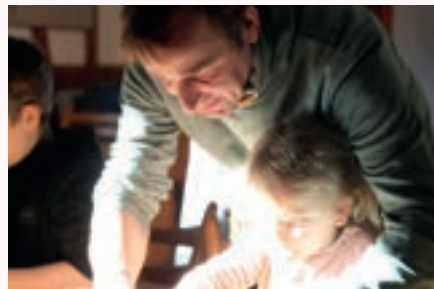
05. – 09. August 2026

## hiobsBOTSCHAFT

Ort: Bad Blankenburg / Thüringen

130. Allianzkonferenz „Gemeinsam glauben, miteinander handeln“ mit OJC-Stand

Mehr Infos:  
[www.allianzkonferenz.de](http://www.allianzkonferenz.de)



04. – 06. September 2026

## FamilienBROT

Impuls- und Backwochenende für Familien mit Kindern (bis 10 Jahre)  
Ort: Weitenhagen b. Greifswald

Leckeres Gebäck braucht gute Zutaten, muss geknetet werden und braucht Ruhezeit. Auch Familienleben braucht gute Zutaten, es gibt Reibung und Konflikte und wir brauchen Zeiten der Ruhe und Erholung.

Im Seminar FamilienBROT vertiefen wir diese Themen und tun uns dabei etwas Gutes: Wir backen als Familien alle möglichen Gebäcksorten – vorwiegend mit Weizen-sauerteig: Brot, Brötchen, Fladenbrot, süßes Gebäck, Pizza, usw. und feiern am Samstagabend eine Sonntagsbegrüßung im Familienformat. Beim Brotteig kneten gibt es viel Zeit, um sich miteinander und mit anderen Familien auszutauschen.

Team: Dorothea Hühne und Nicole Puschmann (Referentinnen), Meike Richter, Carolin Schneider, Konstantin Mascher  
Kosten: Seminargebühr 80 €, Ü/V siehe [www.weitenhagen.de](http://www.weitenhagen.de)  
Infos und Anmeldung: Haus der Stille in Weitenhagen, [www.weitenhagen.de](http://www.weitenhagen.de)



12. September 2026

## Glauben mit Herz und Hirn

Denken wagen, sprachfähig werden.  
Thementag für unter 35-Jährige  
Ort: Reichelsheim / Begegnungszentrum REZ

Warum glauben wir eigentlich, was wir glauben? Und wie können wir so über die Hoffnung des christlichen Glaubens sprechen, dass es unser Gegenüber nicht vor den Kopf stößt, sondern neugierig macht?

An diesem Seminartag widmen wir uns der Kunst der Apologetik – dem Bereich der Theologie, der sich mit Anfragen, Einwänden und der Hoffnung des Glaubens beschäftigt. In inhaltlichen Impulsen und praktischen Übungen werfen wir einen Blick auf biblische Grundlagen, dem Umgang mit schwierigen Fragen und wertschätzendem Dialog. Exemplarisch werden wir die Frage: Wie kann man an Gott glauben, wenn Christen so unglaubwürdig sind? vertiefen.

Referentin: Friederike Schmidt ist Referentin des Pontes Instituts für Wissenschaft, Kultur und Glaube. Sie hat in Leipzig und Berlin Altortoristik studiert.

Derzeit studiert sie berufsbegleitend an der Universität Greifswald Theologie im Masterstudiengang. Darüber hinaus hält sie als Referentin Vorträge und steht im Dialog über die Tragfähigkeit und Relevanz des christlichen Glaubens.

**Team:** Gerlind Ammon-Schad (OJC) u. a.  
**Kosten:** incl. Mittagessen und Pausensnack 45 €. Frühbucher bis 31.7.: 35 €  
**Infos und Anmeldung:** tagungen@ojc.de

29. Oktober – 01. November 2026

## Simsons Erben

**Von Stärke, Scheitern und neuer Kraft.  
Männerseminar  
Ort: Greifswald**

Viele Männer erleben in Umbruchphasen eine Spannung zwischen Selbstbehauptung und Selbstzweifel, Omnipotenz und Ohnmacht – körperlich, geistlich, emotional. An diesem Wochenende wollen wir mit offenen Augen und Herzen auf das biblische Leben von Simson schauen. Ein Mann voller Kraft – und voller Brüche. Seine Geschichte konfrontiert uns mit unserer eigenen: Wo liegen meine Kräfte? Wo meine Grenzen? Was trägt, wenn nichts mehr trägt? In geistlichen Impulsen, Austauschrunden, Zeiten der Stille und im Miteinander unter Männern geht es um das, was uns ausmacht und was uns manchmal fehlt. Und um Gott inmitten unserer Ambivalenz.

**Team:** Konstantin Mascher, Daniel Schneider  
**Kosten:** Seminargebühr 60 €, Ü/V siehe [www.weitenhagen.de](http://www.weitenhagen.de)  
**Infos und Anmeldung:** Haus der Stille in Weitenhagen, [www.weitenhagen.de](http://www.weitenhagen.de)

27. – 29. November 2026

## Maß halten

**Der Weg des Bieres – der Weg des Mannes.  
Bierbrauen und Selbsterkenntnis über zwei  
Wochenenden  
Ort: Reichelsheim**

„Maß halten“ ist nicht dem Oktoberfest vorbehalten, sondern Thema unseres Männerseminars. Es ist eine irdische und eine geistliche Lebenshaltung zugleich. Bier kann ein Genuss sein und das Brauen ein Abenteuer. Wir wollen Bier brauen und dabei miteinander ins Gespräch kommen.

Beim ersten Seminarwochenende verknüpfen wir die praktischen Schritte des

Brauprozesses mit Themen des Mannseins. Bis zum Folgeseminar reifen das Bier und unsere Einsichten.

**Team:** Konstantin Mascher, Martin Richter, Daniel Schneider  
**Kosten:** Seminargebühr 90 € + 136 € pro Teilnehmer im Einzelzimmer oder 116 € im Mehrbettzimmer inkl. Vollverpflegung  
**Anmeldung:** Mail an [tagungen@ojc.de](mailto:tagungen@ojc.de) oder unter [www.ojc.de/veranstaltungen](http://www.ojc.de/veranstaltungen)



### Erfahrungsfeld Schloss Reichenberg

**Schloss Reichenberg – ein erlebnispädagogischer Lernort und ein inspirierender historischer Begegnungsort.**

Wir bieten erlebnispädagogische Programme für unterschiedliche Ziel- und Altersgruppen und Führungen auf unserem Schloss an.

Buchen Sie einen Termin für Ihre Gruppe zu einem Teambag, Ausflug oder einer Erlebnisführung.

**Mit dem QR-Code kommen Sie auf die Seite, auf der Sie Ihre Anfrage stellen können und einen Überblick der verfügbaren Termine bekommen.**



**Der aktive Sonntagsausflug für Jung und Alt**  
Mitmachaktionen für Einzelgäste, kleine Gruppen und Familien, ohne Anmeldung.

**Termine 2026:** 31. Mai, 2. August, 13. Sept (Tag d. off. Denkmals), 18. Oktober, 14.30 bis 18.00 Uhr

**Herzliche Einladung für Gruppen, die OJC mit einer Schloss-Führung und einem Kaffeetrinken kennenzulernen.**

**Infos:** [www.schlossreichenberg.de](http://www.schlossreichenberg.de)  
**Kontakt:** [erfahrungsfeld@ojc.de](mailto:erfahrungsfeld@ojc.de)  
**Tel.:** 06164 9306-306



### Gottesdienste und Lobpreis

**Ort: Begegnungszentrum REZ,  
Bismarckstr. 8, 64385 Reichelsheim**

**OJC-Gottesdienste:**  
14. Juni | 2. Aug | 6. Sept | 8. Nov. |  
6. Dez. 2026 um 11 Uhr  
Anschließend gemeinsames Mittagessen (bring & share) und Zeit zur Begegnung

**sing & share – Lobpreis & gemütliche  
Begegnung am Freitag Abend:**  
12. Juni | 6. Nov. | 4. Dez. 2026  
ab 19:30 Uhr

Ihr seid immer herzlich willkommen – ganz ohne Anmeldung!

### Infos und Anmeldung

**Begegnungszentrum REZ, Bismarckstraße 8**  
Gerd Epting • Tel. 06164 5169944  
E-Mail: [tagungen@ojc.de](mailto:tagungen@ojc.de)

**Gästehaus Tannenhof**  
**Hel.-Göttmann-Straße 22**  
Heidi Sperr • Tel. 06164 9308 231  
E-Mail: [tannenhof@ojc.de](mailto:tannenhof@ojc.de)

**Seminare in Greifswald**  
in Zusammenarbeit mit dem Haus der Stille, Weitenhagen  
• Telefon: 03834 803 30  
• E-Mail: [anmeldung-hds@weitenhagen.de](mailto:anmeldung-hds@weitenhagen.de)  
• [www.weitenhagen.de](http://www.weitenhagen.de)  
Fragen zu Seminarinhalten an [greifswald@ojc.de](mailto:greifswald@ojc.de)

Euer Kommen soll nicht an den Finanzen scheitern. Bitte sprecht uns an.

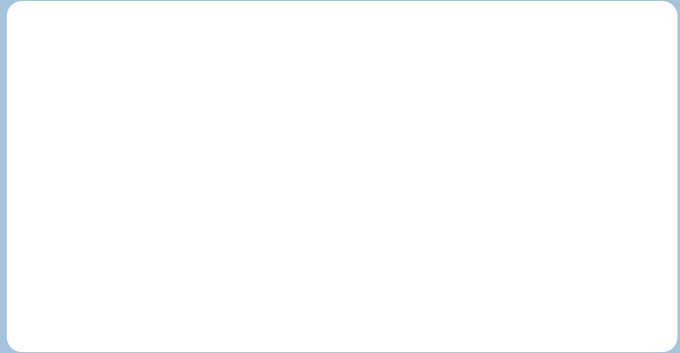
**Wir freuen uns auch über  
Besuch unserer Website:  
[www.ojc.de/veranstaltungen](http://www.ojc.de/veranstaltungen)**





OJC

Nr. 306



**Nicht das Beliebige, sondern das Rechte tun und wagen, nicht im Möglichen schweben, das Wirkliche tapfer ergreifen, nicht in der Flucht der Gedanken, allein in der Tat ist die Freiheit. Tritt aus ängstlichem Zögern heraus in den Sturm des Geschehens, nur von Gottes Gebot und deinem Glauben getragen, und die Freiheit wird deinen Geist jauchzend empfangen.**

Dietrich Bonhoeffer

Stationen auf dem Weg zur Freiheit, mit dem Untertitel „Tat“ nach dem gescheiterten Putsch vom 20. Juli 1944 im Berliner Gefängnis Tegel