



3 | 2014

Zeitschrift des CVJM Baden

# Streif- lichter



**loslassen**

**Loslassen** – ein geistliches Prinzip | **3**

**Spenden** – der geistliche Weg des Loslassens | **13**

**Leichter los lassen** – eine Anleitung für Vorstände | **15**

# Loslassen

„Festhalten können wir seit unserer Geburt (Greifreflex) – das Loslassen müssen wir ein ganzes Leben lang einüben“. So hat es jemand formuliert.

In diesen STREIFLICHTERN greifen wir dieses Übungsfeld auf und laden ein, neu über das Loslassen nachzudenken und vielleicht die eine oder andere „Trainingseinheit“ zu praktizieren – alleine, oder noch besser mit anderen zusammen, vielleicht mit dem ganzen CVJM-Vorstand.

Loslassen hat sowohl mit unserem geistlichen Leben zu tun (Loslassen – ein geistliches Prinzip. Seite 3. Loslassen von Gottesbildern. Seite 4), als auch mit unserem ganz normalen Alltag (Fünf Tipps um loszulassen. Seite 11.

Wir sind die Starken! Wir lassen nicht los! Seite 12).

Loslassen ist nicht einfach – aber es kann befreien, so dass wir selbst und andere gewinnen. Und manchmal muss man loslassen, um das Wirken des Heiligen Geistes nicht zu verhindern, sondern ihm neuen Raum zu geben.

Gewinnbringende Erfahrungen wünscht das Redaktionsteam und



Matthias Büchle

PS: Loslassen hat für mich persönlich in den nächsten Wochen und Monaten eine ganz besondere und aktuelle Bedeutung. Deshalb würde ich mich freuen, wenn wir uns bei meiner Verabschiedung am Sonntag, 23.11.2014, 14:00 Uhr in Untereröwisheim noch einmal sehen würden. Herzliche Einladung!



## Inhalt

### Zum Thema

- 03 | Loslassen – ein geistliches Prinzip
- 04 | Gottesbilder – loslassen?
- 06 | Von der Freiheit loszulassen
- 08 | Loslassen - oder nicht?
- 10 | Lied: Loslassen
- 11 | Fünf Tipps um loszulassen
- 12 | Wir sind die Starken ...
- 13 | Spenden – der geistliche Weg des Loslassens
- 14 | Prozess des Loslassens

### Aus dem Landesverband

- 15 | Leichter los lassen – eine Anleitung für Vorstände
- 16 | Vereins- und Familiennachrichten
- 17 | Einladung Verabschiedung Matthias Büchle
- 17 | Was mich bewegt
- 18 | Spendenstand
- 18 | Gebetsanliegen

### CVJM-Pinnwand

- 19 | Wer, wo, was, wann, warum?
- 20 | Summit 2014



Detaillierte Infos und Unterstützungsmöglichkeiten für unsere zwei Neubauprojekte „Jahresteam-Haus“ und „Mitarbeiter-Haus“ findet sich in unserem neuen Flyer oder auf unsere Homepage [www.schloss-untereröwisheim.de](http://www.schloss-untereröwisheim.de)

## Impressum



### Herausgeber

CVJM-Landesverband Baden e.V., Mühlweg 10, 76703 Kraichtal-Untereröwisheim, Tel. 0 72 51 / 9 82 46-10, Fax -19, [www.cvjmbaden.de](http://www.cvjmbaden.de), [streiflichter@cvjmbaden.de](mailto:streiflichter@cvjmbaden.de)

Für den Inhalt verantwortlich Matthias Büchle

Redaktionsleitung Albrecht Röther

### Redaktionsteam

Matthias Büchle, Sigrid Zumbach-Ischir, Anja Steinberg

Gestaltung [www.Kreativ-Agentur-Zilly.de](http://www.Kreativ-Agentur-Zilly.de)

Herstellung [www.Gemeindebriefdruckerei.de](http://www.Gemeindebriefdruckerei.de)

### Konto Evangelische Bank eG

BLZ 520 604 10, Konto 50 69 23, BIC: GENODEF1EK1  
IBAN: DE11 5206 0410 0000 5069 23

Bezugspreis 8 Euro im Jahr

Hinweis Der CVJM-Landesverband geht davon aus, dass Sie mit der Weitergabe Ihrer neuen Adresse nach Umzug durch die deutsche Post einverstanden sind. Entsprechend den gesetzlichen Bestimmungen können Sie innerhalb von 14 Tagen nach Zustellung dieser Regelung widersprechen.

Bildnachweis Titel © koszivu/Fotolia.com, S.5 Bilderrahmen im Rasen Viteunic/wikipedia, Star Wars/wikipedia, S. 6 Recki54/pixelio.de, S.7 wikipedia, S. 10 & 11 Rainer-Sturm/pixelio.de, S. 13 Harald Reiss/pixelio.de, S.15 daniel stricker/pixelio.de, S. 17 Götzemann Robert Weisensee, S. 18 Geld M. Zimmermann/pixelio.de, S. 19 Metall ingo-anstötz/pixelio.de, Rainer Zilly

### Redaktionsschluss für die

Streiflichter 4 | 2014 ist der 07.11.2014  
Streiflichter 1 | 2015 ist der 16.01.2015

### Voraussichtlicher Erscheinungstermin für die

Streiflichter 4 | 2014 ist der 12.12.2014  
Streiflichter 1 | 2015 ist der 27.01.2015

# Loslassen – ein geistliches Prinzip



## Halten wir eines gleich mal fest: Loslassen ist nicht einfach!

Zumal man uns ja von klein auf eingeschärft hat: „Bloß gut festhalten – sonst passiert noch was!“

„Bloß gut festhalten!": Auf dem Roller oder dem Fahrrad. An der Eistüte oder am Klettergerüst. Am Glauben und der Gemeinde. Denn: „Sonst passiert noch was!“

Ganz klar: Da ist viel Wahres dran! Festhalten hilft beim Vorwärtskommen auf dem Roller oder dem Fahrrad ungemein. Festhalten schafft deutlich längere Freude an der Eistüte und bringt hoch hinaus am Klettergerüst. Festhalten (und Feste halten ...) lässt uns wachsen in unserer Verbundenheit mit Christus und untereinander in CVJM und Gemeinde.

## Hier stimmt's: „Bloß gut festhalten – sonst passiert noch was!“

Aber: Was ist eigentlich, wenn gar nichts mehr passiert? Wenn aus dem rechten Festhalten, das in einer dazugehörigen Dynamik Vorwärtskommen, Freude und Wachstum ermöglicht, eine Erstarrung geworden ist, der eben keine Bewegung mehr korrespondiert, sondern nur noch Stillstand? Wenn wir vor lauter Festhalten zwar nicht weggehen, aber eben auch nicht mehr den Weg gehen, den Gott uns weist?

## Hier gilt: „Loslassen – dann passiert wieder was!“

Die alten Götzen loslassen wie Abraham. Das vertraute Elternhaus loslassen wie Jakob. Königlichen Komfort loslassen wie Mose. Die eigene Heimat loslassen wie Rut. Typische Rollenbilder loslassen wie Debora. Den bisherigen Beruf loslassen wie Petrus. Liebgewordene Irrtümer loslassen wie Paulus. – Und dann merken: Es passiert wieder was! Gott schreibt seine Geschichte mit mir!

Halten wir fest: Gott hält uns fest! Christus ist bei uns „jeden Tag bis zum Ende der Welt“ (Mt 28,20). Er gibt uns festen Halt. Deshalb müssen wir nicht krampfhaft und ängstlich festhalten, wenn es dran ist, loszulassen.

## Wo – wie – was loslassen? Das muss jeder Gott selbst fragen! Dann aber auch wirklich und mutig: Loslassen – denn dann passiert wieder was!

Pfarrer Andreas Blaschke





## Gottesbilder – loslassen?

Einen unbändigen Zorn packte Moses, als er mit den wunderbaren Gebotstafeln vom Berg Sinai herunterkam, nach vielen Tagen, denn er fand sein Volk tanzend um ein goldenes Stierbild! Sie hatten das zusammengeworfen was ihnen am Kostbarsten schien (denn Gott gebührt als Opfer das Kostbarste, was wir Menschen haben!), nämlich das Gold, das sie aus Ägypten mitgenommen hatten, und hatten daraus so ein Bild machen lassen, wie sie es aus Ägypten als Gottesbild kannten. Sie wollten ihren Gott sehen, ihn zur Verfügung und sicher bei sich haben. Aber die göttliche Macht, die sie aus der Knechtschaft herausgeholt hatte, die wollte sie auch aus der Knechtschaft der alten Bilder befreien: „Du sollst dir kein Bildnis noch irgend ein Gleichnis machen, weder des, das oben im Himmel, noch des, das unten auf Erden, oder des, das im Wasser unter der Erde ist. Bete sie nicht an und diene ihnen nicht!“ (2. Mose 20, 4f). Und so zerschlug Moses das „Bild Gottes“ und schmolz es ein und zermahlte es zu Staub und gab den Goldstaub mit Wasser gemischt dem Volk zu trinken: Das alte mitgebrachte Gottesbild mussten sie endgültig aufgeben: Israels Gott lässt sich nicht in ein Bild pressen, Gott lässt sich nicht mit menschlicher Kunst einfangen und festhalten und fixieren – er ist unsichtbar gegenwärtig.

Moses selbst muss das noch einmal extra lernen, als er (2. Mose 33,18ff) Gott bittet, er möge ihn sein Angesicht sehen lassen. Aber das ist nicht möglich: „Ich will meine Güte vor dir vorüber gehen lassen und die Hand über dich halten – und dann kannst du mir nachsehen...“ sagt Gott. Gott lässt sich spüren – er lässt sich nicht mit den Augen fassen. Und – auch nicht mit der Sprache: „Gott“ ist kein Namen, den man zur Verfügung hätte, um damit zu segnen und zu fluchen und zu zaubern. Gott hat keine greifbare Gestalt und keinen eindeutigen Namen – außer in der Gestalt und im Namen Jesu, aber das ist dann schon unsere Geschichte.

Gottesbilder nämlich sind nicht nur die gemalten Kunstwerke oder die Namen, mit denen wir ihn ansprechen: Es geht auch um die Vorstellungen, die wir uns von Gott machen, mit denen wir die göttliche Wirklichkeit denken und von ihr reden. Wie leicht fixieren wir uns auf bestimmte Vorstellungen von Gott, die dann unverrückbar erscheinen und für andere womöglich wie Zwänge aussehen.

Noch ein Beispiel aus dem Alten Testament: Abraham – der bekommt endlich den versprochenen eigenen Sohn – und dann fordert sein Gott von ihm: Den soll er opfern, wie man Tiere schlachtete zum Opfer (1. Mose 22). Und weil Abrahams Gottesbild

solche Grausamkeiten selbstverständlich mit zum Inhalt hat, geht er los, um sein Kind zu opfern. Aber genau das will Gott nicht! Im entscheidenden Augenblick fällt dem untröstlichen Vater ein Engel in den Arm und weist auf den Widder hin, der sich da im Gesträuch gefangen hat: Den darf er an des Sohnes Stelle zum Opfer bringen. Gott will kein Menschenopfer! Das alte Gottesbild muss Abraham aufgeben. Er darf mit seinem Sohn leben und den Segen Gottes weitertragen. Dass die selbe Geschichte (Ein Vater opfert seinen Sohn), mit tödlichem Ausgang und mit erlösend anderem Ausgang in der Bibel noch einmal vorkommt, nämlich in der Geschichte Jesu, das hat viele alte Vorstellungen von Gott zerbrochen und stellt uns bis heute immer wieder neu die Frage, ob unsere eigenen Gottesbilder noch stimmig sind – oder vielleicht auch schon fixiert und unbeweglich und Gott einengend.

Jesus hebt gleich eine ganze Menge alter Gottesbilder auf – und macht sich wohl eben deswegen die frommen Juden zum Feind: die nämlich ganz genau zu wissen meinen, wie und was Gott ist: Gott thront nicht irgendwo im Himmel – er ist mitten unter den Menschen, ist selber im Menschen Wirklichkeit. Gott ist nicht in erster Linie als König und Herrscher zu beschreiben, der bei den Mächtigen und Reichen und moralisch Tadellosen



und bei dem Gesunden wohnte, Gott ist liebevoll an jedes Menschen Seite, schließlich sogar an der Seite der Verbrecher, die neben Jesus an den beiden Kreuzen sterben. Bis heute haben wir an dieser Vorstellung von göttlicher Ohnmacht zu knabbern. So wie wir wohl nie ganz angemessen beschreiben und fassen können, was da in Jesu Auferstehung passiert ist.

Selbst die Apostel, von deren Nähe zu Jesus erzählt wird, die ihn erlebt haben im Leben, am Kreuz und nach der Auferstehung, die müssen sehr bald wieder ihre Gottesbilder ändern. Eine wunderbare Geschichte in Apg. 10 erzählt, wie Petrus in einer Vision aufgefordert wird, lauter unreine Tiere zu essen; er weigert sich als guter Jude, der er ist, standhaft, so etwas zu tun, etwas, das absolut gegen die Regeln der Thora gehandelt wäre. Aber die Vision kommt dreimal über ihn. Und dann steht unten vor der Tür ein „Unreiner“, mit dem sich kein Jude einlassen oder gar mit ihm essen würde, ein Römer! Der bittet Petrus zu seinem Herrn, dem Cornelius, zu kommen und dem von Jesus zu erzählen... Und da begreift Petrus: Gott ist nicht nur Gott für die Juden! „Gott will, dass allen Menschen geholfen werde und sie zur Erkenntnis der Wahrheit kommen“ (1. Tim 2,4), die sich an Jesus Christus festmacht: Es ist der Beginn der Mission, die am Ende die ganze Erde erfassen wird: Nachdem

sich das alte Gottesbild verabschiedet hat.

Es sind viele Vorstellungen und Bilder von Gott, die jeder und jedem einzelnen von uns „heilig“ sind, weil sie uns etwas aussagen, das unseren Glauben umschreibt, das für uns etwas von Gott Gültiges aussagt. Ein typisches Beispiel dafür haben wir in den letzten Jahrzehnten des 20. Jahrhunderts erlebt: Da ist das Wort „Herr“ in Verbindung mit Gott für viele Menschen fragwürdig geworden. Es erzählt etwas von anerkannter Macht über uns; es erzählt etwas von der Schöpfungsgeschichte Gottes, dem wir alle Welt untergeordnet sehen. Aber es ist natürlich ein männlich bestimmtes Wort, und es schließt im Gefühl vieler Menschen das Weibliche aus, oder macht es geringer. Und natürlich steckt dahinter das griechisch-römische Bild vom „Herr des Hauses“, vom „pater familiae“, dem patriarchisch regierenden Familienvater alter Zeit. Für manche sind eine Reihe von Gebeten und Liedern darüber schwer zu denken geworden. Es haben sich als eine mögliche Lösung des Problems Formulierungen gefunden wie „Gott Vater und Mutter“, und das hat vielen gut getan. Aber gleichzeitig wird damit eine Polarisierung ins Gottesbild verlegt, die auch wieder zu einem verengten Bild werden kann. Die Versuche der sogenannten „Feministischen Theologie“ haben viele

verhärtete Bilder wieder geschmeidig gemacht, aber sie haben auch neue Bilder zu neuerlich schwer lösbarem Gebrauch geführt. (Ich für mich mag auf den Begriff „Herr“ zum Beispiel nicht ganz verzichten).

Ein anderer Gottesname hat sich auch am Ende des letzten Jahrhunderts weit über die Grenzen des Christentums hinaus verbreitet: In der ersten Star-Wars-Trilogie wurde Gott als „die Macht“ in die Erzählung eingebracht. Und es war „Macht“, wie wir sie im 139. Psalm oder in der Rede des Paulus auf dem Areopag (Apg. 17) finden: „Von allen Seiten umgibst du mich und hältst deine Hand über mir“ und „in ihm weben leben und sind wir“: Gott so zu denken, hat für viele ein Verlassen ihrer alten Gottesbilder gebracht. Andere haben gesagt: „Macht“, das enthält doch schon wieder Gewalt und Willkür. Gott ist für mich schon in diesem Sinne Macht – sichtbar und lebendig geworden in Jesus.

Neu von Gott reden, alte Bilder mindestens in Frage stellen, vielleicht das eine oder andere verlassen: Gott hat noch unendlich viele Bilder, durch die er zu uns sprechen kann.

*Pfarrer i.R. Hans-Ulrich Carl  
Baden-Baden*





## Von der **Freiheit** loszulassen

Wissen Sie, wie man einen Affen fängt? Ganz einfach. Man stellt einen Käfig mit engen Gitterstäben auf und legt einen Leckerbissen für den Affen hinein. Der Affe wird nur mit Mühe von außen durch die Stäbe greifen können, um sich zu holen, was er haben will. Sobald seine Hand sich um den Leckerbissen schließt, hängt er fest. Die Faust passt nicht durch die Stäbe. Er verliert seine Freiheit, weil er nicht los lässt. Im Loslassen läge die Lösung. Aber darauf kommt er nicht. Er ist schließlich nur ein Affe.

Ein drastisches Beispiel – gewiss – aber es zeigt, wie das Haben- und Besitzenwollen und das Festhalten die Freiheit gefährden. Allenthalben wird uns eingeredet: Im Festhalten, im Sichern, im Habenwollen liege das Glück. Aber: Wer festhält, sitzt am Ende fest. Das gilt für nahezu alle Bereiche und Dimensionen unseres Lebens: Für die Beziehungen zwischen Eltern und Kindern, für die Beziehungen zwischen Freunden und Liebenden, für unseren Umgang mit unserer Mitwelt, für das Verhältnis zu Geld und Besitz und für unser Leben in der Beziehung zu Gott.

### **Leben durch Ent-bindung**

Schauen wir uns den Anfang unseres Lebens an. Schon hier entdecke ich den Rhythmus von Bindung und

Lösung. Vor unserer Geburt waren wir untrennbar mit unserer Mutter verbunden. Um zur Welt zu kommen, musste sich diese Bindung lösen. Ohne Abnabelung kein Leben – ohne Ent-bindung der Tod.

Bei unserer Geburt haben wir eine wichtige Urerfahrung gemacht. Auch wenn sie uns nicht mehr bewusst ist, kann sie helfen, vertrauensvoll loszulassen. Wir mussten die schützende Geborgenheit des Mutterleibes verlassen, wurden hinaus gepresst in Kälte und Licht. Viele halten das für das traumatischste Erlebnis überhaupt. Loslassen geht nicht ohne Schmerzen. Und dann war da zugleich neben dem Schmerz des Loslassens die andere Erfahrung: Wir waren getragen, gehalten und geborgen. An dem Ort, der unbekannt war und fremd, der kalt und ungeborgen erschien, erwartete uns Wärme, Liebe und Nähe. Wir hatten das Leben verloren und gleichzeitig neues Leben gewonnen.

### **Wer die Luft anhält, fällt um**

Diese Erfahrung, dass unser Leben nur im Rhythmus von Bindung und Lösung gelingt, machen wir mit jedem Atemzug. Wir atmen ein – und wir atmen aus. Ein Leben lang. Und ohne dass wir das willentlich steuern müssten. Wollten wir nur einatmen ohne

die verbrauchte Luft abzugeben und loszulassen, wir fielen ohnmächtig um. Verbrauchtes muss entsorgt und abgegeben werden. Stoff-wechsel ist lebensnotwendig.

### **Probe auf's Exempel**

Ein kleiner Selbstversuch kann die Bedeutung des Ein- und Ausatmens, des Nehmens und Loslassens eindrucksvoll belegen: Nehmen Sie sich einige Momente Zeit und atmen sie 10 Mal ein und aus. Was geschieht? Wir atmen ohne unser Zutun. Ein und aus. Ein und aus. Es atmet in uns. Atem ist ein Geschenk. Und wenn wir genau beobachten, merken wir noch etwas anderes. Wir atmen nicht pausenlos. Nach jedem Ein- und Ausatmen entsteht eine kleine Pause. Einatmen – Ausatmen – Pause. Genau in dem Moment, in dem wir vielleicht denken, jetzt stagniert es, jetzt geht es nicht mehr weiter, setzt der neue Atemzug ein und wir stellen erleichtert oder erstaunt fest: Es geht doch weiter. So kann unser Atem uns zum Beispiel werden. Unser Leben verläuft im Rhythmus von Geben und Empfangen, von Bindung und Lösung. Und selbst dort, wo wir nur Stagnation, Stillstand und bedrohliche Pausen entdecken, setzt etwas Neues ein.



## Vergewisserung

Im Hebräischen, der Sprache der Bibel, gibt es für Geist Gottes und Atem nur ein einziges Wort: Ruach. Geist und Atem bedeutet dasselbe. Das ist bedeutungsvoll. Auf den ersten Seiten der Bibel wird erzählt: Gott haucht dem Menschen den Atem und damit den Geist ein. Vielleicht können wir einüben, unseren Atem als freundliche Vergewisserung und als Zusage Gottes an uns zu verstehen: Du lebst ohne dein Zutun, du darfst loslassen und entdecken, dein Leben geht weiter – auch über Zeiten des Stillstandes hinweg. Dann wäre jeder Atemzug die Vergewisserung der Güte Gottes und könnte uns helfen, dem Leben vertrauensvoll zu begegnen.

## Hänschen klein – ging allein

Diese Erfahrung, dass das Leben nur im Rhythmus von Bindung und Lösung gelingt, setzt sich durch unser ganzes Leben fort. Immer wieder sind solche Ablösungen nötig, damit sich neue Lebensmöglichkeiten auftun.

Ich möchte das einmal im Blick auf das Verhältnis zu unseren Kindern durchspielen. Eines unserer bekanntesten Kinderlieder hat die Erfahrung, dass das Loslassen zum Leben not-

wendig ist, zum Thema gemacht: „Hänschen klein, zog allein in die weite Welt hinein – doch die Mutter weint so sehr, hat ja nun kein Hänschen mehr“. Dieses Lied zeigt, wie schwer es vielen Müttern (und Vätern) fällt, ihre Kinder freizugeben. Und es zeigt eines der Mittel, die eingesetzt werden, um nicht loslassen zu müssen: „Und die Mama weint so sehr“. Das Kind ist der Trauer und den Tränen der Mutter nicht gewachsen, die jetzt kein Hänschen mehr hat. Da besinnt sich das Kind, kehrt nach Haus „geschwind“, heißt es im Kinderlied.

## Bindemittel Tränen

Die Frage ist: Warum weint die Mutter eigentlich? Etwa deshalb, weil sie nichts mehr zu tun hat, wenn sie kein Hänschen mehr hat? Oder weil Hänschen ihr Lebensinhalt geworden ist. Weil sie sich in ihm verwirklichen will? Weil er vielleicht das Einzige in ihrem Leben ist, was wirklich ihr gehört, was sie hervorgebracht hat? Etwa, weil sie sich über ihr Hänschen definiert und versteht? Ohne Hänschen wäre die Mutter gezwungen, für den Rest ihres Lebens einen eigenen neuen Lebensentwurf zu finden. Sie müsste sich der Frage stellen: Wer bin ich ohne mein Kind?

Es kommt darauf an, dass ich ein Kind innerlich freigebe. Von Anfang

an. Es gehört mir ja nicht. Es ist mir nur für eine Wegstrecke anvertraut. Eine Dauer-Bindung wird nämlich zur verhängnisvollen Fessel für beide Seiten. Eltern, die nicht loslassen, hindern ihr Kind daran, sich die Welt zu erobern und sich seine eigene Welt aufzubauen. Und sie verhindern auch ihre eigene Weiterentwicklung.

## Loslassen in kleinen Schritten

Wer von Anfang an die vielen kleinen Schritte der Loslösung bewusst wahrnimmt und sie sogar dankbar bejaht, hat es mit dem endgültigen Loslassen leichter.

*Karin Vorländer  
Journalistin und Biographin, Nümbrecht  
[www.karin-vorlaender.de](http://www.karin-vorlaender.de)*



*Karin Vorländer kann zu unterschiedlichen Themen als Referentin in ganz Deutschland angefragt werden.*

# Loslassen – oder nicht?

Das Loslassen begleitet uns das ganze Leben.

Erst müssen wir die Mama loslassen und auf diese Welt kommen, dann müssen wir lernen auf das Töpfchen zu gehen und loslassen und dann kommen noch viele viele Situationen, in denen wir loslassen müssen. Am Ende steht der Tod und es ist wieder ein mehr oder weniger schweres Loslassen.

Ich möchte das Thema mal von einer ganz anderen Seite betrachten:

Warum fällt es uns schwer manche Dinge loszulassen und wir verstehen es ja oft selbst nicht.

Da habe ich etwas erlebt, es hat mich verletzt, ging also, wie man so schön sagt „unter die Haut“ und ich kann es einfach nicht loslassen, es beschäftigt mich immer wieder. Oder es ist eine alte Gewohnheit, irgendwas tue ich immer wieder und nehme mir jedes Mal vor es nicht mehr zu tun, aber es geht nicht. Andere dürfen mich in meinem Minderwert bringen, was ich gar nicht will aber ich kann mich nicht dagegen wehren. Viele Beispiele könnte ich hier nennen, möge jeder sein eigenes an dieser Stelle einsetzen.

## Hinführung

Warum können wir oft so schwer loslassen?

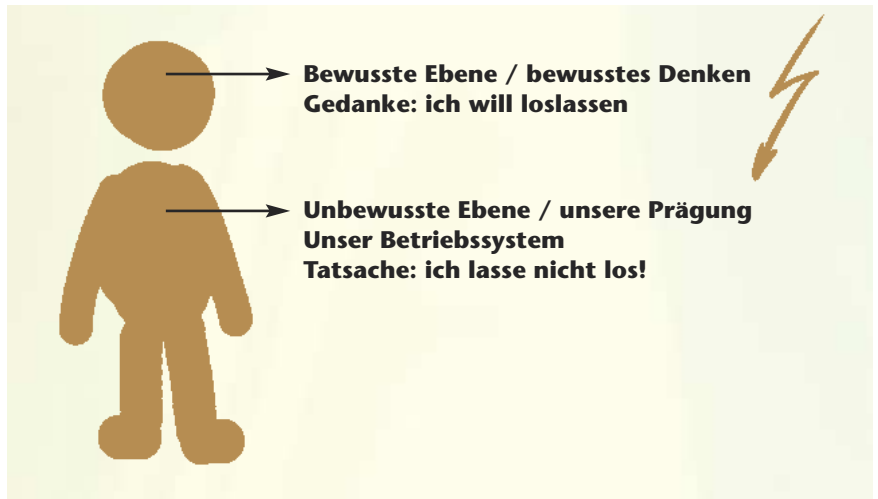
Diese Frage möchte ich anders stellen: Wozu (final) können wir oft so schwer loslassen.

Dieses „wozu“ lässt uns ganz neu denken und wir werden merken, dass es mehr bringt als nur zu fragen „warum“ (kausal). Wir fragen also nicht kausal, sondern final! Alles was wir tun und besonders wie wir es tun, wie wir Dinge verarbeiten, oder auch nicht, wie wir hören, wahrnehmen, wie wir den anderen sehen, wie wir über eine Sache, oder über einen Menschen denken, hat eine Finalität. Das heißt, wir wollen etwas damit unbewusst erreichen.

## Wie tickt der Mensch?

Paulus schreibt in Römer 7,19: „Denn das Gute, das ich will, das tue ich nicht; sondern das Böse, das ich nicht will, das tue ich“. In mir scheint etwas dagegen zu sein, z.B. die Dinge loszulassen. Um dies verständlich zu machen möchte ich kurz auf die Frage eingehen: Wie tickt der Mensch?

### Ich beschreibe es an einem Schaubild.



Die bewusste Ebene d. h. unsere Gedanken wollen loslassen! Und dann merken wir, dass es eben oft nicht geht. Da kommt unsere unbewusste Prägung ins Spiel, die eben nicht loslassen möchte. Dazwischen ist die Spannung, die wir immer mal wieder empfinden.

Ich mache oft nicht was ich eigentlich möchte, bzw. ich mache was, von dem ich anschließend sage: „Oh, das wollte ich doch nicht.“ Gehen Bewusstes und Unbewusstes zu weit auseinander, dann haben wir ein Problem. Selbst Paulus kennt diese Situation.

## Wie kommt das? Wie entsteht unser Handeln?

Wie entsteht nun unser Verhalten, unser Reaktionsmuster? Ich möchte es einmal vereinfacht darstellen:

Wir beobachten genau was z.B. Mama tut (kann auch Papa sein), hält sie alles fest und hat Probleme mit dem Loslassen, dann werden wir dies

unter Umständen auch bei uns immer wieder entdecken. Es könnte dann für uns die Logik entstehen: Loslassen ist ein Verlust, wenn ich loslasse gebe ich etwas auf und sei es nur der Vorwurf, den ich gegenüber anderen haben kann. Unsere Hauptprägezeit findet in den ersten sechs Jahren unseres Lebens statt. Als Kinder können wir sehr gut beobachten. Ich denke mal, unsere Kinder sehen oft mehr als es Mama und Papa lieb ist, aber sie können nur sehr schlecht interpretieren, also Schlüsse daraus ziehen. Es fehlt ihnen einfach die Lebenserfahrung. Also ziehen sie Schlüsse auf ihre „eigene“ Art.

Ich erkläre es an einem Beispiel: Ein Kind erlebt, dass Mama einfach ihren Vorwurf gegenüber einer anderen Person nicht loslassen kann, dadurch gerät sie in eine Position von der aus sie immer wieder die anderen schuldig sprechen kann. Dies läuft unbewusst ab.

# Loslassen –





## Der heimliche Gewinn!



Was für eine Position hat sie nun? Die anderen sind nun die Täter und sie ist das Opfer – eventuell mit moralischer Überlegenheit. Dies gibt einen gewissen Gewinn.

Loslassen würde jetzt bedeuten, diesen Gewinn aufzugeben. Das wollen wir nicht und weil es unbewusst stattfindet können wir es ja auch nicht steuern. So kommt es, dass wir uns bewusst vornehmen den anderen aus z. B. seiner Schuld zu entlassen (vergeben, versöhnen), aber es doch in der Tiefe nicht tun. Es kommt immer wieder hoch. Wir halten fest, weil es uns eine scheinbar bessere Position gibt.

Manche hören ich nun sagen: Aber das ist bei mir nicht so!  
Mag ja sein, aber es kann so sein. Es ist unbewusst und wir alle haben so ein System mit ganz unterschiedlichen Inhalten.

Alles was wir tun bzw. nicht tun, muss einen irgendwie gearteten Gewinn abwerfen.

Selbst die Ärzte sprechen von einem sekundären Krankheitsgewinn, ein hoch interessantes Thema, auf das wir leider hier nicht weiter eingehen können.

Aus überlebensstrategischen Gründen sind wir schon von Anfang an gewinnorientiert.

Warum ist es also so schwer loszulassen?

Weil wir damit oft einen Verlust verbinden. Wir verlieren z. B. die Position dem anderen etwas vorwerfen zu können (die Macht des Opfers).

Immer ist es auch ein gewisser Schutz, den wir meinen dadurch zu bekommen, aber es ist kein echter Schutz und der Preis ist oft sehr hoch.

## Veränderungsansatz!

Wenn wir uns bewusst machen, dass der Gewinn einen hohen Preis fordert, dass es also gar kein echter Gewinn ist, sondern einen Preis kostet der mir am Ende noch schadet, dann können wir nach einem Weg suchen, der uns aus diesem System führt. Das kann ich nicht an mir selbst tun, auch nicht am System in dem ich lebe. Ich brauche einen Helfer, der von außen kommt und mit mir zusammen mir mein System bewusst macht. Ich kann nur verändern was ich kenne und für was ich Verantwortung übernehme. Gelingt es uns, unser System, unsere Finalität zu erkennen, dann können wir uns an die Arbeit machen unseren Lebensstil zu korrigieren. Eine lohnende Arbeit. Am Ende steht die Freiheit des Loslassens.

Ulrich Spandau  
Leiter AKADEMIE „coaching individual“  
Seminare – Einzelanalysen – Paarberatung



# Loslassen

Reg dich nicht auf.  
Mach dir nichts draus.  
Das ist es nicht wert, glaub mir.  
Lass alles hinter dir.  
Jetzt ist es Zeit.  
Mach dich bereit.  
Brich einfach auf und du wirst sehn.  
Es lohnt sich, vorwärts zu gehn.

Wenn der Zweifel dich packt - einfach loslassen.  
Wenn die Sorge dich plagt - einfach loslassen.  
Wenn dein Halt nicht mehr hält - einfach loslassen.  
Oh-oh, oh-oh, oh-oh, oh-oh, oh-oh.

Trau dir was zu.  
Und gib keine Ruh.  
Du bist nicht allein, nicht einsam.  
Wenn du willst, gehn wir gemeinsam.  
Wenn du nicht mehr kannst.  
Und völlig verspannst.  
Dann gönn dir ne kleine Pause.  
Ich warte auf dich zu Hause.

Wenn du sagst: Ich kann nicht mehr - einfach loslassen.  
Wenn du klagst: Der Weg ist schwer - einfach loslassen.  
Wenn du fragst: Wo ist der Sinn? - einfach loslassen.

Wenn der Zweifel dich packt - einfach loslassen  
Wenn die Sorge dich plagt - einfach loslassen  
Wenn dein Halt nicht mehr hält - einfach loslassen  
... Lass JETZT mal los, einfach los

*Text: Benjamin Steinhoff & Ingmar Kunz  
Musik: Ingmar Kunz, Benjamin Steinhoff & Manuel Steinhoff*

*Text: Benjamin Steinhoff & Ingmar Kunz  
Musik: Ingmar Kunz, Benjamin Steinhoff & Manuel Steinhoff*

# Fünf Tipps um loszulassen– Ideen, die das Leben leichter machen können

## 1. Loslassen durch Aufräumen und Ordnung

Statistisch gesehen besitzen wir ungefähr 10.000 Gegenstände. Entwürple deine Umgebung. Nimm dir aber nicht gleich die ganze Wohnung vor. Beginne vielleicht bei einem Schrank oder mit einer Schublade. Frage dich konkret: Was brauche ich noch? Was ist womöglich kaputt, ohnehin veraltet oder wertlos? Was kann ich verschenken (oder auf einen Flohmarkt bringen)?

Schau doch einmal alle deine schriftlichen Unterlagen durch. Frage dich auch hier: Was brauche ich nicht mehr? Habe ich Garantiekunden, die schon längst abgelaufen sind, aufgehoben? Finde ich Kopien, die mehrfach im Ordner hängen? Auch Schriftverkehr, der längst erledigt ist und auf den man deshalb nie mehr zurückgreifen wird, muss nicht aufgehoben werden.

## 2. Loslassen von Ansprüchen und Wünschen

Du kannst dich fragen: Stelle ich zu viele Ansprüche an mich selbst oder an die Menschen in meinem Umfeld? Lege ich die „Messlatte“ zu hoch? Dadurch enge ich mich und andere ein. Erwarte ich von meinen Kindern zu viel Leistung? Möchte ich das, was ich nicht erreicht habe, durch sie erreichen? Muss ich immer perfekt sein? Müssen meine Kinder immer perfekt sein?

Ich darf meine Ansprüche und Wünsche, wenn sie unerreichbar sind, loslassen. Dadurch werde freier, fröhlicher und toleranter.

## 3. Loslassen von Aufgaben

Sei so ehrlich zu dir selbst, die Wirklichkeit zu akzeptieren. Es gibt Dinge und Aufgaben, die

andere besser können. Egal, ob im Beruf oder in der Freizeit. Sage dir bewusst: Diese Dinge muss nicht ich auch noch erledigen! Auch hier loszulassen und den anderen vielleicht auch für sein Handeln zu loben, macht dich glücklich.

Nicht vergessen: Durch dein „Loslassen“, d.h. durch das Übertragen von Kompetenzen und Verantwortung, kann dein/e Kollege/in, dein Kind,

Setze hier selbst eine passende Person ein!

selbstbewusster, unabhängiger und stärker werden.

## 4. Loslassen von Gewohnheiten

Prüfe doch einmal sorgfältig, ob es nicht auch in deinem Leben Gewohnheiten gibt, die du gerne verändern würdest. Versuche sie nach und nach loszulassen! Es gelingt natürlich nicht gleich alles. Wichtig ist, dass du dann nicht gleich mutlos wirst.

Zwei kleine Beispiele für solche möglichen Gewohnheiten: Vielleicht fährst du für 500 m zum Briefkasten mit deinem Auto? Vielleicht kaufst du über das Wochenende so viel ein, dass du manchmal Reste wegwerfen musst?

## 5. Loslassen von Sorgen

Manchmal können Sorgen schrecklich belastend sein. Du fragst dich möglicherweise: Wie soll es weitergehen? Was passiert, wenn... Was wird mit dieser Arbeitsstelle, die ich nun neu angenommen habe und vor der ich Angst habe? Wie geht es bei meinen Kindern in der Schule weiter? Oder dich bedrückt etwas ganz anderes. Du hast das Gefühl, dass keiner dir helfen kann, das Gefühl, keiner versteht dich.

Dann darfst du erst recht loslassen, deine Sorgen und Ängste abgeben und sie vor Jesus bringen, wie es im 1. Petrusbrief heißt (1. Pet. 5,7): „Alle eure Sorge werft auf ihn, denn er sorgt für euch!“ Es wird sich nicht schlagartig alles verändern, aber du weißt: Er ist da, er versteht dich, er sorgt für dich! Es gibt einen Weg und du musst diesen nicht allein gehen! Gott hat einen Plan, er geht mit dir, du darfst loslassen!

Anja Steinberg  
Redaktionsteam Streiflichter



# Wir sind die **Starken!** Wir lassen nicht los!



Wenn Jesus heute auf einen Berg steigen und predigen würde, was würde ihm zu unserem Konsumverhalten sagen? Vielleicht das: „Selig sind, die nachhaltig leben, denn sie werden Gerechtigkeit ernten.“?!

Nachhaltig leben meint, dass wir so einkaufen, wirtschaften und leben, dass dies weder die Erde noch unsere Mitmenschen schädigt. Konkret umgesetzt heißt das für mich beispielsweise, dass ich Fair-Trade-Kaffee und -Schokolade kaufe, damit die Kaffee- und Kakaobauern in Südamerika oder Afrika einen fairen Lohn bekommen. Dieser Lohn stellt sicher, dass sie und ihre Familien nicht hungern und ihre Kinder zur Schule gehen können.

Bei uns in Deutschland bringen wir dieses „Nachhaltig Leben“ oft mit Verzicht in Verbindung. Loslassen! Denn wer teurere „Fair Trade“-Produkte kauft, kann sich wegen des höheren Preises folglich weniger leisten. Ökonomisch betrachtet ist das richtig – für mehr Geld weniger Ware. Aber wie sieht das Ganze für uns Christen aus? What would Jesus do?

In der globalen Weltordnung sind wir in Deutschland die Reichen. Wir Reichen kaufen ein bei den Schwachen, den Ausgebeuteten, den Hungrigen, den Armen dieser Welt. Aber wir Reichen sind auch die Starken - und die Starken können auch festhalten. Wäre das nicht was für uns Christen?

## Wir sind die **Starken.** Wir halten fest! Wir lassen nicht los!

- ▼ Wir lassen den Kakaobauern nicht los, der für unsere Nuss-Nougat-Creme seinen Körper schindet.
- ▼ Wir lassen die Näherin nicht los, die unsere Markenjeans mit hungrigem Bauch und bei schlechtem Licht Stich für Stich näht.
- ▼ Wir lassen die Teens nicht los, die ihre Jugend opfern, um seltene Erden für unsere Smartphones aus der Erde zu kratzen.

Aber wie geht das – stark sein und festhalten? Wie geht das „Nicht-Loslassen“ konkret? Ich denke, Jesus würde uns raten, unsere Perspektive zu ändern und manche Gewohnheiten und Einstellungen loszulassen. Wenn wir heute einkaufen, soll es möglichst ein günstiger Preis, eine trendige Marke und auch gerne viel und auf jeden Fall neu sein.

Wie wäre es, wenn wir diese Vorstellungen loslassen und Wert darauf legen, dass

- ▼ die Näherinnen, Bauern und Minenarbeiter, die für unsere Produkte arbeiten, einen fairen Lohn bekommen
- ▼ die Tiere, die für unser Essen sterben, wenigstens eine artgerechte Haltung erlebt haben
- ▼ gebrauchte Produkte wiederverwendet werden
- ▼ Elektronikgeräte lange verwendet und dann recycelt werden

Wer fair kauft, überlässt die Armen nicht ihrem Los. Wer bei Konzernen nach ihren Produktionsbedingungen fragt, lässt nicht locker. Wer seinen Nächsten liebt, hält fest.

Jochen Böder  
Arbeitskreis weltweit, CVJM Baden



# Wir sind die **Starken!**

# Spenden – der **geistliche Weg** des Loslassens



Eigentlich heißt es ja immer: „Über Geld spricht man nicht.“ Doch es war für mich selbst eine große Hilfe, dass Geschwister bereitwillig über ihre Erfahrungen berichteten. Das erste Mal wurde ich damit auf einer Freizeit des CVJM konfrontiert. Dies hat mich sehr herausgefordert, weil in meiner Familie Geld eine wichtige Rolle spielte und ich gelernt habe, sorgsam damit umzugehen. Das heißt, der Gedanke Geld zu verschenken gefiel mir nicht. Doch nach Diskussionen mit anderen CVJMern hat mich das Thema weiter beschäftigt. Nachdem Gott nicht locker gelassen und mich immer wieder durch Predigten und Bibelverse darauf aufmerksam gemacht hat, habe ich mich langsam darauf eingelassen meine Einstellung zu ändern. Ein Gedanke war für mich hilfreich: „Wir sind nur Verwalter von allem, was Gott uns schenkt.“

Auch als Ehepaar sind wir darüber ins Gespräch gekommen und haben uns dafür entschieden, unseren Teil in Gottes Reich zu investieren. Im Rückblick sehen wir, dass dies ein sehr wichtiger Prozess in einer Ehe ist, denn die meisten streiten sich immer wieder übers Geld.

Doch mein Streben nach mehr war weiterhin bei mir als Bankkaufmann vorhanden. Z.B. habe ich Geld in Wertpapieren angelegt und in der

Folge erlebt, wie mich der „Mammon“ gefangen hat. Nachdem diese erheblich an Wert verloren hatten, hatte ich das Gefühl Gott möchte, dass ich diese mit Verlusten verkaufe und ein Darlehen tilge. Ich musste loslassen und ihm vertrauen und ich habe es getan und bin dafür sehr dankbar, denn es war in der Zeit vor einem der heftigsten Börsencrashes. Durch dieses Erlebnis war ich zunehmend bereit auch Geld über den „Zehnten“ hinaus zu spenden und erlebte wie wir immer wieder finanziellen Segen bekamen (wie z.B. Gehaltserhöhungen, hohe Geldgeschenke, unvorhergesehene Steuerrückerstattungen).

Ein weiteres prägendes Erlebnis für uns war, als wir das Dachgeschoss in meinem Elternhaus ausbauten. Viele haben uns Handwerker empfohlen die Arbeiten ohne Steuerberechnung ausführen. Das klang verlockend und jeder sagte uns, dass das doch normal sei. Wir spürten irgendwie, dass Gott das nicht will, aber sollten wir so „konsequent“ sein?! Das klingt fromm, aber wir haben es in unserer Not so erlebt: Nachdem wir gebetet hatten war am Tag darauf im Lösungsbuch der Vers aus Römer 12,2 „Und stellt euch nicht dieser Welt gleich, sondern ändert euch durch Erneuerung eures Sinnes, damit ihr prüfen könnt, was Gottes Wille ist, nämlich das Gute und Wohlgefällige

und Vollkommene.“ Das ist bei mir echt eingeschlagen und mir war sofort klar, dass wir es hier nicht so wie die „Welt“ machen sollten.

Im Zuge des Umbaus haben uns öfters noch Handwerker bei der Angebotsabgabe aktiv angeregt ohne Rechnung zu arbeiten. Doch wir haben dies abgelehnt. Zwischen durch erzählte uns ein Fliesenleger, dass wir sogar weniger bezahlen als ohne Rechnung. In unserem Fall rechnete er über Stundenlohn, ansonsten würde er über die Fläche abrechnen. Doch die Überraschung kam am Ende des Ausbaus: Wir beantragten die Eigenheimzulage beim Finanzamt. Das Finanzamt wollte natürlich die Ausbaukosten durch Rechnungen belegt haben. An das hatten wir zuvor nicht gedacht. Wer weiß was passiert wäre, wenn wir keine Rechnungen gehabt hätten.

Fazit: Wir haben „Gott-sei-Dank“ bisher nie Mangel erleben müssen, obwohl wir auch immer wieder neben dem Zehnten ein größeres Opfer geben. Gott hat uns immer versorgt und es geht uns gut. Wir haben kein Anrecht darauf, denn es ist ein Geschenk, das wir gesund und arbeitsfähig sind und er uns an diesen Platz gestellt hat.

Daniel Knapp  
CVJM Wiesloch



# Was der Prozess des Loslassens in uns ausgelöst hat



Mit dem Weggang und Auszug unserer Kinder war uns klar, dass ein neuer Lebensabschnitt bei uns beginnen würde. Wir spürten, dass Gott mit uns etwas Neues vorhat. Mit der Jahreslösung im letzten Jahr, „Wir haben hier keine bleibende Stadt...“, und dem Thema auf dem Hauptausschusswochende in Belchenhöfe, wurden wir innerlich mit dem Verkauf unseres Hauses konfrontiert. Im Gebet wurde uns bewusst, dass wir an dieser Stelle loslassen und das für uns sichere Ufer verlassen sollen. Und so haben wir beschlossen einen Makler mit der Veräußerung des Hauses zu beauftragen. Vorsichtshalber haben wir uns eine Mietwohnung für eine Übergangszeit in Murg gesichert. Trotz vieler Kaufinteressenten wollte anfänglich niemand den geforderten Preis zahlen. Wir kamen ins Straucheln: Will Gott doch nicht, dass wir gehen? Haben wir falsch hingehört? Wollte er einfach nur wissen, ob wir seinem Weg folgen würden? Wieder war es eine sehr unruhige Zeit, mit schlechten Nächten, ein ständiges Hin- und Herdenken, bis eine Freundin aus unserem CVJM, die sich in einer schwierigen Lage befand, fragte, ob sie denn das Haus mieten könne. Wieder in eine andere Richtung denken! Dieser Idee sind wir nachgegangen, haben es an die Freundin mit ihren drei Kindern vermietet und festgestellt, dass es uns mit dieser Entscheidung mittlerweile richtig gut geht. Bis dahin ging es

nicht ohne Ängste und Traurigkeit. Zumindest bei mir (Heike) flossen immer wieder die Tränen. Wir stellten uns die Frage, ob es denn richtig ist, dieses Haus, das wir uns immer gewünscht haben, in dem unsere Kinder groß geworden sind und wir uns sehr wohl fühlten, aufzugeben. Und doch konnten wir innerlich immer ruhiger mit dieser Entscheidung umgehen.

Geholfen hat uns, dass unsere Kinder ebenso einverstanden waren: „Wo ihr seid, da sind wir zu Hause!“ Manchmal sind wir erstaunt, wie schnell wir unser gewohntes Leben hinter uns lassen konnten, für uns eine Gnade Gottes!

Wie eingangs erwähnt ist die jetzige Wohnung für uns nur ein Zwischenschritt. Es war die Idee im Raum mit Bekannten eine WG zu gründen, gemeinsam das Leben zu teilen, in Brennpunkten zu wirken, für andere da zu sein, eben FreshX! Aber hier hat Gott keine Türen geöffnet. Nach vielen Gesprächen mit Freunden, sehr guten Perspektiven beim Arbeitgeber von Fritz, ist uns nun klar geworden, dass wir ins Markgräflerland ziehen werden. Ein großer Nebeneffekt ist dabei der wesentlich kürzere Arbeitsweg für Fritz.

Loslassen ist nicht einfach und passiert nicht schnell mal nebenbei. Es tut weh, Eltern, Freunde, Bewährtes und Schönes hinter sich zu lassen. Aber wir haben die Erfahrung gemacht, wenn man das tut was Gott von einem möchte, dann richtet er uns aus mit Vorwärtsschauen, mit Vorangehen. Auf einmal macht sogar das Zusammenräumen Spaß und wir freuen uns auf eine neue Umgebung. Wir wissen, Jesus ist schon dort und wir dürfen nun gespannt sein mit welchen Menschen er uns zusammenführen wird.

Edith Stein hat einmal formuliert: „Wohin Gott uns führt, wissen wir nicht, wir wissen nur, dass er uns führt.“

Heike Bladt  
Vorsitzende CVJM Murg-Rickenbach  
und Friedrich Bladt  
Vorsitzender  
CVJM-Landesverband Baden



# Leichter los lassen – eine Anleitung für Vorstände

Es war eine von den spannenden Jahreshauptversammlungen an die ich mich erinnern kann – die Wahl eines 1. Vorsitzenden stand an. Diesmal gab es sogar mehrere Kandidaten - meine Wahl fiel mir leicht, denn der Kandidat kündigte an: Ich will auch schauen, was wir loslassen können. Das folgte meinem Gefühl – wir müssen auch mal etwas lassen können, damit wir anderes beginnen können. Er hat es versucht, aber der Verein als System hat festgehalten.

Jedem leuchtete es ein: um etwas Neues zu beginnen muss auch Altes losgelassen werden, aber wenn es daran geht tatsächlich loszulassen, dann ist das gar nicht so einfach.

In manchen Artikeln in diesem Heft (wie z.B. von Ulrich Spandau) werden die zugrunde liegenden Muster angesprochen, die Loslassen im persönlichen Bereich erschweren. Von der Organisationsseite ist es nochmals herausfordernder, denn Organisationen haben ein Gedächtnis! Es gibt ein bestimmtes Verhalten, eine bestimmte Reaktionsweise, die eine innere Trägheit hat und sich wiederholt. Jeder, der neu in einen Verein, eine Organisation hineinkommt, stolpert über dieses Gedächtnis – „das läuft bei uns so“ oder „eigentlich haben wir das immer so gemacht“.

Und: Organisationen bestehen aus Menschen, die neben einem organisatorischem Interesse auch eine emotionale Bindung zu dem Arbeitsbereichen haben. Diese ist aber nicht immer sichtbar, man bemerkt sie oft erst, wenn man diese Bindung verletzt.

## 3 Fragen zum Beginn – Fundament

1. Braucht der Vorstand einen Unbeteiligten, der einen möglicherweise kontroversen Punkt moderiert? Außenstehende haben oft die Ruhe und den Durchblick, der den direkt Beteiligten fehlt.
2. Gibt es Platz zum Gespräch über Loslassen? Auf keinen Fall sollte unter dem Punkt „Sonstiges“ eingebracht werden: „Wir wollen jetzt noch darüber sprechen, ob wir die Jungschar weiterführen oder nicht“.
3. Wie fühlt ihr Euch in Bezug auf das „Loslassen“ eines bestimmten Arbeitszweiges? Bewusst sollte hier die Gefühlsebene hervorgehoben werden, dies ist noch kein Platz für Argumentation. Eine unkommentierte Runde eignet sich hierfür, in der jeder Gelegenheit hat kurz zu sprechen.



## Leitende Fragen zum Prozess des Loslassens

4. Was ist unser Kernauftrag? Wie erklären wir einem Fremden, warum unser Verein da ist? Es ist leicht sich hier zu verlieren, trotzdem lohnt es sich, denn wenn man scharf hat wohin man ziehen will, ist es leichter darüber zu sprechen, was man loslassen und was man nicht loslassen kann.
5. Was würde mit dem Loslassen dieses Arbeitsbereich geschwächt, welcher andere Arbeitsbereich erfährt möglicherweise eine Stärkung – wie kann man loslassen positiv sehen?
6. Wenn wir wüssten, dass das was Loslassen mit großer Freude und breiter Zustimmung empfangen wird anstatt mit Angst oder Enttäuschung – was würden wir loslassen?
7. Nach vorne denken – oft ist es gut in dem Prozess des Loslassens auch Neues im Blick zu haben
8. Von den Schweizern habe ich ein Konzept gelernt: „Denken im freien Fall“ – es bedeutet einen Raum zu eröffnen, der alles erlaubt und in dem nichts verboten ist. Gibt es einen solchen Raum / solch ein Treffen, womöglich sogar in regelmäßigen Abständen?
9. Wann haben wir das letzte Mal etwas zum ersten Mal getan? Und wie waren die Erfahrungen damit?
10. Wenn nicht jetzt – wann dann?

Loslassen kann man lernen und muss man üben – diese Fragen können eine Hilfe dazu sein. Viel Erfolg beim Loslassen lernen!

Björn Wagner  
Marburg



# Vereins- und Familiennachrichten

## Verabschiedungen Belchenhöfe

Im CVJM Baden aktuell haben wir schon darüber berichtet, dass unsere Hausleiter **Ute und Walter Vollmer** auf Ende des Jahres die Freizeit- und Jugendbildungsstätte Belchenhöfe verlassen werden, um eine neue berufliche Herausforderung als Pächter einer bewirtschafteten Hütte am Feldberg einzugehen.

Beim Freundestag Ende Juli in Belchenhöfe wurden Vollmers offiziell verabschiedet. Ganz herzlich sagen wir auch an dieser Stelle DANKE für die langjährige und engagierte Hausleitung in Belchenhöfe und wünschen Energie und den Segen Gottes für die neue Aufgabe.

Ebenfalls beim Freundestag wurde unser CVJM-Sekretär **Benjamin Seiler** verabschiedet, der neben seinem Auftrag im Regionalverband Markgräflerland auch eine Teilbeschäftigung in Belchenhöfe hatte. Er hat am 01.09.2014 als leitender CVJM-Sekretär im CVJM Amberg begonnen. Wir danken Benjamin für seinen Einsatz und wünschen Gottes Geleit für die neue Aufgabe.



## Neue CVJM-Hauptamtliche in CVJM-Ortsvereinen

Ganz herzlich begrüßen wir zwei CVJM-Sekretärinnen und einen CVJM-Sekretär, die nach ihrer Ausbildung das Anerkennungsjahr im CVJM Baden machen.



Bereits seit 01.05.2014 arbeitet **Kerstin Wagner** im CVJM Linkenheim. Sie hat ihre Ausbildung am Theologisch-pädagogischen Seminar Malche in Porta Westfalica absolviert.

Von der Evangelistenschule Johanneum in Wuppertal kommt **Dominik Hartnagel**, der am 01.09.2014 auf einer neu geschaffenen Stelle im CVJM Wilferdingen begonnen hat.



Am 15.09.2014 war der Start für **Tabea Braun** im CVJM und der Evang. Kirchengemeinde Singen (Remchingen). Sie wurde am Marburger Bibelseminar ausgebildet.



Den drei „Neuen“ wünschen wir ein gutes Hineinfinden in ihre berufliche Tätigkeit und in die CVJM-Arbeit vor Ort. Gottes Segen und Beistand für die neue Aufgabe.

## Wechsel im CVJM-Lebenshaus

Am 01.09.2014 gab es einen Wechsel in der stellvertretenden Küchenleitung des CVJM-Lebenshauses.

**Magdalena Glaser**, die nach ihrer Ausbildung als hauswirtschaftliche Betriebsleiterin zwei Jahre im Lebenshaus gearbeitet hat und Teil der Lebensgemeinschaft war, hat eine neue berufliche Perspektive angenommen. Wir bedanken uns ganz herzlich bei Magdalena für ihren großen Einsatz.



Nachfolgerin auf dieser Stelle ist **Sarai Eberle**, die ebenfalls hauswirtschaftliche Betriebsleiterin ist. Herzlich Willkommen!



Als Mitarbeiter für den Neubau des Jahresteam-Hauses und des Mitarbeiterhauses in Unteröwisheim wird **Benjamin Haas** aus dem CVJM St. Georgen für einige Monate bei uns arbeiten. Darüber freuen wir uns und heißen ihn ebenfalls herzlich Willkommen.



## Neue Freiwillige

Anfang September war der Start für die neuen Freiwilligen im CVJM Baden. 11 junge Erwachsene im JUMP-Team in Karlsruhe, 3 auf dem Marienhof und 14 Freiwillige im Jahresteam des CVJM-Lebenshauses sowie in der Geschäftsstelle haben dieses besondere Jahr begonnen, das für sie sicher sehr prägend werden wird. Wir freuen uns über die große Zahl der Freiwilligen und wünschen ihnen gute Erfahrungen und Wachstum in ihrem Glauben und in ihrer Persönlichkeit.

## Herzlichen Glückwunsch

Gleich zwei Hochzeiten von Mitgliedern des Hauptausschusses des CVJM Baden fanden im September statt.

Am 05.09.2014 heirateten **Roger Ruetz und Zuhai Yün** in Mannheim. Roger ist Vorsitzender des Arbeitskreises Jungschar.

**Raphael Beil und Melanie Hagin** gaben sich am 13.09.2014 im Markgräflerland das Ja-Wort. Raphael ist Vorsitzender des Regionalverbandes Markgräflerland und einer der Vertreter des CVJM Baden in der Landesjugendkammer.





Beiden Ehepaaren gratulieren wir ganz herzlich und wünschen ihnen den reichen Segen Gottes für ihren gemeinsamen Weg!

**Katharina Sarah** heißt das erste Kind von Sarah und Hendrik Schneider. Die drei wohnen auf dem CVJM-Marienhof bei Offenburg. Sarah ist Mitglied im Hauptausschuss und Hendrik ist als CVJM-Sekretär im CVJM Baden angestellt. Wir freuen uns mit den glücklichen Eltern und gratulieren ganz herzlich!



## HERZLICHE EINLADUNG

zur Verabschiedung von

**Matthias Büchle**  
Generalsekretär

Sonntag, 23. November 2014

### Gottesdienst zur Verabschiedung

um 14.00 Uhr in der Evang. Kreuzkirche in Unteröwisheim

### Sektempfang

nach dem Gottesdienst im CVJM-Lebenshaus „Schloss Unteröwisheim“

### Überraschungskonzert

um 18.00 Uhr im Gewölbekeller des CVJM-Lebenshauses

### Wir sagen Danke!

An diesem Tag wollen wir uns bei Matthias Büchle für sein großes und außergewöhnliches Engagement und seine prägenden Impulse im CVJM-Landesverband Baden über viele Jahre hinweg ganz herzlich bedanken. Er wird 2015 seiner Berufung als Generalsekretär beim CVJM-Westbund folgen.

Im Anschluss an die Leiterschaftstagung „Summit“ werden wir gemeinsam Gottesdienst feiern und Matthias Büchle mit Gottes Segen verabschieden.

Zu Gottesdienst, anschließendem Empfang und Überraschungskonzert laden wir herzlich ein.

Herzliche Grüße

Im Namen des Vorstandes

Friedrich Bladt  
Vorsitzender

Margarete Pailer  
Stellv. Vorsitzende

Andreas Engel  
Stellv. Vorsitzender

## Was mich bewegt

### Säen und ernten

#### Erntedankzeit mitten zwischen dem MAXX und dem Abenteuer-camp.

Gemeinsam mit einem Teil der „Impulse-Familie“ Hochzeit feiern in Schweden.

Ohne das BISS, ohne die Netzwerker, die das BISS gestalten würde es dieses Paar wohl nicht geben. Wie beglückend, solche „Nebenprodukte“ meines Arbeitsauftrages mit feiern zu dürfen!

Eine Woche später: Jungesellinnen-abschied. 16 junge Frauen aus meinem Ortsverein in fröhlicher, wertschätzender Runde. Wir genießen Zeit miteinander, leckeres Essen, warme-herzige Gastfreundschaft.

Abends dann Lobpreis wie „damals“ im Mädelskreis. Gebete für Braut und Bräutigam die von Herzen kommen. Wunderschöne Gemeinschaft. Gott spürbar mittendrin. Ich staune, bin dankbar.

Beflügelt von diesen schönen Erlebnissen richte ich im Keller Material zusammen. Freue mich auf die Kinder, die den Marienhof mit buntem Leben erfüllen werden. Ja, wir bewegen viele Kisten rein in den Bus und wieder raus, bauen Zelte auf und wieder ab...

Das was mich daran bewegt sind die Beziehungen die dabei entstehen. Beim gemeinsamen Arbeiten, Gott suchen, großartige Momente erleben, miteinander Weinen und Lachen. Das was wir eigentlich bauen ist bleibender als Zelte:

Wo zwei oder drei in Jesu Namen versammelt sind, da ist er mitten unter ihnen, da ist er am Wirken, da wird Reich Gottes gebaut.

Das erlebe ich unterwegs im CVJM Baden auf Schritt und Tritt.

Sybille Wüst  
CVJM-Sekretärin  
im CVJM Baden



# Gebets- anliegen

„Denn alle, die vom Geist Gottes bestimmt werden, sind Kinder Gottes. Deshalb verhaltet euch nicht wie ängstliche Sklaven. Wir sind doch Kinder Gottes geworden und dürfen ihn »Abba, Vater« rufen.“ (Röm 8,14-15)

Als Kinder Gottes sind wir Teil seiner großen, weltweiten Familie. Lasst uns in diesem Bewusstsein für unsere Geschwister nah und fern beten.

## Familie auf Zeit

Dankbar dürfen wir auf viele Freizeiten im Landesverband und den Ortsvereinen zurückblicken. Gerade die Gemeinschaft in den Zeltgruppen erleben wir immer wieder als etwas ganz Besonderes. Wir danken für allen Segen, der dadurch fließen durfte.

## CVJM-Familie

Unterwegs mit Geschwistern – mal Herausforderung, mal Ärger, mal Freude. Wir beten für ein segensreiches Miteinander in unseren Ortsvereinen.

Wir danken für alle, die sich für ein „Jahr für Gott“ im CVJM Baden oder anderswo entschieden haben. Wir bitten, dass dieses Jahr für sie und ihre Weggefährten zum Segen wird.

Wir bitten, dass Gott uns bei der Suche nach einem neuen Generalsekretär leitet. Wir danken, dass die CVJM-Familie eine internationale Familie ist und stehen im Gebet für den Dienst unserer Geschwister in anderen Ländern ein.

## Familie Mensch

So viele Menschen sind weltweit aktuell auf der Flucht. Nicht nur ihrer Heimat, sondern oft auch ihrer Hoffnung beraubt. Lasst uns im Gebet und in der Tat dafür eintreten, dass wir Christen für Mitgefühl und Menschenwürde, Barmherzigkeit und Gastfreundschaft bekannt werden.

# Spendenstand zum 31. August 2014



**Landesjugendarbeit** | Eingegangene Spenden: 69.535 € | Spendenziel: 169.000 €

41%

**Lebenshaus** | Eingegangene Spenden: 98.922 € | Spendenziel: 180.000 €

55%

**Belchenhöfe** | Eingegangene Spenden: 5.609 € | Spendenziel: 31.500 €

18%

**Marienhof** | Eingegangene Spenden: 24.486 € | Spendenziel: 50.000 €

49%

**Weltweit** | Eingegangene Spenden: 18.580 € | Spendenziel: 74.000 €

25%

**Streiflichter** | Eingegangene Spenden: 1.565 € | Spendenziel: 19.000 €

8%

## Anpiff zweite Halbzeit – jetzt geht's rund!

Halbzeitweltmeister ist schon mancher geworden... aber was zählt, ist das Ergebnis am Ende. Das gilt für einen Fußballweltmeister genauso wie für jeden Dorfverein. Oft ist entscheidend, was in der zweiten Halbzeit passiert. Denn in der Halbzeitpause hat man sich noch einmal neu konzentriert, Schwachstellen optimiert und Kräfte gesammelt. Danach hat sich schon oft so manches gedreht. Oft könnte man geradezu meinen, das Wesentliche geschieht erst in der zweiten Halbzeit. Keine Sorge: Wir möchten heute nicht nur über Fußball philosophieren, aber das Bild passt gerade gut zu unseren Empfindungen. Die Sommerferienzeit erscheint uns manchmal wie eine Halbzeitpause und der dichtgedrängte Herbst ist dann wie die alles entscheidende zweite Halbzeit.

So manches ist in der ersten Halbzeit in diesem Jahr schon passiert. Mit unseren internationalen Partnern haben wir über Projektverlängerungen und neue Projekte gesprochen. In Belchenhöfe ist ein Neuorientierungsprozess in Gang gekommen. Es ist klar geworden, dass wir bald einen Wechsel des Generalsekretärs haben werden und wir haben die Neu- und Umbauplanungen im Lebenshaus und auf dem Marienhof parallel vorangetrieben. Und nun kommt die zweite Halbzeit in der wesentliche Dinge voranschreiten müssen: Wie geht es mit Belchenhöfe weiter? Wer kann Nachfolger von Matthias Büchle werden? Wie kommen wir auf unseren Baustellen voran? Für all diese, für uns

sehr entscheidenden Themen, brauchen wir unbedingt eure Unterstützung im Gebet.

Auch finanziell ist die zweite Halbzeit in diesem Jahr entscheidend. Wir sind mit einem sehr ambitionierten Wirtschaftsplan in dieses Jahr gestartet, der bei normalem Verlauf ein enormes Defizit bringen wird. Das Zwischenergebnis ist respektabel. In vielen Punkten konnten wir bisher eine gute Kostendisziplin einhalten und insbesondere die Belegungszahlen im Lebenshaus geben Anlass zur Freude. Auch was die Spenden anbetrifft liegen wir bei einem derzeitigen Plus von 6%. Das Lebenshaus sticht auch hier in besonderer Weise positiv heraus (plus 18.000 € Spenden). Das macht uns dankbar... und dennoch: Finanziell entscheidend ist nun die zweite Jahreshälfte: Noch sind 55% der Gesamtjahresspendensumme offen. Das kann noch einmal alles ändern.

Darum heißt es für uns alle: Raus auf den Platz, die zweite Halbzeit hat begonnen. Als CVJM-Landesverband sind wir mit unseren Mitarbeitern, egal ob Haupt- oder Ehrenamtlichen, und unseren Freunden und Förderern ein starkes Team. Wenn wir unsere Pfunde gemeinsam in die Waagschale werfen, dann sind wir gewiss, dass auch Gott das seine dazu geben wird. Packen wir es gemeinsam an! Anpiff...

Robin Zapf, Geschäftsführer  
Stefan Pailer, Schatzmeister

# Wer, wo, was, wann, warum?

## Termine



### Oktober

- 02.-04. KonfiCamp Marienhof
- 02.-05. Männer-Wochenende U35plus
- 07.-10. Begegnung und Erholung für Ältere
- 08. Kreativ-Vormittag im „Schloss“
- 09. KULT
- 10.-12. Mutter-Tochter-Wochenende
- 11. Waldläufermeisterschaft
- 12. Impulse-Jugendgottesdienst
- 16. Treffen für Vorstände und Verantwortliche Mitte/Nord
- 18. Kindererlebnistag
- 19. Café Lebenshaus
- 19. Lego – Lebenshausgottesdienst
- 19. Hofzeit Marienhof
- 23. Bistroabend für Frauen
- 24. Deutsche Jugendmeisterschaft Indiacca
- 25. Tage für Junge Erwachsene
- 25.-28. Kraftwerk
- 31. ChurchNight

### November

- 05. Kreativ-Vormittag im „Schloss“
- 07. Liebe – Mehr zu als ein Gefühl
- 07.-09. Kreativ-Wochenende
- 14. Frauen-Avila-Vormittag im „Schloss“
- 16. Café Lebenshaus
- 16. Lego – Lebenshausgottesdienst
- 16. SOS – Jugendgottesdienst
- 21. Summit - Innovationswerkstatt
- 21.-23. Summit - Leiterschaftstage
- 23. Verabschiedung Matthias Büchle
- 27. KULT
- 28.-30. Stille Tage im Advent
- 30. Nacht der Lichter
- 30. Impulse Jugendgottesdienst

### Dezember

- 03. Kreativ-Vormittag im „Schloss“
- 06. Paarmassage
- 13. Tage für junge Erwachsene
- 28.-01. Neujahrstage

## Treffen für Vorstände und Verantwortliche Baden Mitte und Nord

am **16. Oktober 2014** um 19.00 Uhr  
im CVJM-Lebenshaus „Schloss Unteröwisheim“

## Weltbundesgebetswoche

**09.-15. November 2014**

## ChurchNight

reformation 31.10  
hell.wach.erangelisch.

Infos: [www.churchnight.de](http://www.churchnight.de)

## DER ANDERE KELLER

DIE ETWAS ANDERE PROGRAMMKNEIPE

Weingarten, evang. Gemeindezentrum,  
Marktplatz 12, Infos & Vorbestellung:  
[ar.stoeckle@gmx.de](mailto:ar.stoeckle@gmx.de), Tel. 07244/706146

**11. Oktober 2014**

### Gentle Horns

Vier Hörner und ein Kessel Buntes  
Eine außergewöhnliche Zeitreise in die gute alte Fernsehwelt – mit Gerd Pfeufer, Florian Wolpert, Alexander Krop, Klaus Buchner und Andreas Nolte

**8. November 2014**

### Espresso Bibel

### In 80 Minuten um die Welt des Knüllers

In 80 Minuten um die Welt des Knüllers  
Ein anregender Theaterabend konzentriert, stark, belebend  
mit dem Schauspieler Eric Wehrlin

**6. Dezember 2014**

### Bluesy Christmas –

### das andere Weihnachtskonzert

Virtuose Fingerstyle-Gitarre, Folk, Blues und Gospel – Pointierte Geschichten zum Nachdenken und Schmunzeln  
mit dem Grazer Gitarristen Martin Moro



## Alles frisch?!

CVJM-Leitungskongress 2015 #cvjmlk

- Identität
- Auftrag
- Vision



**30.04. – 03.05.2015 in Marburg**

Der CVJM-Leitungskongress führt leitende Mitarbeiter, Ehrenamtliche und Hauptamtliche aus allen Mitgliedsverbänden zusammen und ermöglicht neue Klarheit von Identität, Auftrag und Vision des CVJM.

Anmeldung und weitere Informationen:

[www.cvjm.de/cvjmlk](http://www.cvjm.de/cvjmlk)

## Onlinespende **NEU!**

unter [www.cvjmbaden.de](http://www.cvjmbaden.de) möglich.

## achtzehn + plus

Nähere Infos:  
[www.18plus.cvjmbaden.de](http://www.18plus.cvjmbaden.de)

## KULT

Kultur – Unterhaltung – Lebensfragen – Tiefgang  
im CVJM-Waldheim in Karlsruhe

**09. Oktober 2014** um 19.30 Uhr mit  
**Colin Bell**, Trainer beim 1. FFC Frankfurt  
und Sportevangelist bei SRS

**27. November 2014** um 19.30 Uhr im  
CVJM-Waldheim in Karlsruhe

## Tage für junge Erwachsene

**25. Oktober 2014**  
Autokino auf dem Marienhof

**13. November 2014**  
Wohnzimmerkonzert in Onkel Toms  
Hütte in Königsbach



**4. bis 8. Mai 2016**  
in Karlsruhe

**E7776**

Streiflichter Postvertriebsstück  
Entgelt bezahlt  
CVJM-Landesverband Baden e.V.  
Mühlweg 10  
76703 Kraichtal-Unteröwisheim



# ABENTEUER AUFBRUCH

Veränderung wahrnehmen. Zukunft gestalten.



**SUMMIT 2014**  
MOTIVATION INSPIRATION TRANSFORMATION

Freitag, 21.11. (8:30 bis 17:30)

**INNOVATIONSWERKSTATT**

Freitag, 21.11. (18:00) bis Sonntag, 23.11. (13:30)

**LEITERSCHAFTSTAGE**

Sonntag, 23.11. (14:00)

Verabschiedung Generalsekretär Matthias Büchle

CVJM LEBENSHAUS  
„Schloss Unteröwisheim“

für Leiterinnen und Leiter in den verschiedenen Bereichen  
der CVJM-Arbeit, CVJM-Vorsitzende und Leitungsverantwortliche,  
verantwortliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

## REFERENTEN

- ◀ Pfr. Dr. Fabian Vogt, Oberstedten (2017. Die neue Reformation)
- ◀ Pfr. Jürgen Schwarz, Unterweissach
- ◀ Dr. Dr. Roland Werner, Kassel, Marburg
- ◀ Björn Wagner, Marburg
- ◀ CVJM-Sekretäre/innen des CVJM Baden

## VERANSTALTER

CVJM-Landesverband Baden  
Mühlweg 10, 76703 Kraichtal  
[www.cvjmbaden.de](http://www.cvjmbaden.de)

## SEMINARE

- ◀ Als CVJM eine neue Vision gewinnen
- ◀ Learning Communitys
- ◀ Globale Umbrüche – Zukunft nachhaltig gestalten
- ◀ Mitarbeitende gewinnen, motivieren, fördern und senden
- ◀ Konflikte gestalten und gestärkt daraus hervorgehen
- ◀ Lebensgemeinschaften – ein Weg für die Zukunft des CVJM

## THEMEN

- ◀ Gesellschaftliche Umbrüche und Herausforderungen
- ◀ 2017. Die neue Reformation
- ◀ Umbrüche und Aufbrüche im AT und NT - theologisch betrachtet und reflektiert
- ◀ Die Zukunft des CVJM aktiv gestalten
- ◀ Aufbruch wagen

**INFORMATIONEN UND ANMELDUNG**  
[summit.cvjmbaden.de](http://summit.cvjmbaden.de)