

# unsere Arche

1,50€



Dezember- 2018 Heft 11



Kreuzbund Diözesanverband Augsburg e.V.  
Selbsthilfe und Helfergemeinschaft für Suchtkranke u. Angehörige  
[www.kreuzbund-augsburg.de](http://www.kreuzbund-augsburg.de)

Torsten Neumann	3
Pfarrer Gromer	4 - 5
Wanderung Eistobel Isny	6-7
Wanderwoche Vinschgau	8-9
Wanderung mit Stadtführung Wangen	10-11
Minigolfturnier in Senden	12
Kegeln	13-15
WAHLEN	16
Der Kapitän und sein Steuermann	17-18
Unsere Verstorbenen	19
Besinnungstag	20-22
In der Vorstellungsrunde	23
„Smily Kids“ Christa Gattwinkel	24
Angst Cyn Kuypers	25-27
Letzte Seite etwas für das neue Jahr	28

**Danke**

An all die Mitwirkenden, die mit ihrer Mitarbeit, dieses,  
**Euer** Infoblatt , unsere.arche  
in Druck zu bringen, ermöglicht hat.



## Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten

wenn ein Jahr zu Ende geht und die Advents- und Weihnachtszeit beginnt, erleben wir immer wieder von neuem eine besondere Zeit. Eine Zeit der Ruhe und Besinnlichkeit, in der sich Jede und Jeder von uns Gedanken macht über Das, was war, und über Das, was kommen könnte.

Die Bilanz eines Jahres ist stets sehr persönlich und so auch von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Liebe, Freude, Glück, Begegnungen, Erfahrungen und Erlebnisse mischen sich mit Schmerz, Bitterkeit, Enttäuschung und nicht selten auch Trauer. Es geht also am Ende eines Jahres nicht um den einzelnen Moment, die einzelne Begegnung. Es geht ums Ganze, um das Leben selbst. Bei den Allermeisten von uns geht all das Erlebte und Erfühlte auf in der weihnachtlichen Hoffnung. So sind die Tage rund um Weihnachten und den Jahreswechsel ganz besondere Zeiten, die wir hoffentlich genießen können. Der Alltag darf zur Seite treten und das vielleicht wirklich Wichtige tritt in den Vordergrund: Familie, Freunde, Musik, Glaube, Geschichten, Essen, Gemeinsamkeit und Friedlichkeit. Alle machen dabei mit und auch, wenn dies in unterschiedlicher Intensität erfolgt, stiftet es Gemeinsinn und Verbundenheit.

Uns im DV Augsburg steht über den Jahreswechsel eine größere Änderung vor der Tür, da wir eine neue Mitgliederverwaltung einrichten werden. Dafür werden die Mitgliederdaten komplett neu aufgesetzt, und das funktioniert nur mit Eurer Mithilfe. Falls noch nicht geschehen, bitten wir um die Unterstützung Eurer Gruppenleiter, wenn sie mit Gruppenlisten zur Kontrolle auf Euch zukommen. Nur, wenn wir „saubere“ Daten zur Verfügung haben, können wir die bisher immer wiederkehrenden Unstimmigkeiten vermeiden.

Ein ganz herzliches „Dankeschön!“ sage ich allen, die sich auch in diesem Jahr wieder ehrenamtlich für ihre hilfeschuchenden Mitmenschen eingesetzt und diese unterstützt haben.

Ich wünsche Euch und Euren Lieben ein gesegnetes Weihnachtsfest. Ein besonderer Gruß gilt unseren Angehörigen und Freunden, die die Weihnachtstage im Krankenhaus, in einer Senioren- oder Pflegeeinrichtung oder krank, vielleicht auch einsam zu Hause verbringen; wohlwissend, dass sich Einsamkeit gerade in diesen Tagen besonders schwer anfühlt.

Für das Jahr 2019 wünsche ich Euch alles Gute, vor allem Gesundheit, Zufriedenheit und Erfolg und all das mit dem Segen Gottes.

Torsten Neumann

1. Vorstand

## Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten

Manche Menschen werden zum Jahreswechsel besinnlich, andere freuen sich auf eine ereignisreiche Silvesterparty und wieder andere gehen die Tage am Jahresende relativ emotionslos an. Und doch zeigt uns der Kalender, dass der Jahreswechsel ein Einschnitt im Alltag ist. Da gibt es eine neue Jahreszahl, da enden bestimmte Ansprüche, da treten neue Gesetze in Kraft ... Schließlich sprechen wir uns in diesen Tagen gute Wünsche für das neue Jahr aus.



Ein **neues Jahr** beginnt. Es ist eine Chance: wir können Altes zurücklassen – vorausgesetzt, wir haben es im vergangenen Jahr einigermaßen gut abschließen können. Es tut gut, möglichst im alten Jahr noch offene Fragen zu klären und unerledigte Aufgaben zu beenden. Das vermittelt etwas von Zufriedenheit – wir haben es geschafft! So wird ein offener Blick für das neue Jahr möglich. Da stehen 365 Tage vor uns. Sie sind eine Gabe und werden zu einer Aufgabe – sie wollen gestaltet und so gelebt werden, dass wir am Jahresende sagen können: das war ein gelungenes Jahr. Das bedeutet auch eine große Chance für uns! Wir

können Vieles in diesem Jahr selbst gestalten, beeinflussen. Wir können Vieles beim Alten lassen und wir können auch Einiges ändern. Es braucht schon unser Planen und Vorausschauen!

Wir wünschen uns an Silvester und Neujahr ein **gutes neues Jahr**. Hoffentlich ist dieser Wunsch nicht nur so dahingesagt, sondern ehrlich: wir wollen, dass das neue Jahr gelingt, dass es gut wird. Nicht nur für uns, sondern auch für die Menschen, die uns nahestehen, denen wir verbunden sind. Dass alles gut wird, ist ja die große Sehnsucht aller Menschen! Es ist doch auch unsere Sehnsucht – gerade wenn wir erleben mussten, dass in unserer weiteren oder jüngeren Vergangenheit so Manches nicht gut war, nicht gelungen ist. Wie oft waren vergangene Jahre keine guten Jahre! Damit ein neues Jahr gut werden kann, braucht es den wohlwollenden, aber auch kritischen Blick auf uns selbst und auf unser Lebensumfeld. Was tut mir, meinen Mitmenschen, meinem Umfeld gut – und was schadet mir, was ist einer guten Gemeinschaft mit Anderen abträglich, ja was vergiftet gar Beziehungen? Wir sprechen oft von guten Vorsätzen, die wir für ein neues Jahr haben. Überschätzen wir das aber nicht! Und überschätzen wir dabei unsere eigenen Kräfte nicht! Seien wir realistisch, hängen wir die Messlatte für das Gelingen eines Jahres nicht zu hoch! Nehmen wir uns nur das vor, was wir auch in realistischer Einschätzung unserer Möglichkeiten erreichen können. Setzen wir uns „kleine Ziele“, die wir gut erreichen können. Die „kleinen Erfolge“ bestärken uns, machen uns Mut und geben uns Selbstvertrauen – nicht der Frust über die unerreichten großen Vorhaben, der uns herunterzieht und schlimmsten Falls in den Rückfall führt. Die kleinen Schritte führen uns sicher zum erwünschten Ziel: zur Zufriedenheit mit dem, was wir erreichen können.



Ich wünsche uns ein **gutes neues und gesegnetes Jahr!** Gott soll seinen Segen auf dieses Jahr legen und seine schützende Hand über uns halten - das erbitte ich für uns alle! Segnen ist ein „Mehrwert“ für uns Christen. Es bedeutet, dass wir Gott ins Boot hereinbitten. Wir geben ihm Gastfreundschaft in unserem Leben in diesem neuen Jahr. Wir wollen, dass er bei uns eine Heimat finden kann, weil wir wissen, dass wir dann genauso bei ihm eine Heimat haben. Das Wort „segnen“ kommt aus dem Lateinischen und heißt „benedicere“ - „Gutes sprechen“. Wenn wir also Gott um seinen Segen bitten, dann bitten wir ihn um sein gutes Wort, das er über uns ausspricht. Und er spricht das nicht bloß allgemein über uns alle aus. Er spricht jeder und jedem von uns sein gutes Wort zu! Er sagt uns jeden Tag aufs Neue: „Ich bin bei dir, fürchte dich nicht, hab keine Angst! Ich begleite dich in guten und schlechten Tagen, in Höhen und Tiefen! Auf mich kannst du dich verlassen - ich verlasse dich nicht!“ Uns Christen gibt diese Zusage Gottes, bei uns zu sein, Halt und vor allem eine große, weite und tiefe Gelassenheit! Wir dürfen voller Zuversicht auf Gottes Beistand dieses Jahr annehmen. Wir dürfen voller Hoffnung auf ein gutes Gelingen die Aufgaben anpacken, die auf uns warten. Und wir dürfen auch mutig so manches sein lassen, wenn wir merken, dass es uns vom guten Weg abbringt, schadet oder in den Rückfall führt. Wir werden deshalb nichts vermissen und nichts verpassen! Unter Gottes gutem Wort, das er über uns ausspricht, dürfen wir getrost unsere Wege in 2019 gehen.



In vielen unserer Gemeinden sind zwischen Neujahr und Dreikönig die Sternsinger unterwegs. Sie bringen uns den Segen Gottes für das neue Jahr. Sie sprechen uns diesen Segen zu und schreiben ihn sogar auf die Türen unserer Wohnungen und Häuser. So haben wir es sichtbar vor unseren Augen: -

20 \* C + M + B + 19

Christus mansionem benedicat  
- Christus segne unser Haus.  
Ich möchte Sie ermutigen:  
lassen Sie die Sternsinger bei

sich ein, lassen Sie sich von ihnen segnen! „An Gottes Segen ist alles gelegen“ - sagt schon ein altes Sprichwort, das nichts anderes als die Erfahrung von vielen Menschen überliefert!

So wünsche ich uns allen ein gutes neues gesegnetes Jahr 2019!

Ihr

Pfarrer Manfred Gromer

# Wanderung Eistobel Isny

15 Weggefährten hatten sich nahe Isny im Westallgäu zur Wanderung im Eistobel an der Oberen Allgäu getroffen. Sie konnten den Sonntag so richtig genießen an einem schönen Sonnentag. Die eindrucksvolle 54 m hohe Argentobelbrücke war beim Eingang in den Tobel nicht zu übersehen. Das Naturerlebnis Eistobel zwischen rauschenden Wasserfällen und tiefen Strudellöchern auf einer 3,5 km langen Wanderung zwischen riesigen Gesteinsblöcken und gewaltigen, bis zu 130 m hohen Felswänden brachte die Wanderer aus dem Staunen nicht mehr heraus. Sie passierten nacheinander verschiedene Plätze, Wasserfälle, den Zwinger genannten Weg zwischen Felsblöcken und dem gut gesicherten Tobelweg, die fast 50 m hohe Wand aus Nagelfluhgestein bis hin schließlich zum Ausgang. Der Name Eistobel leitet sich ab von den bizarren Eisbildungen im Winter. Als Tobel bezeichnet der Allgäuer eine enge, meist bewaldete Schlucht, die von einem Bach durchflossen wird. Entstanden ist der Eistobel vor ca. 15.000 Jahren, als gegen Ende der letzten Eiszeit im Talkessel von Ebratshofen ein Schmelzwassersee sich bildete (Quelle: Informationsbroschüre Eistobel im Westallgäu von der Fördergemeinschaft Eistobel e.V.).



# Wanderung Eistobel Isny



Paulus Gruber  
KB- Gruppe Dillingen II

Fotos: Paulus Gruber

## Das Naturerlebnis

Eistobel zwischen rauschenden  
Wasserfällen und tiefen  
Strudellöchern

Vor 15000 Jahren entstanden  
gegen Ende der letzten  
Eiszeit



# WANDERWOCHE VINSCHGAU 2018



Eine sehr harmonische und vom guten Wetter begünstigte Wanderwoche im 3-Sterne-Hotel bei MARTIN`s im malerischen Morter im Vinschgau verbrachten Wanderfreunde des Kreuzbundes aus dem Diözesanverband Augsburg. Wir starteten wie die Jahre zuvor am Samstag nach unserer Ankunft und dem Bezug der Zimmer mit einer kleinen Wanderung zum dieses Mal geöffneten Biergarten. Vor dem Abendessen bei MARTIN`s wurden wir von Petra, dem „Guten Geist“ des Hauses mit Speck und Holundersaft sowie Wein für die anderen Gäste begrüßt. Dabei wurden Aktivitäten des Hauses und Angebote der Umgebung vorgestellt. Die Hauswanderung um den Zufrittsee im Martelltal

## **Der Hausherr Robert Martin führt Wanderung**

führte der Hausherr Robert Martin mit Unterstützung seiner 10jährigen Tochter Eva durch. Vor allem die Landschaft oberhalb des Stausees mit ihrer Flora (u.a. Enzian und Alpenrosen) und dem Ausblick war traumhaft

schön. In der familieneigenen Alm wurden wir dann mit Speck, Kaminwurz und Käse bewirtschaftet. Dabei

## **Ein Erlebnis der besonderen Art Zwei Adler kreisen**

konnten wir in der der Alm gegenüber liegenden Bergwand zwei Adler bei ihren majestätischen Flügen beobachten; ein Erlebnis der besonderen Art. Am Donnerstagabend veranstalteten Petra und Robert Martin einen gelungenen Musikabend, bei dem uns die Wirtseheleute mit ihren Stimmen verwöhnten. Bekannte Schlager sowie Lieder aus der Heimat und ihren Bergen gaben sie zum Besten, unterstützt von einem Solobeitrag von Tochter Eva. Ja, die Musik lud sogar zum Tanzen ein.

# Wandern auf Waldwegen

Zwischen diesen Aktivitäten nutzte der größere Teil der Gruppe die Tage zum Wandern auf den Waalwegen, wie z.B. auf dem Latschanderwaalweg von Goldrain nach Kastelbell. Die Wanderer konnten den in den 1870er Jahren erbauten Waal bestaunen, dessen Wasser die 37 ha große Obst- und Weinbaufläche versorgt. 3 bzw. 4 konditionsstärkere und vor allem trittsichere Weggefährten aus unserer Gruppe nahmen die angebotenen geführten Wanderungen an und konnten sich dann so richtig austoben. Am Abend des letzten Tages wurden dann, wie üblich Teilnehmer an der Wanderwoche geehrt: Beppi Thalhofer und Peter Streichert für 15malige Teilnahme sowie Georg Einsiedler für 10malige Teilnahme erhielten jeweils eine Urkunde und ein Buchgeschenk. Als kleines Dankeschön für ihre Sorge um die Gäste erhielten Petra und Robert ein Geschenk der Kreuzbundgruppe für den stets freundlichen Service im Speiseraum durch Petra bzw. Robert für das exzellente Zubereiten der Speisen aus der Küche. Wir verabschiedeten uns von Petra und Robert mit dem Versprechen, 2019 wieder zu kommen, dann mit einem kleinen Jubiläum: Es wäre dies dann der 10. Aufenthalt im Hotel bei MARTIN 's.



Bericht von Paulus Gruber  
Dillingen II



# Wanderung mit Stadtführung in Wangen

Am 14. 10.2018

In der Stadt der 25 Brunnen und  
ehemalige „Freie bayerische  
Reichstadt“

Wir planten zum 14. Oktober 2018 eine Kreuzbund-IGAF-Veranstaltung. Aus verschiedenen Kreuzbundgruppe trafen wir uns, wie angekündigt, um 10 Uhr am vereinbarten Parkplatz am Rande der Stadt. Das Wetter hätte nicht schöner sein können und auch die Begrüßung der Teilnehmer untereinander war herzlichst. Viele kannten sich ja bereits und der Organisator **Georg Einsiedler** freute sich über insgesamt 21 Personen aus verschiedenen Gruppen.

## Die Führung übernahm Brigitta Wiedermann,

die bis auf das Gründungsjahr von 815 und teils auch weiter zurück, bestens vorbereitet war, als hätte sie Die Vergangenheit selbst erlebt. Gleich am Anfang unserer Stadtführung wurden wir von der Figur „**Hi. Gallus**“, ein irischer



## Wangen hat heute 28000 Einwohner

Wandermönch, begrüßt, der in den Jahren 550-640 lebte und den Bodenseesaum christianisierte. Er gründete das Kloster St. Gallen und später stand auch die Gründung von Wangen damit im Zusammenhang. Wangen hat heute etwa 28000 Einwohner und die Altstadt ist mit interessanten, historischen Gebäuden, die fast alle reich verziert und bunt bemalt sind, teils noch mit einer Stadtmauer umgeben.





21 Personen aus  
verschiedenen  
Kreuzbund - Gruppen  
treffen sich in  
Wangen  
Der Perle  
Süddeutscher  
Kleinstädte

Zum Teil sind die Wehrgänge sogar noch begehbar. Immer wieder werden die historischen Gebäude sorgfältig restauriert und man darf zu Recht sagen, dass es hier die schönsten Straßenzüge in Süddeutschland gibt und daher Wangen auch als die Perle süddeutscher Kleinstädte gilt. Wären da nicht noch die vielen Figur-brunnen, die ja auch unser Hauptziel waren, wie der Adlerbrunnen, der Amtsschimmelbrunnen, der Antoniusbrunnen, der Badstubenbrunnen, der Braugassenbrunnen, der Eselbrunnen, die Mariensäule in Brunnengestalt, der Spatzenbrunnen, der Spuckbrunnen, der St. Martinsbrunnen, der Kopfwäscherbrunnen und viele Andere. Immer wieder fügen sich markante Gebäude ein, wie das Weberzunftthaus, das Hinterofenhaus, das Martinshaus, das Ritterhaus, das Saumarkthaus und natürlich auch Kirchen und Klöster.

Nennenswert sind auch Skulpturen wie der Wahrheitssucher, das Seelenmaul und der Taugenichts.

Unsere Besichtigung unterbrachen wir zum Mittagessen im Gasthof „Lamm“, wo es vorzügliche einheimische Spezialitäten gab und zum Abschluss kehrten wir noch, auch wieder von reich verzierten Gebäuden umgeben, in einem Straßencafe ein, bevor wir die Heimreise antraten. Der Tag wird uns allen unvergesslich bleiben. Danke nochmal an alle Mitwirkenden und auch an alle Teilnehmer, denn jeder war ein Geschenk.

Herzlichst, Frank Bäuml, KB Königsbrunn



# Minigolfturnier in Senden

Am Sonntag den 12.08.2018 veranstalteten die Gruppen Senden II und Weißenhorn II das Minigolfturnier auf der wunderschönen Minigolfanlage im Stadtpark in Senden. Der Wettergott meinte es sehr gut mit uns, so dass das Turnier bei strahlendem Sonnenschein über die Bühne gehen konnte. Nach der Anmeldung machten sich die insgesamt 24 Teilnehmer auf den Weg um die 18 Bahnen zu spielen. Wie es der Zufall so wollte waren genau 12 Damen und 12 Herren am Start. Zusammen mit denen, die nur zum schauen kamen, nahmen insgesamt 26 Kreuzbündler an der Veranstaltung teil. Wenn man die Teilnehmer beobachtete, konnte man sehen, dass ein gesunder Ehrgeiz im Spiel war, aber der Spaß nicht zu kurz

kam. Während der Bewältigung der Bahnen und auch anschließend beim gemütlichen Zusammensein, konnte man merken, dass es den Teilnehmern Spaß machte. Auch wurden viele anregende Gespräche geführt.

Bei der abschließenden Siegerehrung erhielt jeder Teilnehmer eine Medaille, die ihn an einen schönen Tag erinnern soll.

Die ersten drei in den Klassen Damen und Herren erhielten als Lohn für ihre guten Leistungen einen Pokal und etwas zum Naschen.

Für die, die nicht ganz so gut am Start waren, gab es einen süßen Trostpreis. Wichtig ist und bleibt, dabei sein ist alles.



## Hier die Ergebnisse im Einzelnen

### Damen

1. Platz	Schöffel Gisela	Gruppe Senden II	44 Schläge
2. Platz	Oberlander Christine	Gruppe Senden II	53 Schläge
3. Platz	Thalhofer Bebbi	Gruppe Günzburg 3	54 Schläge

### Herren

1. Platz	Schwarz Herbert	Gruppe Burgau	37 Schläge
2. Platz	Kohler Franz	Gruppe Weißenhorn II	42 Schläge
3. Platz	Iberle Erich	Gruppe Weißenhorn II	47 Schläge

Ein besonderer Dank gilt den Helfern, die zum Gelingen der Veranstaltungen beigetragen haben

Dirk Koros Gruppe Weißenhorn II

# Begrüßung



## Kegelturnier bei der Gruppe Friedberg in Kissing bei Augsburg

Am Sonntag den 25. November 2018 trafen wir uns gut gelaunt zum Kegelturnier 2018. Diesmal waren aus 7 Gruppen 34 Teilnehmer hier, 7 Kegler mehr als letztes Jahr. Auch wieder einige neue Gesichter, was uns immer besonders freut. Nach der Begrüßung durch Peter und Peter mit kurzer Wiederholung der bewährten 'Kampfregele' ging es in loser Folge los. Gekegelt wurde auf vier Bahnen, somit kamen alle Kegler zügig durch. Für die Zuschauenden war viel Spaß und Spannung geboten, Anfeuerungen und Daumendrücker hat die Stimmung gehoben.

Text: Peter Neumann  
Foto: Peter Neumann,  
Heribert Zok



Aufwärmübung



Los... geht's



Gute Laune



gute Haltungsnoten

Das hat so manchem zur Bestleistung verholfen. Und auch die persönlichen Gespräche und Unterhaltungen kamen nicht zu kurz. Die Favoriten hatten es diesmal nicht leicht und somit fiel auch die Platzierung etwas überraschend anders aus. Nach Beendigung und der Auswertung der Ergebniszettel konnten wir zur Siegerehrung übergehen, die ebenfalls mit viel Spaß verlief. „Den ersten drei platzierten Damen und Herren wurden dieses Jahr statt Pokale Wertgutscheine überreicht, „den Mannschaftssieg und ebenfalls“ einen Wertgutschein konnte sich die Gruppe Friedberg sichern. Für die 'Sieger der letzten Plätze' gab es einen Trost- und Motivationspreis, den sie auch mit Humor und Freude entgegennahmen. Herzlichen Glückwunsch allen Gewinnern und den Teilnehmern!

Wir danken allen Anwesenden aus Nah und Fern für ihren Besuch, ihre gute Laune und weiterhin "Gut Holz". Hoffentlich seid ihr 2019 auch wieder dabei. Vorgesehen ist der 17. oder 24. November 2019 am gleichen Ort, wir geben euch rechtzeitig Bescheid.



**mittig viel Platz**



**Erich  
hat  
gut  
lachen**

# Kiebitze



**zum Haare raufen**



**kritische Blicke**

# Siegerehrung



Was bringt der Wurf



Talkrunde



„Pack...ma`s“



„Gewinne“

Für die Statistik: 34 Teilnehmer (12 Frauen, 22 Männer), 7 Gruppen  
Frauenplatzierung : 3. Kißling Ursula, Augsburg 3 (134 Holz), 2. Fischer Otti, Augsburg 3 (152 Holz),  
**1. Gisela Schöffel, Senden 2** (161 Holz),  
Männerplatzierung 3. Iberle Erich , Weißenhorn 2 (182 Holz), 2. Spengler Bernd (191 Holz),  
**1. Glogger Ralf, Friedberg** (189 Holz),  
Mannschaftsplatzierung: 3. Weißenhorn 2 (476 Holz), 2. Augsburg 3 (492 Holz),  
**1. Friedberg** (510 Holz)

## Mitgliederversammlung plus

# Wahlen

Am 07.04.2019 finden in unserem DV Vorstandswahlen statt  
**nehmt eure Rechte in Anspruch, stellt euch zur Verfügung und tut was  
macht einfach mit und bringt frischen Wind**

Jedes Kreuzbundmitglied hat die Möglichkeit, sich selbst, für alle Posten aufstellen zu lassen.

Auch besteht die Möglichkeit, Personen vorzuschlagen.  
Vorschläge können an die Vorstandschaft gerichtet werden.  
Ihr dürft euch selbstverständlich auch am Wahltag aufstellen,  
oder Personen benennen

### Momentan besetzte Posten

1. Vorsitzender: Torsten Neumann	Junger Kreuzbund, Bildung: Andrea Lautenbacher
2. Vorstand: Renate BaumannMicheler	Öffentlichkeitsarbeit, Internet: Tim Pelz
3. Vorstand Finanzen: Luise Grajdek	Öffentlichkeitsarbeit, Arche, Familie als System: Richard Grajdek
Geschäftsführer: Herbert Schlee	Geistlicher Beirat: Pfarrer Manfred Gromer
Stv. Geschäftsführer: Helga Granz	Caritas Beirat: Barbara Habermann
Seminare/Therapieeinr.: Tina Weidinger	Bundesdelegierte

Nicht zu vergessen, die **ARBEITSKREISE** Seniorenkreis und Männer-  
Gesprächskreis sind momentan unbesetzt.

# DER KAPITÄN UND SEIN STEUERMANN

Der Friedhof befindet sich an einer Klippe. Meine Frau begleitet mich. Doch das letzte Stück bleibt sie zurück. Die restlichen Schritte sind die meinen. Ich muss sie alleine vollbringen. Nun stehe ich davor. Dein Grab ist unscheinbar. Keine Blumen. Ein schlichter Stein. Keine Poesie ziert den Marmor. Dein Name ist in Stein gebettet. Ein Mahnmal seiner Selbst. Dein Name, er ist verwittert. So steh ich hier und denk an dich...

Unsere erste Begegnung ist lange her. Ich war noch ein Knabe, als ich dich kennenlernte, aber bereits der Kapitän meines eigenen Schiffes. Die Levvie. Ich war von dir sehr angetan und erfreute mich deiner Anwesenheit. Wir verstanden uns prächtig. Ich ließ dich bei mir anheuern.

Mein Schiff war klein, dennoch begegneten wir uns nur selten. Du gingst einfachen Tätigkeiten nach, während ich das gesamte Kommando hatte. Wir hatten manche Abende miteinander verbracht, wenn es die Zeit uns erlaubte. Du geselltest dich zu mir und meinen Kameraden. Du hast dich eingebracht. Wir haben lange Gespräche geführt. Ich hatte stets das Gefühl, dass uns mehr verbindet. Dass wir uns besser verstanden als der Rest der Mannschaft. So kam es, dass wir uns öfters trafen. Wir wollten mehr gemeinsame Zeit, mehr von dieser Leichtigkeit, welche den Momenten innewohnte.

Schließlich gab ich dir mehr Verantwortung. Aufgaben in meiner Nähe. Meine Frau beobachtete dies mit Argwohn. Sie mochte dich nicht besonders. Sie war skeptisch gegenüber dir und der Person, welche ich wohl in deiner Anwesenheit abgab. Doch ich hörte nicht auf sie. Was sollte auch schon passieren? Sie war doch nur eifersüchtig, auf dich und was wir Beide uns teilten. Wir trafen uns immer häufiger. Du gabst mir Kraft. Standest mir mit Rat zur Seite, wenn ich am Verzweifeln war. Halfst mir über Trauer hinweg und ließest mich all die Lasten vergessen, die ich bei mir trug. Ich konnte sie bei dir lassen.

Letztendlich ernannte ich dich zum Steuermann meines Schiffes. Fortan solltest du es auf meine Befehle hin lenken. Es im Sturm kontrollieren und vor dem Untergang bewahren. Es an Klippen vorbei zum sicheren Hafen geleiten. Eine ganze Weile lief alles gut...



## Der kapitän.....

Doch dann fand ich mich eingesperrt wieder. Alleine unter Deck verschlossen. Wie konnte es nur so weit kommen? Wie lange schon? Wie lange war ich blind? Wie lange war diese Meuterei geplant? Wann begann dein Groll gegen mich? Was habe ich nur falsch gemacht? Warum willst du mich zerstören? Ich hatte dir vertraut. Meine Befehle versiegten und du begannst sie selbst zu geben. Ich sah nur tatenlos zu, während mir das Kommando entglitt. Zielgerichtet wolltest du Livvie in den Abgrund leiten. Wolltest mein Schiff zerstören. Ihren Rumpf aufbrechen und uns alle ertränken.

Nein! Das konnte ich nicht zulassen! So ließ ich es nicht enden! Ich erwachte aus meiner Lethargie, Sprang auf, warf mich gegen das Gitter und brach hindurch. Ich war frei. Ich eilte nach oben. Schlug alles beiseite, was mich zu stoppen gedachte. Ich bahnte mir den Weg an Deck. Nichts vermochte mich aufzuhalten. Ich entriss dir das Steuer. Die kalte See. Ich warf dich hinein.

All dies ist nun lange her. Doch nichts davon bleibt vergessen. Ein Teil von mir vermisst dich noch immer. Die guten Zeiten, die wir hatten, bevor alles aus dem Ruder lief.

Du bist nicht tot. Dein Grab ist  
leer.

Du bist allgegenwärtig. Hältst dich im Verborgenen.

Du könntest jederzeit zurückkehren. Dich erneut mit mir anfreunden. Mich meines Schiffes berauben und mich wieder zum Narren machen. Doch nur, wenn ich es zulasse. Nur, wenn ich nicht achtsam bleibe.

Ich stehe vor deinem Grab. Dein Name ist in Stein gebettet. Ein Mahnmal seiner Selbst. Dein Name: Alkohol

David Saur Gruppe Wertingen



**Impressum** Druck: Sol - Service Gmbh Westendstr. 5 86529 Schrobenhausen

**unsere arche** 350 Exemplare 3x im Jahr VK- Preis: 1,50 Euro frei Haus

Herausgeber: Kreuzbund Diözesanverband Augsburg eV

Internet: [www.kreuzbund-augsburg.de](http://www.kreuzbund-augsburg.de)

Verantwortlich für Text - Bild - Druck- Vertrieb

Richard Grajdek Lupinenstr. 3 86179 Augsburg [unsere.arche@gmx.de](mailto:unsere.arche@gmx.de) 0821/81069261

*Wer im Gedächtnis seiner lieben lebt,  
der ist nicht tot,  
der ist nur fern.*

*Tot ist nur, wer vergessen wird*

Immanuel Kant

## **Marie-Luise Höret**

**10. April 1956**

**6. November 2018**

## **Udo Kaiser**

**23. Februar 1947**

**10. Oktober 2018**

**Beide verstorbene Weggefährten sind aus der Gruppe Dillingen 4**

## Unser **Besinnungstag**

# „Auszeit für mich“

Am 17. November 2018  
von Frank Bäumler  
Königsbrunn 08231-7247

Wir freuten uns schon auf den Besinnungstag am 17. November 2018 im Exerzitienhaus St. Stephan in Stadtbergen-Leitershofen, wozu Pfarrer Gromer, unser Geistlicher Beirat, eingeladen hat. Es war ein Samstag und um 8.30 Uhr begannen wir mit einem kleinen Frühstück mit Butterbrezen und Kaffee. Zuvor fanden schon herzliche Begrüßungen statt und die meisten kannten sich ja schon. Mit unserem Pfarrer Gromer waren wir insgesamt 13 Personen. Inbegriffen war auch eine Gemeindereferentin, Frau Frauenknecht, die hervorragend in unser „Team“ passte. Wir waren im schönen Annasaal. Nachdem uns kurz das Tagesprogramm vorgestellt wurde, begannen wir mit dem Lied: „Aus meines Herzens Grunde sag ich Dir Lob und Dank“ und beteten: „Segne mich, guter Gott...Segne meine Gedanken...Segne alle Menschen...Segne meine Worte...Segne mein Leben...“ Dann waren vorwiegend bunte Bilder, meistens mit Landschaften ausgelegt und daraus sollten wir uns 2-3 Stück aussuchen, mit denen wir uns verbunden fühlten, die Gedanken in uns weckten. Wir sollten uns dann kurz einzeln vorstellen, die Bilder sichtbar in den Raum halten und unsere Gedanken



in Verbindung mit den Bildern und auch wie es uns dabei geht, vorbringen. Wir saßen kreisförmig im Raum und in der Mitte ordnete Frau Frauenknecht inmitten eines goldenen Reifens eine Bibel, eine Kerze und eine Schale



geweihtes Wasser an. Daran anschließend die ausgesuchten Bilder. Ein besinnlicher Anblick. Anschließend wurden Zettel mit Sprüchen ausgelegt, von denen man sich welche aussuchen durfte. Mich sprach an: „Was lässt mich lebendig sein“, „Was ist für mich lebensnotwendig“ „Was hilft mir in der Not“

## Besinnungstag



Dazu sollte man sich auch Antworten ausdenken!

**Dann wurden biblische Sprüche ausgelegt** und außerdem verdeckt

Namen

der Teilnehmer, die wir zwischenzeitlich alle durch Namenschilder kannten.

An die Person, dessen verdecktes Namenschild wir zogen, sollten wir nun einen oder mehrere biblische Sprüche, verbunden mit anderen sinnvollen und

**Mut machenden Worten schreiben und übergeben.** Ich schrieb an Luise.

Auch das Weihwasser sollte seinen Sinn haben, denn ein Jeder sollte seinen Nachbarn mit dem ins Weihwasser eingetauchten Finger bekreuzigen mit den Worten: „Ich segne Dich im Namen des Vaters, des Sohnes und des „Heiligen Geistes „ Amen.

## Besinnungstag

Wobei auch dessen Name (ich segnete Bärbel) genannt werden sollte.

Zuvor segnete mich und sprach den Segensspruch Walter aus der Gruppe Weißenhorn.

Noch vor dem Mittagessen sagte Pfarrer Gromer den Bibelspruch:

„Ich nehme Dich an als meine Tochter/meinen Sohn“ und erzählte kurz von der Taufe Jesus, der von Johannes im Jordan getauft wurde und auch an unsere Taufe wurde erinnert. Und immer wieder kommt das Wasser vor - das Wasser des Lebens.

Nach einem guten Mittagessen starteten wir gegen 13.30 Uhr mit einer Geschichte aus der Bibel, die Frau Frauenknecht echt künstlerisch und gekonnt vortrug. Es war die Geschichte: „Die Frau am Jakobsbrunnen“.

Sie steht bei Johannes im 4. Kapitel, 5-14. Jesus hat als Jude eine Samariterin um Wasser aus dem tiefen Brunnen gebeten. Auch hier geht es wieder um das Wertvolle, das Wasser, das wir zum Leben brauchen.

Um 14.15 Uhr gab es Kaffee und Kuchen und um 15.30 Uhr gingen wir in die

Kreuzkapelle im oberen Gebäudeteil. Es war eine kleine Kapelle und Pfarrer Gromer ging öfters in seiner Predigt auf uns ein, so dass wir uns richtig angesprochen und geborgen fühlten.

Er erinnerte auch an Papst „Johannes XXIII“ und gab uns aufgeschrieben noch die: „Zehn Gebote der Gelassenheit“ mit. Dort heißt es am Schluss: „Nimm dir nicht zu viel vor. Es genügt die friedliche, ruhige Suche nach dem Guten an jedem Tag, zu jeder Stunde, ohne Übertreibung und mit Geduld.

Nach der Eucharistiefeier durften wir einzeln auch noch unsere Sorgen und Wünsche einbringen.

Am Ende des Gottesdienstes verabschiedeten wir uns gegenseitig mit allen

guten Wünschen und bedankten uns auch herzlich bei Frau Frauenknecht und Pfarrer Gromer für diesen wunderbaren und besinnlichen Tag, der uns bestimmt lange in Erinnerung bleiben wird und auch eine Auszeit für uns war. Nochmal Danke und mit herzlichen Grüßen von

Frank B. aus Königsbrunn



Text Frank Bäumler



Fotos Luise Grajdek

## In der Vorstellungsrunde

**13 Jahre** sind es  
wohl, mein Leben ohne Alkohol.  
Doch die Erinnerung ist wieder da, so wie  
es damals war,  
wenn zu dieser Stunde,  
ein neues Gesicht ergänzt die Runde.

Das Bitten  
und Flehen  
der Lieben,  
der Post,  
die  
liegende-  
blieben,  
den Tag so  
zu gestalt-  
en,  
um den  
Pegel zu  
erhalten, zu  
überlegen,  
wie und  
wann,  
ich die Ver-  
stecke  
auffüllen  
kann, den  
Depression-  
en und dem  
Frust,



dem entstandenen Vertrauensverlust.  
die Schmerzen und Qualen  
beim Entzug,  
dem sich einzugestehenden Selbstbetrug,  
die Überwindung, sich zu der Sucht zu bekennen, und  
Alkohol beim Namen zu nennen,  
daraus folgte die Konsequenz : Absolute  
Alkohol-Abstinenz.

Der Weg dorthin ist nicht leicht, ja sogar schwer, ihn zu  
gehen, half und hilft mir die Gruppe sehr, meine Sucht in  
Schach zu halten  
und mir erlaubt, mein Leben neu zu gestalten. **Es liegt  
an dir - wir laden dich ein,  
mit uns zusammen abstinent zufrieden zu sein.**

Gruppe Augsburg/Stadtbergen

Rφ

# „Smily Kids“

## Unter dem Dachverband des Kreuzbundes in der Erzdiözese Paderborn



Christa Gattwinkel

**Altenhudem/ Olpe.** In einem gemeinsamen Gespräch erörterten am Montag, 6. August, die Leiterin der „Smily Kids“ **Christa Gattwinkel**, sowie die Kreistagsabgeordnete des Kreistages Olpe und AsF Vorsitzende der SPD

Wenden, Hildegund Hennrichs, viele Fragen rund um die Kinder suchtkranker Eltern. Seit 20 Jahren hat sich Christa Gattwinkel es sich zur Aufgabe gemacht, betroffenen Eltern und Kindern zu helfen.

„Mein Kind hat nichts gemerkt“. Diese Antwort hört Christa Gattwinkel, die Leiterin der „Smily Kids“ in Lennestadt und Olpe sehr oft von Eltern, die suchtkrank sind. Leider stimmt das nicht ganz, weil deren Kinder ihre Ängste, Sorgen und Nöte genau beschreiben können. Kinder aus suchtblasteten Familien fühlen sich oft schuldig an der Sucht ihres Elternteiles oder ihrer Eltern.

Oft wird es ihnen so suggeriert und auch die Öffentlichkeit unterschätzt oft die Auffälligkeiten der suchtblasteten Familien: die Kinder ziehen sich zurück und werden immer ängstlicher sich jemanden anzuvertrauen und zu öffnen. Sie können keine Freunde einladen, wie es unter Kindern normalerweise üblich ist, weil sie sich schämen. Hinzu kommt, dass diese schon sehr leidenden Kinder durch Mobbing in der Schule oder auch an anderen Orten weiteres zu erleiden haben.

**Ein offenes Ohr schenken** Leistungsabfall in der Schule oder auch später in der Ausbildung, Verlust von Freunden und der eigene Verfall in die Abhängigkeit sind in der Regel die Folgen. Diesen Kindern aus der eigenen Erfahrung heraus zu helfen, ihnen ein offenes Ohr zu schenken, und ihre Ängste und Schuldgefühle zu minimieren, hat sich Christa

Gattwinkel vor über 20 Jahren zur Aufgabe gemacht und die „Smily Kids“ unter dem Dachverband des **Kreuzbundes in der Erzdiözese Paderborn** gegründet.

Welche Möglichkeiten gibt es, nicht nur die älteren Kinder zu erreichen, sondern auch die „Kleinen“, die sich noch nicht jemandem anvertrauen können, diese zu betreuen und ihnen eine suchtfreie Zeit zu ermöglichen? Oftmals werden diese Kinder zu Hause unzureichend beaufsichtigt, bevor die Behörden eingeschaltet werden können. Wie kann man den Kindern aus suchtblasteten Familien etwas Normalität geben? Oder wie erlernt man den Kindern das tägliche Leben zu regeln, da ihre Eltern oder Elternteil nicht mehr in der Lage sind, ihnen dieses zu vermitteln. Oft fehlt in den meisten Fällen für die Teilhabe am ganz normalen gesellschaftlichen Leben dann auch noch das Geld.

**Ehrenamtlicher Einsatz** Das Projekt „Smily Kids“ wird ehrenamtlich betreut und ermöglicht vieles und vielen Kindern, gerade ein offenes Ohr für diese so wichtigen Fragen. Gefördert wird das Projekt überwiegend mit Spendengeldern.

Die „Smily Kids“ treffen sich mit ihren Eltern oder einer vertrauten Person jeden 3. Samstag im Monat um 14 Uhr in Altenhudem, Gartenstr. 6 bei Caritas-Aufwind und jeden 3. Dienstag im Monat in Olpe, Kolpingstr. 62 bei Caritas-Aufwind. (hier bitte anrufen wegen der Uhrzeit) Eltern und Kinder kommen gemeinsam, um in getrennten Räumen über ihre Ängste und Nöte zu reden. Danach ist noch genügend Zeit zum Austausch. Sollte fachliche Hilfe gebraucht werden, so kann sofort darauf hingewiesen werden. Familien aus dem Kreis Olpe von Drolshagen über Finnentrop und Lennestadt bis Meschede und neuerdings Bad Berleburg nehmen dieses Angebot in Anspruch.

Infos unter [www.smily-kids.de](http://www.smily-kids.de), bei Facebook oder im Imagefilm bei Youtube, Christa Gattwinkel Tel. 02723/3152 oder E-Mail:[christa-gattwinkel@t-](mailto:christa-gattwinkel@t-)

# Angst

## Was kannst du tun

Cyn Kuypers ist Life Performance Coach, Persönlichkeits- und Motivationstrainerin, sowie Buchautorin.  
Motto: Lebe die beste Version von dir !

Wir alle haben vor etwas Angst. (Und vor allem in depressiven Phasen kommen Ängste auf uns zu, die uns überwältigen.)

Sie können uns lähmen und beherrschen. Es scheint, als könnten diese Ängste nicht gelöst werden. Ich sage, das ist falsch. Zumindest nicht ganz richtig. Jede Angst ist das Ergebnis unserer Geschichte. Und die können wir zu jedem Zeitpunkt neu schreiben. Auch wenn wir uns nicht danach fühlen. Auch wenn es uns unmöglich scheint. Wie das geht, erfährst du hier.

### Warum ist Angst nicht gleich Angst?

Wir unterscheiden akute Ängste und Angstgefühle. Hängen wir an einem dünnen Ast über einem meterhohen Abgrund, ist das eine akute Angst. Sie ist berechtigt, weil es in dieser Situation ganz akut um unser Leben geht. Die Angst ist ausgelöst durch eine reale Situation in der Gegenwart. Im Hier und Jetzt. Sofern wir tatsächlich gerade über einer Klippe baumeln.

Und genau DA ist der Unterschied. Denn im Gegensatz zu der heiklen Actionfilm Szene über dem Abgrund sind die meisten Ängste (, die wir unter anderem noch intensiver in Zeiten einer Depression befürchten,) eben nicht akut lebensbedrohlich. Das GEFÜHL der Angst ist dann eben nicht mit einer AKUTEN SITUATION im Hier und Jetzt verbunden. Sie ist NUR ein Gefühl. Verursacht durch Gedanken. Bewusst oder unbewusst. Wer in einer sicheren Umgebung Ängste verspürt lebt entweder in der Vergangenheit oder in der Zukunft. Jedenfalls nicht in der Gegenwart. Du befindest dich auf einer Zeitreise in die Vergangenheit oder in die Zukunft. Und das ist der Knackpunkt. Hier können wir ansetzen.

### Wo deine Angst herkommt

Wer schlechte Erfahrungen gemacht hat, oder eben sehr früh beängstigende Gefühle verspürt hat, der entwickelt Ankerpunkte, die immer wieder angetriggert werden können. Es sind die bewussten oder unbewussten Verknüpfungen an lebensbedrohliche, überwältigende negative Gefühle, die uns aus der Gegenwart reißen können. Sie können so intensiv sein, dass wir uns ihnen tatsächlich machtlos ausgeliefert fühlen.

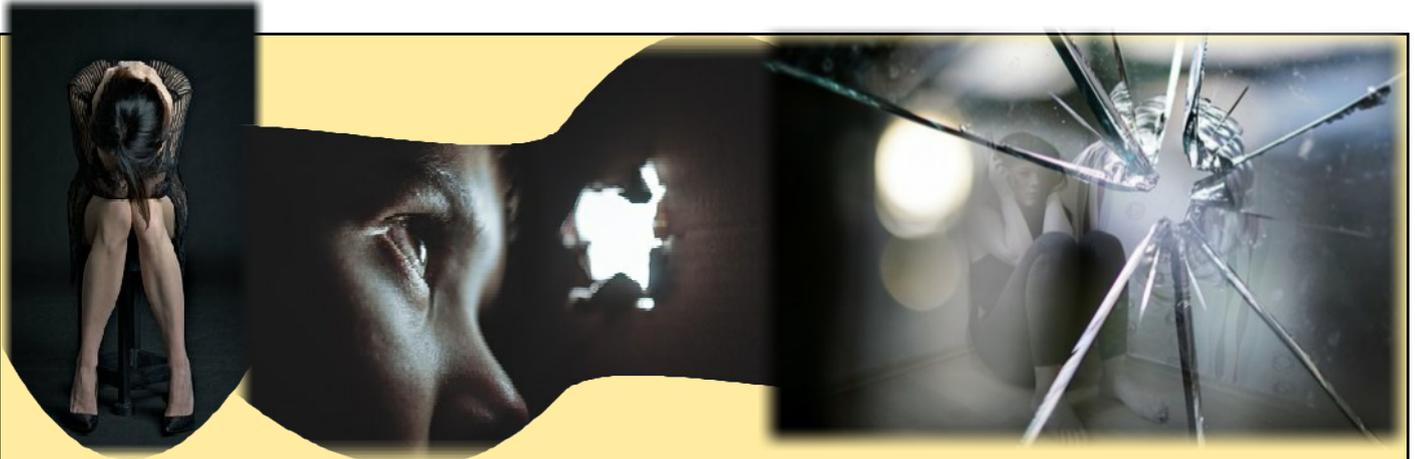
Wenn wir Angst haben, dass andere uns nicht mögen könnten, können wir eine ausgewachsene Sozialphobie entwickeln. Haben wir Angst bloßgestellt zu werden, haben wir Angst vor Gruppen zu sprechen. Ach was sage ich. Ein Vorstellungsgespräch vor einem einzigen Personalplaner kann uns dann schon den Schweiß auf die Stirn treiben.

Eine andere Art von Angst kann sich in Zwängen ausbilden. Die Angst, dass man selbst so unordentlich und unstrukturiert werden könnte, wie die eigene Mutter es war oder noch immer ist, kann sich in einem Putzzwang äußern. Die Angst, dass ein damaliger Missbrauch uns wieder beschmutzen könnte, auch. Ängste müssen also nicht immer bewusst als eine Angst vor etwas spürbar sein. Sie können auch gut versteckt einen anderen Weg finden, uns das Leben schwer zu machen.

Es gibt so viele Möglichkeiten und Ausprägungen von Ängsten wie es Menschen mit ihren ganz persönlichen Geschichten gibt. Die Liste lässt sich also beliebig fortführen.

### Was kannst du tun?

Fakt ist aber, wir sind ihnen nicht einfach so ausgeliefert. Auch wenn es sich so anfühlt. Jede Angst ist sehr persönlich. Deshalb ist es wichtig, sich die eigene Geschichte am besten mit einem Therapeuten einmal genau anzuschauen. Vieles löst sich dann nach und nach. Doch um die akuten Situationen zu lösen und das Gefühl von sicherer Kontrolle



Die Akzeptanz deiner Gefühle und das Bewusstmachen, dass du Verantwortung für die Situation trägst, bringt dir ein Gefühl von Entspannung. Denn es sind DEINE Gedanken, die gerade Stress in dir auslösen. Also kannst auch NUR DU sie in eine andere Richtung lenken.

### **Setze den Knopf deiner Zeitmaschine auf Gegenwart**

**4.** Checke, wo das Gefühl herkommt. Ist es durch die Vergangenheit ausgelöst? Sind es Zukunftsängste? Wer Angst hat, lebt nicht im Hier und Jetzt. Und darauf hast du Einfluss. Auf keine andere Zeit. Nur auf die Gegenwart kannst du Einfluss nehmen.

Vergangenheit gehört zu dir, kann dir aber nichts mehr antun. Denn du entscheidest in jedem Moment neu darüber, ob du dich davon beeinflussen lässt, oder ob du dich dazu entschließt zu den Machern zu gehören. Das gleiche gilt für die Zukunft. Du kannst in jeder einzelnen Sekunde Steine für einen neuen Weg legen, den du gehst. Es gibt keine Ungewissheit, wenn du dir bewusst machst, dass du deinen Weg selber gestalten kannst.

### **Was andere können, kannst du auch**

**5.** Andere Menschen. Ja, ich weiß. Man soll sich nicht vergleichen. Aber in diesem Fall, kann dich das aus deiner gefühlten Angst holen. Stelle dir einen Menschen vor, der deine Angst nicht spürt. Prinzipiell stimme ich dir zu, wenn du jetzt sagst, jeder hat andere Erfahrungen, jeder hat andere Anlagen. Doch dann konter ich: Wir sind alle Menschen. Wir alle haben die Freiheit, über unsere Gedanken und Gefühle selbst zu bestimmen. Wenn der neben mir gerade keine Panikattacke hat, dann kann ich das auch. Denn es gibt Beispiele genug, die zeigen, dass zwei Menschen mit der gleichen Erfahrung unterschiedliche Strategien haben, diese zu bewältigen. So ist das auch mit der Angst. Es steht und fällt damit, wie viel man sich selbst wert ist. Im englischen heißt es: to take a decision. Eine Entscheidung nehmen. Das ist ein aktiver Prozess. Beschreibt sehr schön, dass wir keine Opfer der Situation sind, sondern dass jeder die freie Wahl hat, sich seine Entscheidung einfach zu nehmen. Aus einer Fülle von Möglichkeiten, kannst du dir die beste aussuchen. Sie nehmen. Wenn es also andere schaffen, sich für Entspannung anstatt für die Angst zu entscheiden, dann kannst du das auch.

### **Vorbilder – nachmachen und selber machen**

**6.** Biographien. Es gibt Menschen, die haben Tiefschläge, schreckliche Schicksalsschläge erlebt. Und dennoch sind sie erfolgreich, glücklich und gehen ihren Weg. Du musst nicht das Rad neu erfinden. Lies dir Biografien von denen durch, die Ängste bewältigt haben und lerne von ihnen. Sage dir: Was der oder die kann, kann ich schon lange. Freue dich darüber, dass auch du dein Leben glücklich gestalten kannst. In der Kindheit sind wir allem möglichen ausgeliefert. Heute als Erwachsene können wir durch das Bewusstmachen von Gedanken und Gefühlen noch einmal neu lernen, uns neu entscheiden, wer wir sein wollen. Es ist manchmal mühsam. Es mag sich anfühlen, wie noch einmal von neu das Laufen zu lernen. Aber ich verspreche dir, es lohnt sich. Denn nach einer kurzen Zeit der Anstrengung, kannst du einen neuen Weg, DEINEN Weg, angstfrei gehen.

### **Fazit:**

Benutze dein Bewusstsein. Erkenne, dass dir im Hier und Jetzt keine Gefahr droht. Fühle, dass du aus einem Grund in dieser Gefühlslage bist. Entscheide dich dafür, zu fühlen, wie es ist, Kontrolle über die Situation zu haben. Entscheide dich für Souveränität und die freie Wahl an Gedanken und somit an Gefühlen. Spüre in deinen Körper hinein, wo die Angst sich physisch bemerkbar macht. Tausche sie aus. Denke an Entspannung und daran, durch welches Gefühl du die Angst ersetzen kannst.



Die Akzeptanz deiner Gefühle und das Bewusstmachen, dass du Verantwortung für die Situation trägst, bringt dir ein Gefühl von Entspannung. Denn es sind DEINE Gedanken, die gerade Stress in dir auslösen. Also kannst auch NUR DU sie in eine andere Richtung lenken.

### Setze den Knopf deiner Zeitmaschine auf Gegenwart

**4.** Checke, wo das Gefühl herkommt. Ist es durch die Vergangenheit ausgelöst? Sind es Zukunftsängste? Wer Angst hat, lebt nicht im Hier und Jetzt. Und darauf hast du Einfluss. Auf keine andere Zeit. Nur auf die Gegenwart kannst du Einfluss nehmen.

Vergangenheit gehört zu dir, kann dir aber nichts mehr antun. Denn du entscheidest in jedem Moment neu darüber, ob du dich davon beeinflussen lässt, oder ob du dich dazu entschließt zu den Machern zu gehören. Das gleiche gilt für die Zukunft. Du kannst in jeder einzelnen Sekunde Steine für einen neuen Weg legen, den du gehst. Es gibt keine Ungewissheit, wenn du dir bewusst machst, dass du deinen Weg selber gestalten kannst.

### Was andere können, kannst du auch

**5.** Andere Menschen. Ja, ich weiß. Man soll sich nicht vergleichen. Aber in diesem Fall, kann dich das aus deiner gefühlten Angst holen. Stelle dir einen Menschen vor, der deine Angst nicht spürt. Prinzipiell stimme ich dir zu, wenn du jetzt sagst, jeder hat andere Erfahrungen, jeder hat andere Anlagen. Doch dann konter ich: Wir sind alle Menschen. Wir alle haben die Freiheit, über unsere Gedanken und Gefühle selbst zu bestimmen. Wenn der neben mir gerade keine Panikattacke hat, dann kann ich das auch. Denn es gibt Beispiele genug, die zeigen, dass zwei Menschen mit der gleichen Erfahrung unterschiedliche Strategien haben, diese zu bewältigen. So ist das auch mit der Angst. Es steht und fällt damit, wie viel man sich selbst wert ist. Im englischen heißt es: to take a decision. Eine Entscheidung nehmen. Das ist ein aktiver Prozess. Beschreibt sehr schön, dass wir keine Opfer der Situation sind, sondern dass jeder die freie Wahl hat, sich seine Entscheidung einfach zu nehmen. Aus einer Fülle von Möglichkeiten, kannst du dir die beste aussuchen. Sie nehmen. Wenn es also andere schaffen, sich für Entspannung anstatt für die Angst zu entscheiden, dann kannst du das auch.

### Vorbilder – nachmachen und selber machen

**6.** Biographien. Es gibt Menschen, die haben Tiefschläge, schreckliche Schicksalsschläge erlebt. Und dennoch sind sie erfolgreich, glücklich und gehen ihren Weg. Du musst nicht das Rad neu erfinden. Lies dir Biografien von denen durch, die Ängste bewältigt haben und lerne von ihnen. Sage dir: Was der oder die kann, kann ich schon lange. Freue dich darüber, dass auch du dein Leben glücklich gestalten kannst. In der Kindheit sind wir allem möglichen ausgeliefert. Heute als Erwachsene können wir durch das Bewusstmachen von Gedanken und Gefühlen noch einmal neu lernen, uns neu entscheiden, wer wir sein wollen. Es ist manchmal mühsam. Es mag sich anfühlen, wie noch einmal von neu das Laufen zu lernen. Aber ich verspreche dir, es lohnt sich. Denn nach einer kurzen Zeit der Anstrengung, kannst du einen neuen Weg, DEINEN Weg, angstfrei gehen.

### Fazit:

Benutze dein Bewusstsein. Erkenne, dass dir im Hier und Jetzt keine Gefahr droht. Fühle, dass du aus einem Grund in dieser Gefühlslage bist. Entscheide dich dafür, zu fühlen, wie es ist, Kontrolle über die Situation zu haben. Entscheide dich für Souveränität und die freie Wahl an Gedanken und somit an Gefühlen. Spüre in deinen Körper hinein, wo die Angst sich physisch bemerkbar macht. Tausche sie aus. Denke an Entspannung und daran, durch welches Gefühl du die Angst ersetzen kannst.



Lasse los und werde glücklich!

Manchmal fällt es uns richtig schwer, etwas loszulassen!

Doch lasse los, was dich nicht mehr hält, was dich runter zieht oder nicht mehr glücklich macht.

...für Leichtigkeit und Klarheit in deinem Leben!



”INNERER FRIEDEN BEGINNT,

WENN DAS DRAMA DEINER EIGENEN GESCHICHTEN KEINE KONTROLLE MEHR ÜBER DEINE GEDANKEN UND DEINE GEFÜHLE HAT.”

*Angela D. Rosa*

Soulapp

## Etwas für das neue Jahr



@biszumhorizont

Manchmal ist dein Weg nur durch die Mauern versperrt, die du selbst errichtet hast.  
**Reiß sie ein!**  
Folker Alisch

**Deine Mission heißt „Leben“ nicht überleben**



WO HAST DU DAS GEFUNDEN?  
ICH HAB' ÜBERALL DANACH GESUCHT!

HAB' ICH SELBST GEMACHT,