



BRUNNEN

Rundbrief Herbst 2024

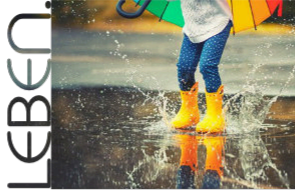
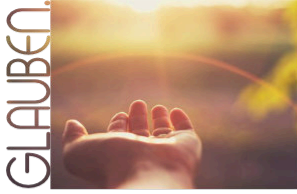


BRUNNEN



Glauben. Leben. Teilen.

INHALT



4	Impuls für die Stille Zeit - Segen des dreieinigen Gottes
9	Geistlicher Input - Segen & Segnen
12	Segen ER.lebt persönliche Erfahrungen
28	Finanzielle Versorgung
30	Atempause - Die Auszeit im BRUNNEN & ein Erfahrungsbericht
34	Gebetsanliegen

24	Prunellia - eine Bereicherung aus Westafrika
25	Die Lebensgemeinschaft wächst
26	Jahresteam 2025/26
27	Das 28. Jahresteam stellt sich vor

3	Editorial
17	Wie Worte wirken Was in unserem Gehirn passiert, wenn wir Segen empfangen
29	Aktuelle Spendenprojekte
32	Demnächst im BRUNNEN - Seminarangebote
33	Neue Seminarreihe - Das Immanuel-Gebet
34	BRUNNEN für zu Hause „BRUNNEN-Lädle“

DIGITALER BRIEFKASTEN

Möchtest du uns gerne dabei unterstützen, beim Versand des Rundbriefes Ressourcen und Porto zu sparen? Gerne schicken wir ihn dir digital. Aktualisiere deine Abo-Einstellungen einfach auf unserer

Homepage unter <https://www.brunnen-gemeinschaft.de/kontakt/mailings/> oder direkt über den QR-Code. Vielen Dank!





Martina Schaaf ist Teil der Lebensgemeinschaft, Gemeindepädagogin und im Leitungsteam des BRUNNEN e.V.

Liebe Freunde und Wegbegleiter,

an Gottes Segen ist... ja, genau: alles gelegen. Stimmt das mit unserer Lebenswirklichkeit überein? In unserer Gesellschaft sind wir sehr dem Machbaren unterworfen. „Die da oben sollen endlich ´was machen...“, „wenn wir jetzt nicht bald alle etwas machen, dann...“ Werbespots zu den Landtagswahlen, TV-Debatten in Übersee, die Forderungen, die wir aneinander stellen in Familie, Gemeinde, Beruf – machen, machen, machen.

Auch in unseren Leitungstreffen im BRUNNEN kommt dieses Wort mit seinem Anstoß zum Tätigwerden vor: Was machen wir und wie?

Das „Folge mir nach“ von Jesus meint: Lass deine Lebenswirklichkeit in meine Wirklichkeit einmünden, trenne nicht das eine vom anderen, sei aktiv durchdrungen von mir. Sei in meiner Spur. Die Lebensaufgabe schlechthin: Jesus hinterher – in allen unseren Bezügen. Das verbindet uns miteinander. Ein Machen mit anderem Vorzeichen. Nachfolge setzt ein anderes Vorzeichen. Willkommen also in der neuen Lektüre. Wir sind gemeinsam gerufen und herausgefordert. Oder mit den alten Worten aus der Genesis, den Anfängen: **Ich will dich segnen und du sollst ein Segen sein.**

Lassen wir uns anstecken von Beispielen aus der Segenspraxis der Lebensgemeinschaft und der BRUNNEN-Ring-Gemeinschaft: „Wann segnet ihr?“ Die Antworten findet ihr in den kleinen, runden Notizen verstreut im ganzen Heft.

Neben der biblischen Betrachtung können wir ins Staunen kommen, wie genial Gott unser Hirn konstruiert hat.

Als Gemeinschaft sind wir in vielerlei Weise gesegnet. Seit dem 1. September gibt es wieder ein Jahresteam. Vier junge Frauen – auf den folgenden Seiten stellen sie sich vor.

Wir sind so dankbar – gesegnet im Zusammenwachsen als Gemeinschaft. Das ist keine Selbstverständlichkeit. Wir üben uns im Entdecken der Begabungen, im aufeinander Hören und im einander Raum geben. Vertrauen wächst und soll mehr und mehr unser Miteinander durchdringen. Wollen wir doch gemeinsam im BRUNNEN unterwegs sein, Leben und Dienst gestalten.

Wir sind gesegnet mit Gästen. Gott schenkt es, dass die Seminare bekannt werden und Menschen sich anmelden. Auch neue Teilnehmer finden ihren Weg in den BRUNNEN, oft über das Internet, um dann die Sache vor Ort anzuschauen. „Ich komme garantiert wieder.“ Welch ein Segen.

Last, not least sind alle ehrenamtlich mitarbeitenden Freunde eine Gabe Gottes – ein Segen. Ende Mai gab es eine kleine Dankefeier. Beim abschließenden Abendessen war der Pfarrsaal bis auf die letzte Ritze besetzt und dabei waren noch nicht mal alle da. Eine große Mitarbeitergemeinschaft – wahrlich ein Segen!

Wir wünschen euch viel Freude beim Lesen. Und nicht nur das. Gott sagt: Ich will dich segnen und du sollst ein Segen sein. Machen wir uns eins: empfangen und weitergeben.

In diesem Sinne: SEID GESEGNET

Eure





Martina Schaaf ist Teil der Lebensgemeinschaft, Gemeindepädagogin und verantwortlich für die Stille-Arbeit des BRUNNEN e.V.

STILLE-IMPULS SEGEN DES DREIEINIGEN GOTTES

„Darum lasst uns **freimütig** hinzutreten zu dem Thron der Gnade, auf dass wir Barmherzigkeit empfangen und Gnade finden und so Hilfe erfahren zur rechten Zeit.“
Hebr. 4,16 (Luther)

„Lasst uns deshalb mit großer Zuversicht hinzutreten zu Gottes Gnadenthron, sodass wir Barmherzigkeit und seine gnadenvolle Zuwendung empfangen können.“

So wird die Hilfe dann gerade zur richtigen Zeit kommen.“
Hebr. 4,16 (Das Buch, Roland Werner)

Bewusst eintreten in diesen Segensstrom. Nimm dir dazu Zeit. Im Folgenden findet sich eine Anleitung dafür. Man kann sie Schritt für Schritt durchgehen, dort verweilen, wo Jesus anspricht, mit ihm ins Gespräch kommen und sich ihm hinhalten.



Kircheneingang einer 819 gegründeten, ehemaligen Benediktiner-Abtei, in Saint Genis des Fontaines, Frankreich.



ICH ZÜNDE EINE KERZE AN

und beginne im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes.

ICH BETE

Das hilft mir, mich auf Gott hinzuordnen, mich von meiner Tiefe her Jesus Christus und dem Geist zu öffnen und mich seinem liebenden Blick auszusetzen.

*Mich loszulassen, Herr, bin ich hier:
aus meiner Verkrampftheit,
mit der ich mich selbst festhalten will
und doch verliere.*

*Mich niederzulassen, Herr, bin ich hier:
In meine Mitte, in meine Tiefe,
in meinen Grund.*

*Dorthin, wo ich an dich grenze,
wo mein Leben an dein Leben rührt.*

*Eins zu werden, Herr, bin ich hier:
Mit dem Boden, mit der Erde,
in der ich wurzeln kann
und die mich trägt: Du.*

*Neu zu werden, Herr, bin ich hier:
Aus deiner Kraft, aus deiner Liebe,
aus deinem Geist,
mit dem du mich durchflutest
und Leben in Fülle schenkst.
(Alois Albrecht)*

IN GOTTES GEGENWART

Merke ich meine Reaktion, wenn ich so bete? Fühle ich mich herausgefordert, getröstet, zornig? Wenn ich mir vorstelle, dass Jesus bei mir steht oder sitzt, spreche ich meine Gedanken und Gefühle aus, wie bei einem guten Freund.

Dazu nehme ich mir jetzt genügend Zeit.

DIE SEGNEHDE HAND

Jesus hat hier als Auferstandener seinen Platz eingenommen. Alpha und Omega säumen ihn. Er hat ein Buch, das Buch des Lebens in der linken Hand, mit der rechten segnet er. Drei Finger – Vater, Sohn und Heiliger Geist. Das ist Gott in Einheit.

So empfangen wir den Segen.

Vollumfänglich.

Den Vatersegen.

Den Segen des Erlösers, des Bruders, des Schmerzensmanns.

Den Segen des Heiligen Geistes.



SEGEN EMPFANGEN

Ich darf auf unterschiedliche Weise Segen empfangen. Ich gehe dem nach, worin ich mich angesprochen weiß. Verweile darin in der Stille, nehme wahr, was von Gott zu mir kommt, habe keine Eile und lasse mir genügend.

Die Segenspforte

Ich betrachte das Bild auf Seite 4.

Ein paar Stufen gehe ich zum Tor, eine große Tür, darüber ist der segnende Christus.

In meiner inneren Vorstellung gehe ich ganz bewusst, langsam durch diese Tür. Was habe ich alles dabei? Wie heißt mein inneres Gepäck?

Die Tür ist breit. Ich kann mitbringen, was gerade alles zu mir gehört. Auf der Treppe vor der Tür ist auch genügend Platz, das eine oder andere stehen zu lassen.

Ich entscheide mich.

Das Wort aus dem Hebräerbrief ermuntert mich einzutreten: *„Lasst uns deshalb mit großer Zuversicht hinzutreten zu Gottes Gnadenthron, sodass wir Barmherzigkeit und seine gnadenvolle Zuwendung empfangen können. So wird die Hilfe dann gerade zur richtigen Zeit kommen.“* (Hebr. 4,16)

Ich trete also mit großer Zuversicht hindurch und trete hin zum Thron der Gnade. Gnadenvolle Zuwendung erfahren, Barmherzigkeit schmecken, heißt gesegnet werden.

Was mich erwartet erzählt die Christusfigur über mir:

SEGEN DES DREIEINIGEN GOTTES

Segen des Vaters

Er gibt mir Berechtigung zum Leben. Er spricht sein Ja über meiner Existenz aus. Er sagt mir, zu wem ich gehöre: „Du bist meine Tochter, mein Sohn – ich bin dein Vater“. Ich empfangen Mut und Freude, denn er ist mein Vater. *„Wenn Gott für uns ist, wer kann gegen uns sein?“* (Röm 8, 31f)

Ich bleibe in diesen Zusagen, lasse sie

mir ins Herz fallen, nehme sie auf und an. Lese mehrmals betend. Dazu lasse ich mir Zeit.

Segen des Sohnes

Vom Kreuz fließt ein Segensstrom. Er heißt Erlösung. Jesus sagt: „Es ist vollbracht. Die Schuld ist gesühnt. So sehr liebe ich meine Freunde, dass ich mein Leben für sie lasse.

Ich bin bei euch alle Tage bis ans Ende der Welt.

Ich trage dein Leben mit. Ich kenne es. Ich lasse dich nicht allein. Die Kraft meiner Auferstehung durchdringt dich. Du musst nicht stark sein. Ich bin es in dir. Ich gebe dir Hoffnung.

Dein Leben hier ist nicht alles. Ich erwarte und empfangen dich in Gottes Herrlichkeit.

Ich bin dein Heiland, dein dich Heilender, der sich nicht vor deinen Wunden scheut, der sie anschaut und berührt. Mir darfst du dich hinhalten mit allem, was du dabei hast.“

So, wie ich kann, lasse ich mich darauf ein. Ich empfangen Segen von Jesus. Dabei sitze ich in offener und erwartender Haltung vor ihm und bin betend nahe an seinem Herzen.

Segen des Heiligen Geistes

Der Heilige Geist begegnet mir tröstend. Er kennt die Situation umfassend und hört zu, wenn ich sie ihm schildere.

Dann begegnet er mir so, dass das Herz zur Ruhe kommen kann. Er beruhigt mich und tröstet, wie eine Mutter tröstet.

Er ist derjenige, der die Führung übernehmen will, dem ich mich anvertrauen kann und der mich mit seinen Augen leitet und so gesegnete Wege gehen kann.

Sein Segen kommt auch darin zum Tragen, dass er mich erinnert und ermahnt. Er zupft die Saiten in meinem Gewissen an, die mich noch einmal innehalten lassen und gibt mir die Möglichkeit, im Sinne Gottes zu handeln. Auch wenn Entscheidungen



schon gefallen sind und in die Tat umgesetzt wurden, gibt er die Möglichkeit zur Umkehr. Welch ein Segen.

Er begleitet mich auf meinen Wegen. Ich kann immer mit ihm kommunizieren, in Beziehung treten, in Verbindung sein. So ist er segnend an meiner Seite.

Ich halte ihm die Situationen hin, in denen ich seinen Trost brauche. Ich empfangen den Trost, dabei bleibe ich in einer offenen Haltung, nehme betend wahr, was von ihm zu mir kommt. Es ist genügend Zeit. Ich bleibe in seiner Nähe.

Er gibt mir auch das Verständnis für das Wort Gottes. Er schließt auf und erleuchtet die Gedanken, welch ein Segen. Durch dieses Wort, durch diese Worte werden seine Menschen gesegnet und können Segen sein.

Rückblickend danke ich für alle Führungen und alles Ermahnen und sage ihm mit Freude, was er mir bedeutet.

Ich bestätige ihm erneut, dass er die Führung und Leitung in meinem Leben übernehmen kann. Ich erkläre ihm gegenüber dazu meinen Willen und nehme die Freiheit und Weite wahr, in die er mich hineinnimmt. Er stellt meine Füße auf weiten Raum.

ICH Blicke dankbar auf die Zeit der Stille

Das, was ich erlebt habe, formuliere ich mit einem dankbaren Herzen, die Liebe, die Hoffnung, den Trost.

ICH FASSE FÜR MICH ZUSAMMEN

und notiere das Wesentliche. So kann ich gut zurückschauen und an dem bleiben, was Gott für mein Leben wichtig ist. Ich beende bewusst die Stille.

Ich höre auf Youtube das Lied „Der Herr segne dich“.



„Manchmal segne ich in Gedanken auf der Autofahrt, wo ich so lang komme. Da hat man ja Zeit. Und vor dem Arbeitstag segne ich meine Patienten und Kollegen.“


Romy (56)

„Ich habe für meine Kinder gebetet, während ich ihnen die Haare früh frisiert habe und sie im Anschluss mit dem Kreuz auf der Stirn gesegnet.“

Annett (47)

„Den letzten Segen habe ich an einem Wochenende für Frauen verteilt. Ich segne auch öfter im Pflegeheim. Habe auch schon eine Ehepaar zur Diamant-Hochzeit gesegnet oder lege Segen auf meinen Mann.“

Monika (75)



„Ich segne unsere Jungs immer vor dem Schlafengehen und wenn sie in die KiTa gehen. Und dann schaue ich gerne auf das Frauen-Wochenende im Juni zurück. So viele Frauen wollten sich am Sonntagvormittag noch einmal segnen lassen. Wir durften Ihnen Gottes Segen zusprechen, bevor sie wieder in ihren Alltag zurückgingen.“

Jenny (29)

„Freunde segne und salbe ich (wenn gewünscht) nach einem tiefgreifenden Gespräch mit Zuspruch, vor allem in problematischen Situationen.“

Romy (56)



Tabea Dämmlow ist Teil der Lebensgemeinschaft, CVJM-Sekretärin und derzeit unterwegs in Büro und Hauswirtschaft.

SEGEN & SEGNETEN

„Ich will dich segnen und du sollst ein Segen sein.“ (1.Mose 12,2)

Ein Satz, der Abraham zugesprochen wurde; ein Versprechen von Gott, immer bei ihm zu sein und ihm alles zu geben, was er brauchen würde.

Ein Satz, der auch für uns zutrifft? Der auch uns zugesprochen wird von Gott?

Aber sicher doch!

Gottes Verlangen danach uns zu segnen, ist heute noch genauso wie in der Zeit Abrahams. Ps. 115:15 sagt es so: „Ihr seid die Gesegneten des HERRN, der Himmel und Erde gemacht hat“. Klingt doch gut, oder?

Aber was bedeutet es eigentlich, Gottes Segen zu empfangen? Was ist Segen oder segnen tatsächlich/wirklich? Können auch wir andere segnen?

Wir kennen das Segnen vom Gottesdienst, wo der Pfarrer die Gemeinde am Ende segnet, mit ausgestreckten Armen oder dem Kreuzeszeichen. Auch bei einer Hochzeit, bei der dem Brautpaar der Segen zugesprochen wird. Manche Gemeinden segnen auch zu anderen Gelegenheiten, zum Beispiel, um eine Person in ein neues Amt einzusegnen. Dabei werden oft die Hände aufgelegt.

Segen bedeutet laut Duden: durch Gebetsworte, Formeln, Gebärden für jemanden oder etwas erbetene göttliche Gnade, gewünschtes Glück und Gedeihen.

Das scheint vor allem zu sagen, dass Segen etwas Gutes ist, was mit Gnade, Glück und Gedeihen zu tun hat.

Wikipedia sagt uns: „Das Ziel des Segens bzw. Segnens ist die Förderung von Glück und Gedeihen oder die Zusicherung von Schutz und Bewahrung. Der Segen erfolgt mittels Worten und Gebärden (z.B. Handauflegung, Kreuzzeichen, Salbung).“

Wenn wir das lesen, wird ganz klar, dass Segen etwas Zugesprochenes ist, zu dem man auch Bewegungen und Handzeichen benutzen kann. Und es ist etwas, dessen Wirksamkeit man annehmen und glauben muss. Es sind ja schließlich Worte und Gebärden, keine praktischen oder handfesten Dinge, die man gleich sehen und fühlen kann.

Doch das ist nicht der ganze Umfang von Segen, sondern nur der Anfang.

Hebräischer/ Griechischer Ursprung

Schauen wir uns doch die Bedeutung von Segen bzw. Segnen im hebräischen und griechischen Ursprung des Wortes an. Während unsere Sprache heute oft recht abstrakt ist, ist die hebräische Sprache konkret. Also wird auch das Wort Segen eine ganz konkrete Bedeutung haben.

Das hebräische Wort für Segen ist „bracha“. Es bedeutet buchstäblich Segen, aber auch Geschenk, Segnung und Frieden.

Das Verb segnen in Hebräisch ist „barak“ und neben ‚segnen‘, hat es mehrere Bedeutungen, so wie: preisen, reichlich, grüßen, niederknien und Glück wünschen. ‚Segen‘, aus hebräischer Perspektive, ist eine Aktion oder ein Objekt, das aus Respekt heraus einem anderen gegeben wird. Ganz konkret kann barak/ segnen heißen: „die Knie

beugen, um ein Geschenk zu geben“.

Das griechische Wort für segnen ist „eulogein“ und bedeutet ganz einfach: preisen, segnen, loben. Das Wort ist gebildet aus „eu“ = ‚wohl/gut‘ und „logos“ = ‚Wort‘. Also kann man sagen, dass Segen ein ‚Wohl-Wort‘ ist - etwas Gutes oder Positives, das man zu oder über einen anderen ausspricht.

Man könnte also sagen, Segnen heißt: Gott nimmt sich Zeit für uns. Er ‚kommt herab‘ zu uns und gibt uns Seine Aufmerksamkeit, Seinen Segen, Seine Großmütigkeit und Seinen Frieden und Er spricht wohlwollend zu uns und über uns.

Jedoch nicht nur Gott tut das, auch wir dürfen segnend tätig werden. Segnen für uns kann heißen: Ein Mensch nimmt sich Zeit für einen anderen, kommt zu ihm und beschenkt ihn, spricht ihm Positives zu, wünscht und tut ihm Gutes und wird dadurch zum Segen für den Anderen.

Praktischer Segen

Am deutlichsten hat das Volk Israel Gottes praktischen Segen gekannt und erlebt. An vielen Stellen können wir im Alten Testament davon lesen, wie Gott Israel segnete, in Worten und in Aktionen.

Das begann mit Abraham, Isaak und Jakob. Sie erlebten Gottes praktischen Segen, indem er sie mit Land, Besitz und Nachkommen segnete und sie immer wieder vor Feinden bewahrte und in schweren Zeiten, wie Hungersnöten, bei ihnen war und ihnen gab, was sie brauchten. Segen war für die Menschen ‚anfassbar‘ und der Segen eines Vaters für seine Söhne begehrenswert. Ich denke da zum Beispiel daran, wie Jacob, im 1.Mose 27 Isaaks Erstgeburts-Segnung listig gewann, weil sie ihm so wichtig war.

Eines der besten Bilder göttlichen Segens zu biblischen Zeiten und auch noch heute ist der Regen. Ohne Regen läge die Erde wüst, könnten keine Pflanzen wachsen, keine Tiere gedeihen und kein Mensch

überleben! Wasser ist ein ganz praktischer Segen Gottes für uns - sowohl natürlich, als auch geistlich.

Jesus greift das Thema auf, als er eine samaritanische Frau am Brunnen trifft und mit ihr über Wasser und lebendiges Wasser spricht (Johannes 4,5-15).

Er sagt ihr, dass „... wer aber von dem Wasser trinken wird, das ich (Jesus) ihm gebe, den wird in Ewigkeit nicht dürsten, sondern das Wasser, das ich ihm geben werde, das wird in ihm eine Quelle des Wassers werden, das in das ewige Leben quillt“ (Joh. 4,14).

Gottes Segen ist nicht begrenzt auf unser körperliches Leben hier auf Erden, sondern er beschenkt uns außerdem mit Seinem Geist, der Fähigkeit, Segen an andere weiterzugeben, und mit ewigem Leben in der Zukunft!

Segnen und gesegnet werden

Segen, da können wir sicher alle zustimmen, ist etwas Positives, etwas Habens- und Begehrtes und etwas, das man gerne freudig annimmt.

Gott ist der ‚ultimative Segner‘; der, von dem aller Segen letztendlich ausgeht, der uns Gutes gibt, wohlwollend zu uns spricht und uns Befähigungen schenkt.

Wir sind alle Empfänger von Gottes reichem Segen, seinen guten Worten über uns und unserem Leben und seinen Taten!

In Jeremia 29:11 spricht uns Gott zu: „Denn ich weiß wohl, was ich für Gedanken über euch habe, ... Gedanken des Friedens und nicht des Leides, dass ich euch Zukunft und Hoffnung gebe“.

Und mehr noch: Auch wir dürfen andere segnen und ein Segen sein.

Jesus macht das z.B. in Lukas 6:27-28 deutlich: „Aber ich sage euch, die ihr zuhört: Liebt eure Feinde; tut denen wohl, die euch hassen; segnet die, die euch verfluchen und bittet für die, die euch beleidigen.“

Das können wir tun, durch Gottes Segen in und über uns.

Täglich segnet uns Gott. Alle Seine Gaben und Begabungen an uns, natürlich wie geistlich, sind Sein praktischer Segen für uns, genauso wie Seine guten und ermutigenden Worte. Er segnet uns mit Leben, mit allen Fähig- und Fertigkeiten, die wir für unsere Arbeit und unser Tun brauchen. Und Er segnet uns, anderen Menschen von Seinem Segen weiterzugeben, in Worten und auch ganz praktisch, in Taten.

“Ich will dich segnen und du sollst ein Segen sein” (1.Mose 12,2) lässt uns von den zwei Teilen des Segens wissen. Wir empfangen Gottes Segen und geben ihn an andere weiter.

So segne und behüte euch alle der HERR, laut 4. Mose 6,24-26! Möge Er euch gegenwärtig und gnädig sein! Der HERR sei allezeit bei euch und gebe euch Seinen Frieden!

„Zum Beispiel segne ich wenn ich unterwegs bin - ganz still, ohne gesprochene Worte. Sehe ich einen Menschen und bin berührt von dem, was ich an ihm/ihr wahrnehme oder spüre bei mir im Herzen, dieses „schmerzliche Erbarmen“, dann segne ich den Menschen mit einem guten Wort, mit Shalom – einfach still im Vorbeigehen.“

Katja (47)

„‘Tatütata’ löst beinahe einen Reflex aus. Das Martinshorn ertönt, das Blaulicht leuchtet im Rückspiegel - da segne ich meistens die Ärzte, die Sanitäter, die Verletzten, die Angehörigen...“

Martina (60)

„Ich segne oft, wenn mein Mann und ich früh die Bibel lesen. Da segne ich meine Kinder und die Leute im BRUNNEN. Auch auf der Zeltstadt in Siloah haben wir viel gesegnet und Segen empfangen.“

Kerstin (67)

„In unserem Hauskreis segnen wir regelmäßig, vor allem die, die gerade in einer schwierigen Situation sind, eine neue Arbeitsstelle antreten, zu einer OP müssen, Prüfung haben, und natürlich zum Geburtstag. Da gibt es auch immer ein Segenslied dazu.“

Romy (56)

SEGEN ERLEBT

Von einer Familie, einem gewaltigen Schicksalsschlag und Gottes väterlicher Hand

*„Bei einem Gott, der das Meer teilt,
ist immer ein Weg,
da ist immer noch Hoffnung,
wenn's scheinbar nicht weiter geht.
Ein Gott, der das Meer teilt,
kommt nicht zu spät,
da ist immer noch Hoffnung,
mein Gott, bahnt immer einen Weg,
bahnt immer einen Weg.“*

Dieses Lied von Timo Langner habe ich oft gehört, nachdem wir in der 28. Schwangerschaftswoche erfahren haben, dass unser 4. Kind ohne Nieren heranwächst und nach Aussagen der Ärzte nicht lebensfähig zur Welt kommen wird.

Jedoch, in aller Traurigkeit und schwer zu ertragenden Realität, erlebten wir Gottes Segen. Dennoch.

Unsere Familien und Freunde, unsere Glaubensgeschwister aus verschiedenen Gemeinden und Gemeinschaften beteten so innig und verbunden für uns, dass wir Tag für Tag Kraft geschenkt bekamen, echten Trost fanden und uns getragen fühlten. Wege bahnten sich vor uns; wohlwollende, achtsame Ärzte und medizinisches Personal begleiteten uns. Sie ermöglichten ein würdevolles Ankommen unseres Kindes und ein eben solches Abschiednehmen von

unserem kleinen Dominik. Er wurde in der 38. Schwangerschaftswoche geboren und ging in seiner ersten Lebensstunde hinüber in die Ewigkeit. Die Zeit der Schwangerschaft war seine Lebenszeit und die eine Stunde in unseren Armen. Dominik loszulassen war für uns alle sehr schwer, doch vertrauen wir darauf, dass er in Gottes Händen geborgen ist. Er lebt nicht hier bei uns, aber in der Ewigkeit. Dort werden wir uns eines Tages wiedersehen und zusammen sein.

Auch wenn sein Verlust so schmerzlich war, sind wir auf dieser Wegstrecke gesegnet worden. Gott hat uns die Ewigkeit nähergebracht und uns als Ehepaar und Familie näher zusammenrücken lassen. Er schenkte uns immer wieder Zuversicht und Kraft, um für unsere drei größeren Kinder da zu sein; ihrem und unserem Gefühlschaos zu begegnen. Wir sind sehr dankbar, für die vielen lieben Menschen, die uns durch ihre Gebete und Anteilnahme darin getragen und begleitet haben.

Auch wenn wir Gott in seinem Handeln nicht verstehen können und unsere Gebete anders erhört wurden, als wir gehofft und geglaubt hatten, sind wir daran nicht zerbrochen. Wir wissen nun einmal mehr, wie Gott uns tatsächlich beisteht, uns trägt und leitet in so schmerzvollen Lebenszeiten. Wir durften lernen, die Kraft und Allmacht unseres Gottes nicht auf das Erzwingen eines Wunders zu reduzieren. Ja, wir haben uns mit dem Schicksalsschlag einfach nur in seine Arme werfen können. „Und am Ende bist du immer noch da.“ (Psalm 139).

Wie ein Netz, wie ein Schirm, wie eine väterliche Hand war und ist er um uns. Durch die segnenden Gebete, Gesten und Worte unserer Geschwister wurde dies greifbar. Sie weinten, klagten und hofften mit uns und baten um Gottes Eingreifen. Mit uns waren sie enttäuscht und teilten unsere

Trauer und waren auch mit uns verbunden, als wir Dominik loslassen mussten und letztlich am Grab standen.

All diese Menschen waren Segensmittler. Wir erlebten uns unbeschreiblich getragen und wertgeschätzt. Gemeinsam sind wir über unsere menschlichen Grenzen hinausgewachsen, sind gemeinsam durch die Angst vor Tod und Sterben hindurchgegangen. Und gemeinsam haben wir durchbuchstabiert, was Hoffnung bedeutet, denn: „Da ist immer noch Hoffnung, wenn's scheinbar nicht weitergeht.“

Maria & Titus



SEGEN ERLEBT

Die Lebensgemeinschaft im Interview

***Tabea**, du bist gerne in Gottes Gegenwart, ganz nah an seinem Herzen, quasi an der Quelle des Segens. Magst du beschreiben, wie Segen für dich da erfahrbar ist?*

Für mich ist es schon der größte Segen, dass es überhaupt möglich ist, dass ich so einen direkten Zugang habe und wirklich von Herz zu Herz mit Jesus zusammen sein kann, dass ich erleben kann, ihm zu begegnen, und es nicht nur so theoretisch ist,

sondern ganz praktisch, ganz erfahrbar. Da sitze ich mit ihm zusammen und verbringe Zeit mit ihm. Seine Gunst erlebe ich auch



darin, dass er mir Einblicke gibt in Dinge, die ihm wichtig sind, dass einfach so ein Herzensaustausch stattfindet. Ich kann wahrnehmen, was ihm wichtig ist und mit ihm teilen, was mich bewegt.

Aus solchen Begegnungen gehe ich auch verändert heraus. Da bin ich mit meinem Gefühlschaos und er kann es ordnen, meine Unwahrheiten aussortieren. Er kann Ruhe in meine aufgewühlte Seele bringen. Wenn ich das schon am Morgen tue, fällt es mir über den Tag leichter, wieder anzuknüpfen. Es ist für mich ein Segen, das so zu erleben.

***Katja**, wenn du von deinem Leben erzählst, wird darin ein großer Reichtum und viel Tiefe sichtbar. Wie würdest du die Segensspur Gottes in deinem Leben beschreiben?*

Die Segensspur Gottes erkenne ich darin, dass ich viel Unerwartetes, Ungeplantes und auch Unerwünschtes erlebt habe. Darin und dahindurch, kann ich sagen, habe ich Wegführung erlebt und darin ist Segen Gottes verpackt.

Seinen Segen erlebe ich auch dabei, dass ich mich immer wieder einlassen konnte und gefragt habe, was Gottes Gedanken darin sind. In all dem fühle ich mich zu ihm hingezogen, in echtem Vertrauen, dass er die Dinge im Blick hat. Ich bin überzeugt, dass ihm nichts

entgleitet, dass mein Leben in ihm selbst sicher, geliebt und geschützt ist.

Er gab mir oft eine neue Perspektive. Wo mein Blick festhing in unterschiedlichsten Vorstellungen, hat er, gerade indem es anders kam, mein Leben reich und weit gemacht. Es ist ein Segen, dass ich dadurch in einer Weite und tiefen Freude sein darf.



*Johannes, du bist verheiratet und Vater von zwei Kindergartenbuben.
Wie erlebst du, oder ihr als Familie, Gottes Segen?*



In jedem Fall erstmal dadurch, dass ich auf die Dinge, die mir begegnen mit Dankbarkeit schaue. Es kann immer mal sein, dass ich Dinge übersehe, die als Segen gedacht waren. Ich neige von Natur aus dazu, auf das zu schauen, was nicht geklappt hat. Wenn ich dankbar auf Situationen schaue, dann freue ich mich daran und erlebe es wirklich als Gottes Segen. Ich kann auf meine Kinder schauen, wie sie meine Nächte kürzer machen und mich von meinen Gartenprojekten abhalten. Oder ich freue mich über ihre Entwicklung und das Vertrauen, das sie in mich haben, und das berührt mein Herz so tief. Da sind

sie mir Segen und Mutmacher, auch trotz manch strapaziöser Nacht.

Konkret erlebe ich Gottes Segen darin, dass wir als Familie finanziell über die Runden kommen. Durch genehmigte Anträge bekommen wir Unterstützung in einem Maß, wie ich es vorher nicht geglaubt hätte. Das erlebe ich als Segen.

Und natürlich, wenn ich jetzt im Herbst schaue, was in den Beeten wächst. Wachstum, Säen und Ernten, das fasziniert mich. Es ist so cool zu sehen, wie Gott die Natur gemacht hat und uns dadurch versorgt und erhält. Und dass ich dazu etwas beitragen darf. Segen geht für mich einfach mit Dankbarkeit einher.

John, was ist für dich das Wesentlichste an Gottes Segen und wo in deinem Leben wird das deutlich?



Wenn ich auf sechs Jahrzehnte meines Lebens zurückblicke, dann bin ich sehr dankbar für all das Gute, das mir Gott geschenkt hat. Das ist für mich ein großer Segen. Ich nenne nur als Beispiel meine Familie und einen tollen Arbeitsplatz hier im BRUNNEN. In letz-

ter Zeit ist für mich die Besonderheit des Segens, diese Wahrheit, dass Gott selber in mir lebt, in mir Wohnung genommen hat und dass ich aus dieser Tatsache heraus durch meinen Alltag gehen kann und etwas von ihm, wie er ist, ausstrahlen und weitergeben darf.

strukturieren emotionen
resilienz miteinander stresshormon
motivation wahrnehmen kommunikation nervenzellen
emotionenzentrum
werkzeuge verarbeitung erfahrungen

wirken
strategie

plastizität
sinne

angst
körper
identifikation
tauglichkeit
sichismuskeln
hirnareale
detail

konzepte
stress
kategorien

realität

netzwerke
beziehungen
verstehen

konflikte
geheimnis
gedächtniszentrale
entspannung

denken
gedächtnis

gott
interpretieren
regen

kraft

prägen
macht
selbstwertgefühl
zusagen
muster
lob
schäumen
welt

langzeitgedächtnis
botschaft

verhalten
heilen
wichtig
komplex
belohnungssystem
wunderbar
alarmanlage

komposition

werte
neuronen

Werkzeuge

bewertung
informationen
selbstbild
auswirkungen
komplimente
überzeugungen

geföhle

freude
sprache
bedürfnisse

aktivieren
situationen

worte
gedanken

individuell
liebe
schöpfer
verantwortung
glückshormon
reaktion

zufriedenheit
gesundheit

wohlbefinden
einfluss



Susanne Meinel ist Teil der Lebensgemeinschaft, Soziologin, Redaktionsleiterin und zuständig für die Öffentlichkeitsarbeit des BRUNNEN e.V.

WIE WORTE WIRKEN

Was in unserem Gehirn passiert, wenn wir Segen empfangen

Montag. Ich stehe beim Bäcker und suche mir vier schmackhafte Brötchen und eine Erdbeerschnitte aus. Die Reaktion der Verkäuferin: Ein angespannter Blick und die gebellte Information, dass ich 7,80 € zu zahlen habe.

Donnerstag. Ich stehe beim Bäcker und suche mir vier schmackhafte Brötchen und eine Erdbeerschnitte aus. Die Verkäuferin lächelt mich freundlich an, fragt, ob es sonst noch etwas sein darf, kassiert mich ab und wünscht mir noch einen schönen Tag – ein kleiner Segen?

Meine Gefühlswelt von Montag ist in keinstrenger Weise mit der von Donnerstag zu vergleichen. Die Situation an sich war dieselbe. Die Worte samt nonverbaler Kommunikation waren es nicht. Aber es sind doch nur Worte. Oder nicht?

Worte sind nicht zu unterschätzende Werkzeuge, die weit über die bloße Kommunikation hinausgehen. Sie prägen unser Denken, unsere Emotionen und unser Verhalten – vom großen Ganzen der Gesellschaft, über den Besuch beim Bäcker, bis hin zu den ganz individuellen „Strickmustern“ unserer Gehirne. Dieses komplexe Zusammenspiel unzähliger Faktoren hat unser Schöpfer mit sehr viel Liebe zum Detail ganz wunderbar erdacht und uns bleibt nur das Staunen über den, wie ich vermute, kleinen Bruchteil, den wir meinen bereits erklären zu können.

Worte wirken im menschlichen Gehirn
„Unser Gehirn ist voll von Nervenzellen.

Forscher sprechen von Neuronen, die wie die Stromleitung unseres Körpers funktionieren. Alles, was unsere Sinne wahrnehmen, wird hier verarbeitet. Das Gehirn entscheidet in Millisekunden, welche Reaktion angemessen ist, je nachdem, ob es in der Kantine duftet wie bei Muttern, ob ein Säbelzahniger vorbeiläuft oder uns die Liebe unseres Lebens küsst. Jede dieser Situationen aktiviert unterschiedliche Nervenzellen, die dann dem Körper Anweisungen geben, was er zu tun hat. Man spricht auch davon, dass die Neuronen „feuern“. Das Prinzip gilt für alle Lebewesen, die ein Hirn haben, von der Fruchtfliege bis zum Blauwal. Aber nur das menschliche Gehirn reagiert auch auf Worte, die ja nur Stellvertreter für echte Reize sind. Wir haben nicht nur eigene Hirnbereiche, die extra für die Sprachproduktion und -verarbeitung zuständig sind (Broca- und Wernicke-Areal, falls Günther Jauch Sie danach fragt). Viel spannender ist, dass in unserem Gehirn dieselben Neuronen feuern, wenn wir etwas Trauriges erleben, davon hören oder daran denken.“ (Momentum, 2021)

Worte aktivieren komplexe neuronale Netzwerke im Gehirn. Diese Netzwerke sind nicht nur auf die Sprachzentren beschränkt, sondern erstrecken sich über Bereiche, die mit Emotionen, Gedächtnis und sensorischer Verarbeitung verbunden sind. Worte helfen uns, die Welt zu strukturieren und zu verstehen. Sie geben uns Konzepte und Kategorien, mit denen wir unsere Erfahrungen ordnen können. Diese sprachlichen Rahmen beeinflussen,

wie wir Informationen interpretieren und welche Aspekte der Realität wir als wichtig erachten.

Aber wie genau funktioniert das eigentlich? Was passiert da in unserem Gehirn? Warum haben unterschiedliche Worte unterschiedliche Auswirkungen auf unsere Gedanken und Gefühle?

Zunächst landet jede Botschaft, die wir über unsere Sinne wahrnehmen, direkt hinter unserer Stirn in der Kommandozentrale, dem präfrontalen Kortex. Dort wird sie bewertet und aufgrund dieser Bewertung werden die nächsten Hirnareale angesprochen.

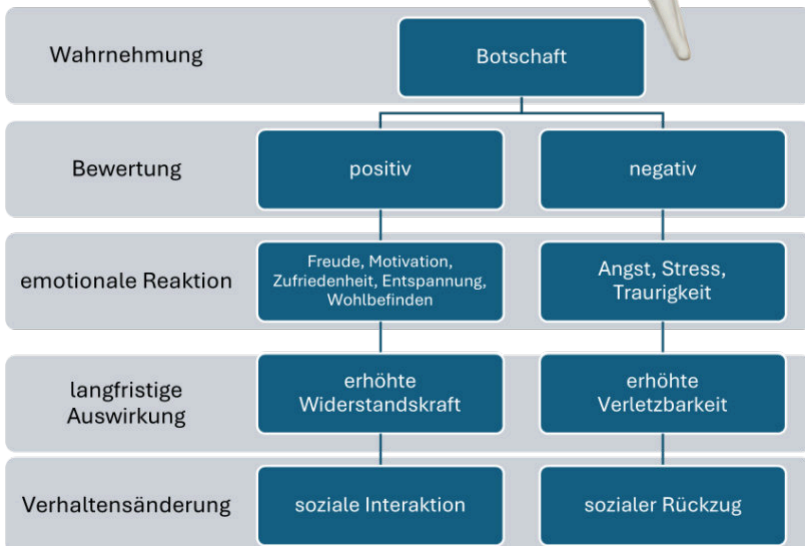
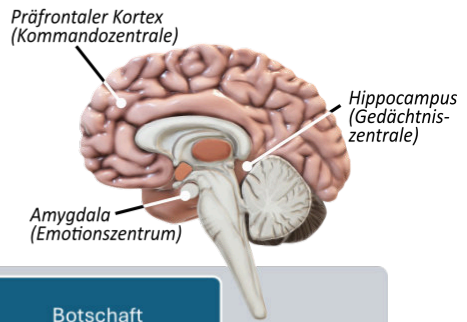
Die Amygdala ist das Emotionszentrum unseres Gehirns mit integrierter Alarmanlage. Sie ist hauptsächlich für die Verarbeitung negativer Emotionen bekannt, kann aber generell durch Worte mit emotionalem Gehalt aktiviert werden und starke emotionale Reaktionen auslösen. Sie spielt eine zentrale Rolle bei der Verarbeitung von Emotionen.

Entscheidend bei der Weiterverarbeitung der Botschaft ist deren Bewertung. Bewerten wir die Botschaft positiv springt beson-

ders das Belohnungssystem an, was zur Ausschüttung des Glückshormons Dopamin führt, einem Neurotransmitter, der mit Freude, Zufriedenheit und Motivation verbunden ist sowie Entspannung und Wohlbefinden fördert. Dies erklärt, warum wir Lob und Komplimente oft als angenehm empfinden und unser Selbstwertgefühl gestärkt werden kann.

Fällt die Bewertung negativ aus, ist unser Emotionszentrum, die Amygdala, in deutlich höherer Alarmbereitschaft als bei einer positiven Bewertung, was zu einer verstärkten emotionalen Reaktion führt, die oft mit Angst, Stress oder Traurigkeit und der Ausschüttung des Stresshormons Cortisol verbunden ist.

Die Auswirkungen meiner Bäckerbesuche halten sich sehr wahrscheinlich in Grenzen,



wohingegen die Wirkung von Botschaften, die wir immer wieder, über Jahre oder gar Jahrzehnte hinweg in uns aufnehmen, beträchtliche Folgen haben können.

Der Hippocampus ist unsere Gedächtniszentrale und speichert sowohl positive als auch negative Erfahrungen im Langzeitgedächtnis. Wiederholte Worte und Phrasen können sowohl im Positiven als auch im Negativen unsere gedanklichen Muster und Überzeugungen formen, unser Selbstbild und Selbstwertgefühl prägen und unsere Resilienz, also die Fähigkeit besser mit Stress und Rückschlägen umzugehen, beeinflussen. Unser Gehirn passt sich an wiederholte Erfahrungen und Gedanken an, ein Phänomen, das als Neuroplastizität bekannt ist. Das Gehirn ist durch Wiederholung und Training veränderbar und damit ist die Grundvoraussetzung für jede Form des Lernens gegeben. Therapeutische Techniken, wie zum Beispiel die kognitive Verhaltenstherapie, nutzen diese Plastizität, um negative Denkmuster und Glaubenssätze zu erkennen und durch positive zu ersetzen. Diese Umstrukturierung des Denkens zeigt, dass Worte und Gedanken das Gehirn physisch verändern und unser emotionales Wohlbefinden beeinflussen können.

Leider neigt unser Gehirn dazu, negative Botschaften stärker zu gewichten als positive, ein Phänomen, das als Negativitätsbias bekannt ist.



Ein Bias ist eine Art von Denkfehler oder eine vorgefasste Meinung, die uns dazu bringt, die Welt auf eine bestimmte Weise zu sehen, ohne dass wir es wirklich merken.

Es heißt, dieser Verzerrungseffekt hat evolutionsbiologische Wurzeln und ist ein Überlebensmechanismus, der uns hilft, potenzielle Bedrohungen schnell zu erkennen und darauf zu reagieren. Dieser Bias sorgt

dafür, dass negative Informationen intensiver verarbeitet und länger im Gedächtnis behalten werden. Positive Botschaften aktivieren das Belohnungssystem, haben aber oft einen weniger nachhaltigen Einfluss, wenn sie nicht regelmäßig wiederholt werden. Um das Selbstwertgefühl zu schützen und zu stärken, ist es wichtig, sich bewusst auf positive Botschaften und Erfahrungen zu konzentrieren und soziale Unterstützung zu suchen. Praktiken wie einander zu segnen, Dankbarkeitstagebücher zu schreiben, positive Selbstgespräche zu führen und die eigenen Erfolge anzuerkennen, können dabei unterstützen. Positive soziale Interaktionen, wie zum Beispiel Freunde treffen, zusammen zu essen, ins Kino oder zu einem Konzert zu gehen, und die Anerkennung durch andere können den negativen Einfluss von Kritik und negativen Botschaften mindern. Starke soziale Bindungen wirken wie ein Puffer gegen die negativen Auswirkungen des Negativitätsbias.

Worte wirken in der Gesellschaft

Worte reflektieren und formen kulturelle Normen und Werte einer Gesellschaft. Jede Kultur hat ihre eigenen sprachlichen Ausdrucksformen und Nuancen, die ihre einzigartigen Perspektiven und Überzeugungen widerspiegeln. Die Medien spielen eine bedeutende Rolle dabei, wie Worte und Geschichten kulturelle Normen und Werte prägen. Nachrichten, Filme, Bücher und soziale Medien nutzen Sprache, um Informationen zu vermitteln und Geschichten zu erzählen, die die öffentliche Wahrnehmung und die kulturelle Identität beeinflussen. Die Art und Weise, wie Ereignisse und Themen in den Medien dargestellt werden, kann tiefgreifende Auswirkungen auf die sozialen Normen und Werte einer Gesellschaft haben. Ich kann hier nur vorsichtig andeuten, wie viel Macht und Verantwortung in den Händen der Personen liegt, die die Inhalte und deren Erzählweisen auswählen. Das betrifft die Redaktion der Tagesschau ebenso wie den Einzelnen, der einen Beitrag auf einer Social-Me-

dia-Plattform postet. Die Reichweite mag unterschiedlich sein. Die Wirkungsweise der Worte ist dieselbe. Was würde wohl geschehen, wenn mehr von uns Christen öffentlich Gutes über Menschen mit Verantwortung in Politik und Gesellschaft aussprechen würden?

Worte wirken im Miteinander

Worte helfen uns, unsere soziale Identität zu definieren und Zugehörigkeit zu bestimmten Gruppen zu signalisieren. Gemeinsame Sprache und Begriffe stärken unser Gemeinschaftsgefühl und die Identifikation mit einer Gruppe. Zum Beispiel schaffen Jargon und Fachsprache in Berufsgruppen ein Gefühl der Zugehörigkeit und des gemeinsamen Verständnisses.

Soziologisch betrachtet, sind Worte die Bausteine, die unsere sozialen Strukturen und kulturellen Werte formen, und das Mittel, durch das wir soziale Beziehungen aufbauen und pflegen. Sie ermöglichen es uns, Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse auszudrücken, auf die anderer zu reagieren, Konflikte zu lösen und kollektive Identitäten zu entwickeln.

„Worte haben eine tiefgreifende Wirkung auf unser Denken und Fühlen. Sie beeinflussen, wie wir die Welt um uns herum wahrnehmen, wie wir auf Ereignisse reagieren und wie wir uns selbst und andere sehen. Hier sind die Hauptmechanismen, durch die Worte unser Denken und Fühlen prägen. Der Wirtschaftspsychologe Hans Eicher unterscheidet in diesem Kontext acht Einflussfaktoren, die meist in wechselseitiger Beziehung zueinander stehen.“ (Eicher, 2018)

1. Das **Beziehungsverhältnis**. In welcher Beziehung stehen wir zu unserem Gegenüber? Ist sie gut oder schlecht und wie wichtig ist sie für ihn? Die Verbesserung einer Beziehung hat automatisch eine höhere Sprachwirksamkeit zur Folge. Unser Gegenüber hört stärker auf die an ihn gerichteten Worte.
2. Die **gesellschaftliche Stellung** und

der berufliche Status des Senders. Den Worten eines Menschen, der gesellschaftlich anerkannt ist und der als kompetent gilt, vertrauen wir leichter als im umgekehrten Fall.

3. Die **Grundstimmung** beim Empfänger zum Zeitpunkt der Kommunikation und seine **Tagesverfassung**. Wenn unser Gesprächspartner schlechter Laune ist, wird es sehr vorteilhaft für die Kommunikation sein, wenn wir unsere Worte sorgfältiger als üblich wählen.
4. Die **Erwartungshaltung** des Empfängers. Wenn wir diese falsch einschätzen, misslingt oder verschlechtert sich die Kommunikation.
5. Die **Situation**, in der wir etwas sagen. Die gleichen Worte in zwei unterschiedlichen Situationen können eine völlig andere Wirkung haben.
6. Unsere **Mimik und Gestik**. Ebenso wie die feinen **Stimmnuancen**, die beim Sprechen entstehen, drücken sie aus, wie ein Gesprächsinhalt gemeint ist – ironisch, humorvoll, ermahrend usw. Auf die nonverbalen Botschaften reagieren die Spiegelneuronen in unseren Gehirnen sehr sensibel.



Spiegelneuronen sind Neuronen im Gehirn, die sowohl feuern, wenn wir eine Handlung ausführen als auch wenn wir beobachten, dass jemand anderes es tut.

7. Die **Einstellung** des Gesprächspartners zu einem Thema, über das gesprochen wird sowie seine grundsätzliche **Wertehaltung**. Ihr liegen stets emotionale Bewertungskriterien zugrunde: Was hält er für gut und daher richtig, was für schlecht und daher falsch? Ist das, was wir zu ihm sagen, mit seiner Überzeugung im Einklang, können wir Zustimmung erwarten. Falls nicht, ist mit

einer ablehnenden Haltung zu rechnen.

8. Die **Assoziationen**, die beim Empfänger durch das Gesprochene ausgelöst werden. Dieser Vorgang läuft automatisch und unbewusst bei jeder Kommunikation ab. Jeder Sprachinhalt bahnt den Weg zu unseren abgespeicherten Erinnerungen, die mit dem Inhalt in Verbindung stehen oder gebracht werden. Bereits ein einziges Wort kann zu einer Assoziationskette führen und unvorhergesehene Reaktionen auslösen.

Wenn wir uns gegenseitig segnen, stärken wir das WIR-Gefühl unserer Gruppe. Es verstärkt unsere gemeinsame Identität in Christus und verdeutlicht, dass wir gemeinsam zu Jesus gehören - als Hauskreis, Gemeinde, Familie, Firma, Verein etc. Außerdem vertiefen wir unsere Beziehungen zueinander und steigern unser Wohlbefinden, weil wir darauf vertrauen, dass der Herr durch den Segen wirkt.

Worte wirken in unsere Persönlichkeit

Von frühester Kindheit an beeinflussen Worte, die wir hören und die wir selbst verwenden, unser Selbstbild, unser Selbstwertgefühl und unsere Fähigkeit, mit anderen zu interagieren. Erfahren wir als Kinder regelmäßig Lob und Ermutigung, entwickeln wir in der Regel ein starkes Selbstbewusstsein. Positive Worte von Eltern, Lehrern und Gleichaltrigen können in uns ein Gefühl der Wertschätzung und Kompetenz fördern. Im Gegensatz dazu können negative Worte und Kritik das Selbstwertgefühl erheblich beeinträchtigen, zu sozialem Rückzug und selbstabwertendem oder selbstschädigendem Verhalten führen. Hören wir als Kinder häufig abwertende Kommentare, entwickeln wir oft Selbstzweifel und Unsicherheiten. Diese negativen Selbstbilder können bis ins Erwachsenenalter bestehen blei-

ben und unser Verhalten und unsere Lebensentscheidungen beeinflussen.

Auch die Art und Weise, wie wir mit uns selbst sprechen, hat einen tiefgreifenden Einfluss auf unser emotionales Wohlbefinden. Affirmationen sind schon einige Jahre in aller Munde und können das Selbstwertgefühl und die Resilienz stärken.



Affirmationen sind positive Selbstgespräche mit positiven Aussagen über mich selbst und mein eigenes Leben.

Studien haben gezeigt, dass regelmäßige positive Affirmationen das Wohlbefinden verbessern und depressive Symptome lindern können. Negative Selbstgespräche hingegen können zu einem Teufelskreis aus Selbstkritik und niedrigem Selbstwertgefühl führen. Diese inneren Monologe können Ängste verstärken und die Fähigkeit, Herausforderungen zu meistern, beeinträchtigen.

Psychologisch gesehen formen Worte unser Selbstwertgefühl und unsere inneren Dialoge. Positive Sprache kann Heilung und Resilienz fördern, während negative Worte emotionalen Schaden anrichten können.

Wir tun also gut daran, uns die Segensworte, die wir empfangen haben, immer wieder ins Gedächtnis zu rufen. Das aktive Festhalten an den Zusagen Gottes, kann unsere alltägliche Gefühlswelt in guter Weise beeinflussen.

„Ich segne Menschen oft beim Verabschieden mit den Worten 'Sei gesegnet'. Gerade, wenn die Personen von Herausforderungen oder anstehenden Wegen erzählt haben.“

Anne (38)

„Als Ehepaar segnen wir uns gegenseitig, möglichst ehe wir früh aus dem Haus gehen. Mein Enkelkind segne ich oft im Stillen oder auch laut, wenn wir alleine sind.“

Romy (56)

Worte wirken Heilung

Worte und Gefühle sind im Gehirn miteinander verbunden. Jedes Mal, wenn wir eine emotionale Erfahrung machen, sind auch die neuronalen Regionen beteiligt, die die Bedeutung von Wörtern verarbeiten.

Wenn wir zum Beispiel negative Emotionen in Worte fassen, regulieren wir unsere Gefühlslage und beruhigen uns. Dies ist in unserem Gehirn nachweisbar: Die Reaktivität in der Amygdala sinkt, sobald wir negative emotionale Bilder benennen. Auch wenn die Wissenschaft noch nicht genau weiß, warum das verbale Benennen von Gefühlen eine beruhigende Wirkung hat, besteht die Möglichkeit, dass es Unsicherheit reduziert. Das Teilen von Gefühlen mit anderen kann helfen, emotionale Belastungen zu lindern und Unterstützung zu finden. Es ist zentral für unser emotionales Wohlbefinden.

Andererseits kann das Zuordnen von Worten zu emotionalen Erfahrungen auch dazu führen, dass sich Bedeutungen subjektiv festschreiben. Wenn man in diesen Interpretationen stecken bleibt, wird es schwieriger, sie zu verändern, was besonders bei negativen Ereignissen von Nachteil ist. Deshalb werden die Klienten in Beratung und Therapie häufig ermutigt, ihre Gedanken und Gefühle neu zu formulieren, indem sie zum Beispiel sagen: "Das möchte ich noch lernen.", statt: "Ich kann das nicht." Diese Strategie unterstützt so beispielsweise dabei, über geeignete, aktivere Bewältigungsstrategien nachzudenken, ohne aktuell noch vorhandene Schwierigkeiten oder Herausforderungen zu leugnen. (Alpuim & Ehrenberg, 2023)

Nicht ohne Grund spielt Sprache in der Psychotherapie und Beratung eine zentrale Rolle. Sie nutzen die heilende Kraft der Worte. Worte helfen, emotionale Verletzungen zu heilen und psychische Gesundheit zu fördern. Durch das Ausdrücken und Verarbeiten von Gefühlen in Worte können wir Traumata und Stress bewältigen.

Therapeutische Gespräche bieten einen sicheren Raum, in dem Menschen ihre inneren Kämpfe und Sorgen teilen und neue Perspektiven entwickeln können.

Und das funktioniert auch in unserem christlichen Alltag. Wenn wir unsere Familie, Freunde und Glaubengeschwister an unserer Gefühlswelt teilhaben lassen und aussprechen, was uns bewegt, verbreitet sich innere Ruhe, während Sorgen und Ängste allmählich weichen. Ist es nicht gigantisch, dass diese Prozesse wissenschaftlich belegbar, aber noch nicht erklärbar sind?

Fazit

Worte wirken nicht nur auf individueller Ebene, indem sie unser Selbstbild, unsere Emotionen und unser Verhalten beeinflussen sowie unsere Wahrnehmung strukturieren, sondern auch auf gesellschaftlicher Ebene, indem sie soziale Beziehungen, kulturelle Normen und kollektive Identitäten prägen und können sogar physische Veränderungen im Gehirn bewirken.

Die Kommunikationspathologin und bekennende Christin Dr. Caroline Leaf schreibt, dass die DNA tatsächlich in Abhängigkeit von unseren Gedanken ihre Form verändert. Während negative Gedanken unsere Gehirnstruktur in eine negative Richtung verändern und unseren Geist und Körper in Stress versetzen, können Gefühle der Liebe, Freude, Wertschätzung und Dankbarkeit diese Veränderung nachgewiesenermaßen wieder rückgängig machen. Das Entscheidende ist, dass wir, wenn wir in Übereinstimmung mit unserer wahren Natur der Liebe funktionieren - als Wesen, die nach dem Bild Gottes geschaffen sind - die Möglichkeit haben, die Form unserer DNA zum Besseren zu verändern. (Leaf, 2022)

Worte sind weit mehr als nur Kommunikationswerkzeuge. Sie haben die Macht, unsere Realität zu formen, unser Denken und Fühlen zu beeinflussen und unsere sozialen Strukturen zu gestalten. Die bewusste und verantwortungsvolle Nutzung von Sprache

kann dazu beitragen, positive Veränderungen in unserem Leben und in der Gesellschaft zu bewirken, unser emotionales Wohlbefinden und unsere zwischenmenschlichen Beziehungen zu verbessern. Worte sind mächtig. Sie können heilen, inspirieren und transformieren. Es liegt an uns, diese Macht weise und mit Bedacht zu nutzen.

Mit Worten des Segens sind wir stets auf der sicheren Seite. Lasst uns Gutes über unsere Mitmenschen aussprechen - egal, wie es uns gerade mit ihnen geht!

Seid gesegnet mit Weisheit und guten Worten für eure Nächsten.

Quellen

Alpuim, M., & Ehrenberg, K. (2023). bonn-institute.org. Von <https://www.bonn-institute.org/news/psychologie-im-journalismus-2#einfuehrung-82539> abgerufen

Eicher, H. (2018). Die verblüffende Macht der Sprache - Was Sie mit Worten auslösen oder verhindern und was Ihr Sprachverhalten verrät. Springer, Berlin und Heidelberg. Von <https://www.spektrum.de/leseprobe/sprachpsychologie-die-verblueffende-macht-der-sprache/1635506> abgerufen

Leaf, Dr. C. (2022). Schalte dein Gehirn an. Witten: SCM-Verlag GmbH & Co. KG.

Momentum. (2021). Ratgeber Sprache-Macht-Wirkung. Von Rhetorik-Online.de: https://rhetorik-online.de/wp-content/uploads/2021/05/momentum_Ratgeber-Sprache.-Macht.-Wirkung.pdf abgerufen

„Ich segne täglich meine Familie, meine Mitarbeiter, den BRUNNEN, den CVJM und diverse andere Menschen.“

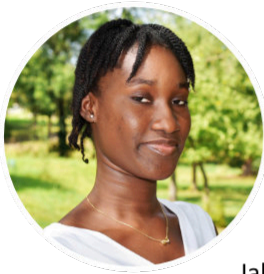
Frank (64)

„Ich segne,
indem ich den Namen Je-
sus über Menschen und Situa-
tionen ausrufe. Jesus trägt den Na-
men, der über allen Namen steht (Phil
2,9) und in dem allein die Rettung ist
(Apg 4,12). Somit ist sein Name das
Beste, was ich über jemandem
aussprechen kann.“

Tabea (28)

„...nach dem Frie-
densgebet: ein paar Tee-
nies schauen rein, machen Fa-
xen, sie haben mit Kirche gar
nichts zu tun. Danach kommen wir
mit ihnen ins Gespräch und ha-
ben sie gesegnet.“

Anette (49)



PRUNELLIA - EINE BEREICHERUNG AUS WESTAFRIKA

Mein Spitzname ist Nelly. Ich bin 19 Jahre alt und komme aus Westafrika, genauer gesagt aus Benin. Seit meiner Kindheit wurde ich von tiefen christlichen Werten geleitet. Nach meinem Abitur wurde ich von dem Wunsch motiviert, meinen Glauben zu bereichern und internationale Erfahrungen zu sammeln, indem ich meine Fähigkeiten einsetzte, um einer anderen Kultur zu dienen und gleichzeitig meine Beziehung zu Gott zu vertiefen und verantwortungsbewusster zu sein.

Daher entschied ich mich, einen Teil meines Lebens einem Freiwilligendienst in Deutschland in einer christlichen Gemeinschaft zu widmen.

Die aktive christliche Gemeinschaft namens BRUNNEN in Deutschland, die ein strukturiertes und solidarisches Umfeld bietet, in dem die Mitglieder zusammenarbeiten, um das Leben anderer zu verbessern, war eine

einzigartige Chance für mich, bei der ich zu sozialen Projekten der genannten Gemeinschaft beitragen und gleichzeitig einen neuen Lebensstil entdecken konnte, der es mir ermöglichte, spirituelle Werte und alltägliche Aktivitäten miteinander zu verbinden, obwohl es anfangs aufgrund der Sprachbarriere, des Klimas, der kulturellen Integration und des Stresses, weit weg von zu Hause zu sein, nicht einfach war, vor allem, da es eine erste Erfahrung war, meine Familie zu verlassen.

Mein Aufenthalt in dieser Gemeinschaft hat mich persönlich und beruflich sehr bereichert und stand im Einklang mit meinen christlichen Überzeugungen von Respekt, Gastfreundlichkeit und Solidarität.

Ich bin sehr begeistert und hoffe, dass ich den Rest meines Aufenthalts noch besser erleben werde.

DIE LEBENSGEMEINSCHAFT WÄCHST

Was, so lange schon? ... Seit ca. 2010 kenne ich den BRUNNEN. Zuerst war ich bei einer Reihe von Gebetsseminaren dabei. Eine Freundin hatte mich aufmerksam gemacht. Wir haben von den Inhalten und dem, was wir in unseren Lebensalltag mitnehmen konnten, so profitiert. Es folgten im Laufe der Jahre viele BRUNNEN-Stilletage, bei denen ich mehr und mehr ein Stillehalten vor Gott kennengelernt und geübt habe; viele Seminartage zur persönlichen Entwicklung, dann auch ein Mithelfen bei den Frauen-Wochenenden. In all dem Kennenlernen der BRUNNEN-Arbeit, dem wertschätzenden Umgang miteinander, dem Hören und Suchen nach Gottes Wegen und auch in der Schönheit der fein sanierten Gästehäuser mit Holzmöbeln, Dielen, Lehmwänden ist mir der BRUNNEN mit dem Grundauftrag ans Herz gewachsen. Ab 2017 war ich dann bei der BRUNNEN-Ring-Gemeinschaft dabei. Wenn ich diese Zeilen tippe, staune ich: nicht Weniges in meinem Lebensweg ist von dem geprägt, was ich während und durch all die BRUNNEN-Besuchs-Jahre an Gottes wertvollem Reden und Handeln erfahren habe.

Und nun lebe und arbeite ich seit April 2021 im BRUNNEN. Zuvor hatte ich meinen ursprünglichen Berufsweg beendet und war für ein persönliches Sabbatjahr in Schluein/Graubünden. Einige Monate nach meiner Rückkehr nach Deutschland war es an der Zeit, die (zunächst berufliche) Orien-



tierung für die nächsten Jahre zu finden. Da war der Weg zum BRUNNEN nicht sehr weit. Mein Wunsch war eine Arbeitsstelle mit ganz praktischem Tun und so bin ich, kurz gesagt, zum Kochen & Vorbereiten der Gästetage in den BRUNNEN gekommen. In diesem Bereich kann ich meine Gaben einbringen und ausbauen. So arbeite ich nun da, wo ich die Jahre zuvor als Gast und Helfer dabei war.

Heute es ist mir eine Freude, unsere Gäste im Gelände (und Speiseraum 😊) zu erleben. Ich freue mich, morgens bei meinem Zwei-Minuten-Arbeitsweg auf einen mit Autos gefüllten Gäste-Parkplatz zu schauen - oft in der betenden Erwartung, Gott ist heute für jeden hier hörbar und erfahrbar, ganz egal, ob in den Unternehmer-Gruppen oder am Stilletag oder für den einzelnen Gast.

Nun werde ich ein weiterer Teil der gewachsenen Lebensgemeinschaft sein. Doch ein Automatismus - nach all meinen vorherigen BRUNNEN Wegen - ist dieser Schritt nicht. Mit Bedenkzeit und Suchen nach Gottes Gedanken über meinem Leben und meinen Wünschen hatte ich die Frage „Katja@Lebensgemeinschaft?“ einige Monate bewegt. Mit dem Ergebnis: „Ja, mit den BRUNNEN-Leuten möchte ich leben, mein Leben mit ihnen teilen und die Arbeit hier weiter gestalten. Da bin ich nun mit frohem Herz bei dieser Entscheidung angelangt und freue mich auf die nächsten BRUNNEN-Jahre.“



Voraussichtlich mit
Auslandseinsatz!!!



Susann & Johannes Gärtner sind Teil der
Lebensgemeinschaft und verantwortlich
für das Jahresteam.

JAHRESTEAM 2025/2026

Wir suchen JahresteamerInnen für das nächste Jahr 2025/26. Es wäre uns eine große Hilfe, wenn Du in deinem Umfeld die Augen offenhalten und für ein Jahr bei uns werben könntest.

Ganz konkret suchen wir junge Menschen zwischen 18-27 Jahren, die sich aufmachen wollen in ihrer Person und im Glauben zu wachsen und bereit sind, sich in unsere Arbeit einzubringen. Wir haben erlebt, dass

junge Menschen gute, wertvolle Erfahrungen bei uns machen und wichtigen Fragen ihres Lebens in diesem Jahr auf die Spur kommen können.

Vielleicht steht dir jemand vor Augen oder du kennst, jemanden, der jemanden kennt... Ein Flyer liegt bei und ansonsten finden sich alle wichtigen Information auf unserer Homepage.

Vielen Dank für Deine Mithilfe!

Glauben leben

- tägliche gemeinsame Gebetszeiten
- monatliche Bibelarbeiten
- deine Beziehung zu Gott lebendig gestalten

Leben teilen

- Leben in einer Jahresteam-WG und in einer Gemeinschaft
- deine Team- & Konfliktfähigkeit erleben und ausbauen

Wachsen

- regelmäßige Seelsorge- & Mentoren-Gespräche
- Skills für dein zukünftiges Berufsleben erlernen (z. Bsp. Selbstmanagement)
- 45 Seminartage, z. Bsp.:
 - „Mein Kompass - eine Perspektive für deine Zukunft gewinnen“
 - „Hören auf Gott“ und „Bibelverständnis“
 - „Familie, Freundschaft und Sexualität“
 - „Nachhaltigkeit“

Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) oder Bundesfreiwilligendienst (BFD)

- Unterkunft, Verpflegung & Taschengeld
- Praktische Arbeit in Hauswirtschaft, Haus & Hof



Hier geht's
zum Jahres-
team-Video-
clip!

DAS 28. JAHRETEAM STELLT SICH VOR



Mein Name ist Celina. Ich bin 18 Jahre alt und komme aus der Nähe von Zwickau. Ich liebe es, neue Rezepte beim Backen oder Kochen auszuprobieren und veranstalte sehr gern Spieleabende. Außerdem höre ich unglaublich gerne Musik und bin be-

geistert von spannenden Büchern. Besonders gerne verbringe ich Zeit in der Natur und reise durch die Gegend. Vor meinem FSJ habe ich meinen Schulabschluss gemacht und möchte mir nun ein Jahr Zeit nehmen, um praktische Erfahrung zu sammeln und tolle Gemeinschaft im BRUNNEN zu erleben. Ich möchte über meinen weiteren Weg und meinen Glauben nachdenken, meine Komfortzone verlassen und in diesem Jahr wachsen. Ich hoffe auf eine aufregende und erlebnisreiche Zeit. 😊

Mein Name ist Saskia. Ich bin 18 Jahre alt und komme aus St. Egidien, einem Dorf in der Nähe von Glauchau. Nach dem Abitur war ich mir unsicher, welche Ausbildung oder Studium passend wäre, weshalb ich mich für ein FSJ entschieden habe. Ich hoffe daher, während meiner Zeit hier im BRUNNEN, einen Plan für mein weiteres Leben zu finden und meine Beziehung zu Gott zu vertiefen. Ich spiele Klavier und Flöte, mag die Natur und gestalte in meiner Freizeit gerne Mini-

aturgärten. Ich freue mich darauf, im kommenden Jahr, anstatt mit dem Kopf, auch einmal praktisch zu arbeiten und neue Menschen kennenzulernen.



Ich bin Zippora, 20 Jahre alt und komme aus Zwönitz aus dem Erzgebirge. Ich bin sehr aktiv, liebe es Fahrrad und Ski zu fahren, Klettern zu gehen und etwas Praktisches mit den Hän-

den zu machen. Ich zeichne sehr gerne, liebe Lobpreis und tiefgründige Gespräche. Zum BRUNNEN bin ich über einen guten Bekannten gekommen, der auch zur BRUNNEN-Ring-Gemeinschaft gehört, und der mir empfohlen hat, meinen Glauben praktisch auszuleben. Ich bin hier, weil ich Glauben praktisch werden lassen möchte, im Glauben wachsen will und Gottes Gegenwart darin spüren und erleben kann.

Hallo, ich bin Debora, bin 18 Jahre alt und komme aus Chemnitz. Ich bin ein sehr kreativer Mensch, liebe es in der Natur zu sein, zu lesen, zu fotografieren, zu schwimmen und tiefgründige Gespräche mit Menschen zu führen. Außerdem interessiere ich mich für Literatur, Geschichte und Psychologie. Vor kurzem habe ich die Schule abgeschlossen. In meinem Jahr im BRUNNEN hoffe ich, Gott besser kennenzulernen und ihm

näherzukommen. Außerdem möchte ich Neues lernen, mithelfen, wo Hilfe benötigt wird, meine Komfortzone verlassen und geistlich weiterwachsen.





Johannes Gärtner ist Teil des Leitungsteams, Betriebswirt und verantwortlich für die Finanzverwaltung des BRUNNEN e.V.

FINANZIELLE VERSORGUNG

Liebe Freunde und Unterstützer,

zunächst möchte ich mich von Herzen bei euch allen für eure treue und großzügige Unterstützung bedanken. Es ist ein großes Geschenk, auf so viele Menschen zählen zu können, die uns mit Gebet, Zeit und finanziellen Mitteln unterstützen und es ist für mich nicht selbstverständlich.

In den ersten acht Monaten dieses Jahres haben wir, ohne Abschreibungen und Investitionen, ein Minus von 34.261 €. Das ist für uns erstmal relativ normal, dass wir während des Jahres einen Verlust aufbauen, der dann hoffentlich zum Jahresende wieder ausgeglichen sein wird. Das Minus in diesem Sommer ist im Vergleich der vergangenen Jahre nicht ungewöhnlich, aber doch ein eher schlechter Zwischenstand.

Unser Spendenaufkommen ist verglichen mit den vergangenen Jahren leicht gestiegen, ebenso unsere Umsätze aus Zweck- und Gästebetrieb. Aber ebenso steigen die

allgemeinen Kosten für Lebensmittel, Energie usw. Und auch unser neues Jahresteam, benötigt eine (Teil-)Finanzierung durch eure Spenden.

In den letzten Jahren durften wir finanziell auf stabilen Beinen stehen. Wir haben im letzten Rundbrief viel von unserem Wachstum berichtet, das für uns eine große Freude und Gebetserhörung ist. Unser Team ist gewachsen, um den vielen Aufgaben gerecht zu werden, die Gott uns anvertraut hat. Dieses Wachstum ist ein großer Segen, bringt jedoch auch einen erhöhten Finanzbedarf mit sich.

Wir sind dankbar für alle, von euch, die sich hierfür bei uns investieren und uns weiter, wie gewohnt oder auch mit mehr Mitteln oder als neue Spender, unterstützen. Auf der rechten Seite steht, wie ihr das am besten machen könnt.

Über allem bleibt unser Dank an euch für alles Mittragen und Unterstützen.

Finanz-Übersicht 01-08/2024

Einnahmen		Ausgaben	
Spenden	123.197 €	Personal	-197.978 €
Gästebetrieb	121.681 €	Gästebetrieb	-29.033 €
Zuschüsse	5.992 €	Energie	-24.054 €
Mieten	39.918 €	Mieten	-38.472 €
Freiwilligendienst	11.670 €	Freiwilligendienst	-16.095 €
Sonstiges	2.719 €	Sonstiges	-26.558 €
		Instandhaltung	-7.248 €
	305.177 €		-339.438 €

Ergebnis (ohne Abschreibungen): -34.261 €



UNSERE AKTUELLEN

WACHSTUMSSPENDE

Der BRUNNEN wächst!

Wir freuen uns riesig über 5 Erwachsene und 2 Kinder, die die Lebensgemeinschaft erweitern und somit einige freie Stellen besetzt sind und wieder mehr inhaltliche Arbeit möglich wird.

Wir fühlen uns dadurch in unserem Auftrag von Gott bestärkt und erleben es als echte Gebetserhörung.

Gleichzeitig fordert uns das Wachstum finanziell heraus, denn es entstehen in Summe etwa 100.000 € mehr Kosten für Personal als im vergangenen Jahr.

Wir wollen diesen Wachstumsschritt mutig gehen und bitten euch um euer Dazustellen, nach euren Möglichkeiten. Besonders hilfreich sind für uns Daueraufträge, die eine Verlässlichkeit unserer Arbeit ermöglichen.



Hier online spenden!



SPENDENPROJEKTE

JAHRESTEAM

Der Weg vieler junger Erwachsener führte bereits durch den BRUNNEN.

Ihr Ziel?

*Glauben leben
Leben teilen
Wachsen*

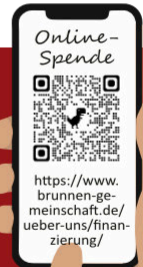
Magst du dabei helfen, dass weitere junge Erwachsene diesen Weg auch gehen können?

Wenn 80 Leute monatlich 25,- € geben, können wir vier Jahresteam-Stellen finanzieren.



WIE DU UNS AM BESTEN UNTERSTÜTZEN KANNST

1. Richte einen Dauerauftrag ein und spende regelmäßig
2. Stelle uns ein zinsloses Darlehen zur Verfügung
3. Unterstütze unsere aktuellen Spendenprojekte





Monika war dieses Frühjahr für zwei Monate zur ATEMPAUSE im BRUNNEN.

Auf der Suche nach Gott kam ich mit sehnsüchtigem Herzen hier an und hatte in den ersten Wochen sooo viele Fragen zu GOTT. Alle haben mir geduldig meine Glaubensfragen beantwortet. Egal zu welcher Zeit. Meine Sehnsucht nach Gott wurde erfüllt und der Heilige Geist hat fast täglich in mir gewirkt. Das Leben in der christlichen Gemeinschaft hat mir viel Spaß gemacht. Ich konnte am Vormittag arbeiten und dort arbeiten, wo ich gebraucht wurde. Auch an den Seminaren und den seelsorgerischen Gesprächen habe ich teilgenommen. Hier habe ich meinen Glauben gestärkt und durch die ganzen Erfahrungen und Gespräche habe ich viel Selbsterkenntnis erlangt. Alle haben sich bemüht, mir die Auszeit so unbeschwert wie möglich zu gestalten. Den täglichen Start in den Tag habe ich anfangs etwas holprig mitgemacht, nun nehme ich ihn zu Hause in meinem Alltag mit auf. Die Auszeit im BRUNNEN war eine meiner besten Entscheidungen und diese Erfahrung möchte ich irgendwann gerne noch einmal machen. Ich werde die Zeit im BRUNNEN nie vergessen und in guter Erinnerung behalten, da mein Leben durch diese Erfahrung sehr bereichert wurde. Ich bete für den BRUNNEN und dass es ihn auch noch die nächsten 30 Jahre geben wird, damit Gott durch alle wirken kann. Vielen lieben Dank für alles, was jeder für mich in der Zeit getan und gegeben hat.



ATEMPAUSE

Die Auszeit im BRUNNEN

„Segen wird manchmal mit Gebet verwechselt. Im Gebet sage ich GOTT, was ich mir für den Menschen/die Situation von IHM wünsche. Im Segen macht GOTT, was ER will. D.h. ER tut, gibt, nimmt, was ER für richtig hält. In diesem Sinne segne ich gern, wenn ich nicht mehr weiter weiß oder nicht weiß, was das Richtige ist (mein Wunsch nach Beendigung der Situation vs. GOTTES Plan) oder wo ich nix mehr tun kann (und muss), z.B. nach einer Bibelarbeit oder einem Familien-Gottesdienst.“

Peter (64)

Auszeit für 1, 2, 3 oder mehr Monate raus aus dem Alltag mal wieder zur Ruhe kommen in Gottes Hände fallen lassen entspannen abschalten tief durchatmen umschalten Zeit für dich Zeit für Gott Gemeinschaft erleben gemeinsam arbeiten neu ausrichten neu anpacken ab sofort im BRUNNEN

Die Atempause ist gedacht für:

- Erwachsene jeden Alters,
- Menschen, die Gott wieder näher kommen wollen,
- Menschen, die Zeit brauchen, um wieder mehr zu sich selbst zu finden,
- Menschen, die Krisen, Veränderungen oder andere Herausforderungen überwinden wollen,
- Menschen, die Gemeinschaft erleben und beteiligt sein wollen,
- Menschen, die sich der Hektik unserer Zeit für eine Weile entziehen wollen.

Dich erwartet:

- eigenes Zimmer in einer WG in herrlich ländlicher Idylle,
- eine eigene Küche zur Selbstversorgung,
- punktuell gemeinsame Mahlzeiten mit der BRUNNEN-Gemeinschaft,
- gemeinsamer Start in den Tag
- Mittagsgebet
- wöchentlicher Gottesdienst mit Abendmahl
- halbtags Mitarbeit (Ehrenamt, ab 6 Monaten BFD möglich)
- viel Zeit für persönliche Stille
- persönliche Begleitgespräche
- Möglichkeit zur Teilnahme an unseren Seminaren

Beitrag

180 € / Monat für ein warmes Zimmer, gelegentliche Mahlzeiten, Seminare und seelsorgerliche Begleitung.

An den Kosten soll es nicht scheitern! Melde dich gerne bei uns.

Weitere Infos findest du unter www.brunnen-gemeinschaft.de/angebote/atempause-auszeit-im-brunnen/



DEMNÄCHST IM BRUNNEN

Noch gibt es
freie Plätze!



15.-17.11.24

Abenteuer Reife

mit Ursula & Manfred Schmidt

Das Seminar bietet engagierten Christen die Chance, zu erkennen, wo sie in ihrem Glauben stehen, Enttäuschungen zu verarbeiten und neue Herausforderungen anzunehmen. Intensive Vorträge, Gespräche und Gebetszeiten helfen dabei, die nächsten Schritte zur Reife zu gehen.



Info-Nachmittag
für 2025

So, 24.11.24
15-17 Uhr

Ehe-Trainingsteam – Damit es unserer Ehe gut geht

mit Martina & Johannes Schaaf

Regelmäßiger Friseurbesuch und alle zwei Jahre mit dem Auto zum TÜV, doch was machen wir für unsere Ehe? Hier ein Angebot, das mehr bietet als die pure Wissensvermittlung... gemeinsam trainieren, miteinander weiterkommen, Ehe-Basics mit Fleisch versehen, auch mal ans Eingemachte gehen, Gottes Idee für Ehe, geistlich gestärkt werden, einander mehr verstehen können.



13.-15.12.24

Der heiße Draht zu Gott – Entdecke deinen persönlichen Anschluss

mit Herrmann Rohde & Lars Fetzner

Gott hat für jeden von uns einen persönlichen „heißen Draht“, durch den er sich mit uns Herz zu Herz verbindet. Wir entdecken ihn in unserer persönlichen Geschichte mit ihm. Wie hat er sich mir gezeigt? Wer ist er für mich? Welche Anliegen hat er mir mitgegeben? Was macht mich geistlich lebendig?



29.12.24-01.01.25

Silvesterfreizeit für junge Erwachsene zwischen 18 und 27 Jahren

mit Jenny & Johannes Meier

& Gerd Kämpf

Gemeinsam wollen wir Zeit mit Gott und miteinander verbringen. Das Alte Jahr ausklingen lassen und klangvoll ins Neue Jahr starten!

Raum schaffen zum Nachdenken, Neu denken oder auch gar nicht groß zu Denken und einfach eine gute Zeit in Gemeinschaft zu haben.



Das nächste Mal im BRUNNEN
Basis: 24.-26.01.25
Aufbau: 17.-19.10.25
Vertiefung: 30.10.-02.11.25

NEUE SEMINAR-REIHE

DAS IMMANUEL-GEBET

Viele Christen sehnen sich nach einer tieferen Begegnung mit Gott, erleben aber in ihren Gebetszeiten eher Dürre und Blockaden, statt den „Strom lebendigen Wassers“, den Jesus verheißt.

Das Immanuel-Gebet schafft einen neuen Zugang zu einer erfahrbaren Begegnung mit Jesus. Dadurch verändert sich zunehmend nicht nur unser Glaube, sondern das ganze Leben.

Das Basisseminar

Die Immanuel-Begegnung ist der erste, zentrale Schritt eines Immanuel-Gebets. Dieses Seminar vermittelt diesen Zugang. Es richtet sich an Menschen, die sich nach einer erfahrbaren Gottesbegegnung sehnen und lernen wollen, ihr Herz tiefer zu öffnen und sich gegenseitig dabei zu helfen.

Das Aufbauseminar

Aufbauend auf der Immanuel-Begegnung aus dem Basisseminar lernen die Teilnehmer den grundlegenden Umgang mit inneren Widerständen und die Lösung von inneren Schmerzen in der Begegnung mit Jesus. Das Schulungsseminar vermittelt, wie wir einander mit dem Immanuel-Gebet dienen.

Das Vertiefungsseminar

Das Vertiefungsseminar ist für Therapeuten und Seelsorger, die das Immanuel-Gebet bereits in ihrer Praxis anwenden.

Inhalte

Lehrimpulse, Übungen, Kleingruppen, Gebet und angeleitete Stille

Alle weiteren Infos und die Voraussetzungen für die jeweiligen Seminare stehen auf unserer Homepage.



Die Referenten



Ursula & Manfred Schmidt sind evangelische Theologen aus Fürth, die 20 Jahre im Gemeindedienst tätig waren. Inzwischen arbeiten sie übergemeindlich und halten Seminare, Vorträge und Schulungen in Gemeinden und Kirchen unterschiedlicher Prägung. Bekannt geworden sind sie u. a. durch Seminare zur Einübung in das Hörende Gebet und durch das Axis-Bibelstudium.

GEBETSANLIEGEN

Wir danken Gott für:

- das Wachstum der Lebensgemeinschaft,
- unser 4-köpfiges Jahresteam,
- Die komplette Finanzierung des Videoclips rund um das Jahresteam,
- den Segen der Erntegaben aus verschiedenen Gemeinden und
- die vielen voll belegten und gut angenommenen Seminare.

Wir bitten Gott um:

- Spannkraft & Weisheit in allen Entscheidungen,
- das Zusammenwachsen der verdoppelten Lebensgemeinschaft und des Jahresteams,
- Bewahrung vor Unfällen und Krankheiten,
- weiteres Interesse an unserer ATEMPAUSE sowie
- neue Freunde und Unterstützer unserer Arbeit, besonders für die Wachstumsspende.

BRUNNEN-LÄDLE

Auch online!



Einfach Ankommen

Impulse für die Advents- & Weihnachtszeit inkl. Jahresrückblick
10,- € / Stück



Gebetsbänke aus eigener Herstellung in unterschiedlichen Höhen erhältlich
40,- € / Stück



Danke-Heftchen

Notiere dir regelmäßig die großen und kleinen Dinge des Alltags, für die du Gott dankbar bist.
2,- € / Stück



Schlüsselanhänger

aus Holz, das original von unseren Häusern stammt.
12,- € / Stück



Danke-Kärtchen

Ein netter Weg, jemandem einfach mal Danke zu sagen!
0,50 € / 3er-Set



Der BRUNNEN geht durch den Magen

Unser vergriffenes Kochbuch ist als PDF erhältlich.
8,- € / Stück

Hintergrundbild Titelseite	Titel	Joey Kyber auf Pexels
Header Inhaltsverzeichnis	S. 2	Microsoft-Archiv
Stille-Impuls	S. 4-5	Jochen Jahnke auf Wikipedia
	S. 7	Arturo Añez auf Pixabay
Geistlicher Input	S. 8-11	Gosia K. auf Pixabay
Segen ER.lebt	S. 12-13	Pexels auf Pixabay
Soziol./Psychol. Input	S. 16	Bild von Gerd Altmann auf Pixabay
	S. 23	Ray Shrewsberry auf Pixabay
Jahresteam	S. 26	Anatoliycherkas auf AdobeStock
Wachstumsspende	S. 29	Hakinmhan auf istock
ATEMPAUSE	S. 30-31	Myriams-Fotos auf Pixabay
		Bruno auf Pixabay
Demnächst im BRUNNEN	S. 32	Alice Bitencourt auf Pixabay
		5second auf Fotolia
		Microsoft-Archiv
Seminarreihe	S. 33	Choreograph auf istock

Ihr
werdet
mit Freuden
Wasser
schöpfen aus
den Brunnen
des Heils.
Jesaja 12,3

HERAUSGEBER

BRUNNEN Christliche Lebensgemeinschaft e.V.
Dorfstr. 129 :: 08428 Langenbernsdorf
info@brunnen-gemeinschaft.de
www.brunnen-gemeinschaft.de
036608/ 65 91 - 0

VORSTAND

Johannes Schaaf,
Gemeindepädagoge
Johannes Gärtner,
Betriebswirt

Mitglied

im CVJM und
im Diakonischen Werk

SPENDENKONTO

Bank für Kirche und Diakonie
IBAN: DE95 3506 0190 1618 4200 15

REDAKTION & INHALTE

Susanne Meinel & Martina Schaaf

LAYOUT & DESIGN

Susanne Meinel

NICHTS MEHR VERPASSEN?

Abonnieren Sie unseren Rundbrief
und andere BRUNNEN-Newsletter!
Weitere Infos unter
www.brunnen-gemeinschaft.de/kontakt/mailings/



UNSERE SOCIAL-MEDIA-KANÄLE BESUCHEN

brunnenev auf Instagram 
brunnengemeinschaft auf Facebook 
WhatsApp-Kanal: BRUNNEN e.V. 

ONLINE GEDRUCKT VON

SAXOPRINT 