



## Horizonte erweitern. . . Evangelische Erwachsenenbildung Kirchenkreis Jülich

### **Geschmack am Leben finden: Gelingendes Leben – trotz allem Aspekte von seelischer Widerstandskraft und resonantem Leben**

In Kooperation mit der Stelle für „Ausbildung – Fortbildung - Weiterbildung in der Seelsorge / Koordination Notfallseelsorge“

Dreiteilige Online-Seminarreihe

„Liebe Gott und deinen Nächsten wie dich selbst.“ Das ist möglicherweise leicht gesagt und getan, wenn ich mich einigermaßen wohl und sicher fühle und mich dabei auf den (oder die...) Nächsten konzentriere. Was aber geschieht, wenn ich den Blick auf mich richte? Fällt es ebenso leicht, ist es angenehm sich anzuschauen? Wie ist es mit meiner Balance zwischen diesen Positionen?

#### **Statt Lebensfreude Lebenstief**

Und was geschieht, wenn ich mich dabei gar in einem empfundenen Lebenstief sehe? Vielleicht gerade auch jetzt verstärkt durch besondere Herausforderungen des Coronavirus? Manchmal ist Lebensfreude weit weg. Da drängt sich immer wieder etwas auf, was uns besetzt. Uns nicht loslässt und die Welt dunkler scheinen lässt. Ich will dann zwar anders, aber es gelingt nicht. Ich fühle mich nicht im Gleichgewicht mit mir und Anderen und das anfangs beschriebene Gebot scheint unerreichbar. Wenn mir mein Gegenüber nicht gefällt oder unsympathisch wirkt, dann bin ich vielleicht höflich, tue was geboten ist und kann anschließend woanders hin gehen. Aber wie ist es, wenn ich mich betrachte und ein Woanders-hin-gehen schwierig fällt, da ich mich stets dabei habe auf meiner Reise und es mir momentan nicht gelingt die Welt hell und freundlich zu sehen?

#### **Fragen lieben – nicht Antworten erwarten und in Weltbeziehung leben**

Ist es dabei hilfreich, nicht so schnell Antworten erwarten zu wollen, als vielmehr die eigenen, offenen Fragen erst einmal auszuhalten? Und lebe ich dann vielleicht, allmählich in die Antworten hinein, wie Rilke es meinte? Vielleicht tut es gut, währenddessen, statt eine schnelle Antwort zu erwarten, erst einmal in eine Beziehung zur Welt zu treten, diese Welt in ihrer Fülle und ihren Möglichkeiten wahrzunehmen und in Resonanz damit zu treten. In Weltbeziehung leben, das ist ein Türöffner zur Welt nach außen und zu meiner Welt nach innen. Als würden sie korrespondieren. Meine Sinne öffnen für die Welt. Das können andere Menschen sein. Manchmal ist man traurig und man begegnet einem anderen Menschen und erfährt menschliche Nähe, gerade nicht in dem ich nur über eigenes spreche, sondern höre, was der andere zu sagen hat. Und später, nach dem Gespräch spüre ich, das hat mir gut getan. Ich war weg von meinen Dingen und doch näher dran, als ich dachte. Manchmal ist es gar nicht der andere Mensch, sondern ein Bild der Natur, das zu mir spricht, eine Musik, ein Gedicht, ein Gedanke, ein Bild... das etwas in mir zum Klingen bringt.

#### **Innehalten und sich und den eigenen Kurs überprüfen**

Dies sind beispielhafte Aspekte für mögliche Hintergründe von Erschwernissen sowie Beförderern eines gelingenden Lebens. Meiner Erfahrung nach lohnt es sich, von Zeit zu Zeit innezuhalten, einen Schritt zurück zu treten und seine eigenen Strategien im Umgang mit sich und seinem Nächsten, der Umwelt und den Herausforderungen des Lebens zu betrachten, ihnen nachzuspüren und möglicherweise Dinge zu erblicken, die zuvor im Verborgenen lagen. So den eigenen Kurs zu überprüfen und gegebenenfalls „die Segel neu zu setzen, wenn ich den Wind nicht ändern kann (f. n. Aristoteles).“



Foto: 123rf.com

Online-Seminarreihe

Mittwoch

24. Februar 2021

10. März 2021

24. März 2021

18.00 - 19.30 Uhr

#### **In Weltbeziehung leben...**



Foto: Elke Bennetreu



## Horizonte erweitern. . . Evangelische Erwachsenenbildung Kirchenkreis Jülich

---

### Widerstandskraft stärken – ein Online-Angebot

Dafür braucht es Kraft, Anregung, Geduld und das Bewusstsein, nicht alleine zu sein. Wie ist es um meine seelische Widerstandskraft bestellt? Wie finde ich den Pfad und meine eigenen und individuellen Zugänge zu diesen Kräften?

#### In dieser Online-Seminarreihe soll es darum gehen:

- ausgewählte Grundgedanken zur positiven Unterstützung und Anregung eines gelingenden Lebens zu beleuchten.
- ein erstes Grundverständnis von Resonanz und Resilienz sowie ihre Chancen und Grenzen zu erfahren.
- in einen Austausch über die innere und äußere Welt der Emotionen und der Beziehungsdynamik zwischen Mir und meinem Nächsten zu treten.
- Anregungen zur Gestaltung eigener Strategien im Umgang mit den Krisen zu entwickeln.
- sich Zeit für das eigene Betrachten zu nehmen, verbunden mit der Frage, was können meine Kraftquellen sein? Welche Erfahrungen habe ich bereits mit ihnen gemacht, so dass ich auch in schweren Zeiten an sie anknüpfen kann, um Geschmack am Leben zu finden. Gelingendes Leben – trotz allem – zu spüren.

In dieser Online-Seminarreihe wird der Seelsorger und Supervisor Christian Heinze-Tydecks, ausgewählte und grundlegende Aspekte herausarbeiten und Schritt für Schritt eine mögliche Grundlage zum Verstehen und Empfinden anbieten. Es bedarf dabei keiner Vorkenntnisse, nur der Aufgeschlossenheit dem Thema gegenüber und dem Willen zur eigenen Selbstreflexion.

**Leitung/Referent:** Diakon Christian Heinze-Tydecks

**Technische Begleitung:** Sandra Migas

**Gebühr:** keine

**Anmeldung:** erforderlich mit E-Mail-Adresse  
EEB, Tel. 02461 9966-0 oder [eeb.juelich@ekir.de](mailto:eeb.juelich@ekir.de)

**Hinweis:** begrenzte Teilnehmerzahl  
Die Seminarreihe wird als Online Seminar (*Videokonferenz mit der Möglichkeit zu gegenseitigem Informationsaustausch*) mittels der App Zoom durchgeführt.  
Sie benötigen dazu einen technischen Zugang in Form eines Teilnahmegerätes (*Computer, Tablett, Laptop, Macbook, Smartphone oder Ähnliches*), mit funktionsfähiger Videokamera sowie einem Mikrophon, einen Internetzugang sowie eine E-Mail-Adresse. Bei der Anwendung der notwendigen Technik und App kann veranstalterseits Hilfestellung geboten werden.



Foto: Elke Bennetreu