

## März - Spaziergang

von Bettina Werner

Der alte Wald erstreckt sich am Westufer des Flusses. Auf verschlungenen Wegen kann man ihn durchwandern. Dutzende von Moosarten wuchern, und Flechten zaubern an den Bäumen manch zartes Filigran. Bäume - wie Wächter ragen sie in die Höhe. Zwischen ihnen holziges Buschwerk und dichte Büsche von Heidelbeerkraut. Ein Sammelsurium von verrottenden Holzstämmen, Zweigen, alten Blättern und abgefallenen Nadeln. Beim Laufen raschelt und wispert es leise. Die Füße federn auf dem weichen Teppich aus Blättern und Moos. Umringt von alten Birken überrascht uns eine Lichtung. Sonnenstrahlen spielen mit Zweigen und Ästen, und geheimnisvoll leuchtet es hier und dort auf. Wie funkelnder Lichtstaub glitzert es über dem spritzenden Grün. Im Moos funkeln tausende von kleinen Perlen, Wassertropfen, die sich in feinen Spinnweben verfangen haben. Und dieser Duft - feuchte Erde, vom Sonnenlicht durchtränkt. Erfrischend, nach noch mehr hungernd. Da - eine winzig weißgelbe Primel, hingeschmiegt unter Zweigen. Sie reckt ihr kleines Köpfchen der Sonne entgegen, lächelt ihr zu. Junger Farn rollt sich auf und der kleine Bach murmelt Geschichten vom letzten Sommer. Sein Wasser ist klar und sauber und springt über eine Vielzahl von runden Kieselsteinen. Kleine Wassertiere huschen von einem Stein zum anderen.. Über die Böschung fällt altes Gras herab - weich und geschmeidig bewegt es sich in der Strömung und wartet auf die jungen Gefährten. Der Himmel, ein blaues Tuch mit kleinen weißen Wolken betupft, grüßt die Sonne in ihrer Pracht. Und irgendwo zwitschert es leise - willkommen Frühling!



# GESUNDHEITS- EVANGELISATION 2006

## Der Auftrag

Die Gemeinschaft der Siebenten-Tags-Adventisten in Deutschland hat den DVG beauftragt, im Herbst 2006 eine deutschlandweit organisierte Gesundheitsevangelisation durchzuführen.

An dreizehn Abenden werden aktuelle, wissenschaftlich fundierte und geistlich motivierende Gesundheitsthemen echte Hilfe für ihr Leben geben.

So träumen wir davon, dass sich die Adventgemeinden zu öffentlich bekannten, von der Bevölkerung geschätzten Gesundheits- und Lebenszentren entwickeln, in denen Evangelium nicht nur ein Wort, sondern spürbare Lebenshaltung ist.

Dazu brauchen wir Hilfe und Weisheit von Gott und die Mitarbeit der Pastoren, sowie viele motivierte Gemeindeglieder.

## Das Team in der Gemeinde

Das Team bereitet die Evangelisation in seiner Gemeinde vor. Während der Evangelisation spielen die Teammitglieder eine wichtige aktive Rolle in der Gemeinde.

Die Besucher sollen nicht auf die Personen auf der Leinwand fixiert sein, sondern kompetente Ansprechpartner vor Ort haben. (Siehe nebenstehenden Absatz.)

Die aktiven Teams werden wir unterstützen durch:

- Eine fundierte Ausbildung
- Gemeinsame Studientage
- Begeisternde Studienwochen
- Wissens- und Informationsvorsprung
- Erfahrungsaustausch und Motivation
- Material und Know How
- Beratung und Coaching
- Gebete und Anteilnahme

Nach der Evangelisation wird dieses Team in seiner Gemeinde weitere öffentliche Themen in Gesundheits- und Lebensfragen anbieten.



## Die Gesundheitsevangelisation

### Inhalte, Aktionen, Angebote:

- Lebensnahe Themen – ganzheitlich besehen
- Wissenschaftlich fundiert und Bibel orientiert
- Positive Inhalte – trotz Leid, Krankheit und Schmerz
- Über die Leinwand – Fachbeiträge zu den Themen:
  - Psychosomatik
  - Seelische Gesundheit
  - Lebenskrisen meistern
  - Positive Entscheidungen treffen
  - Zivilisationskrankheiten vermeiden
  - Beziehungen pflegen
  - Wege aus der Depression
  - Krebs und Erkältungen vorbeugen
  - Ruhe, Erholung, Entspannung
  - Verantwortung für Umfeld und Umwelt übernehmen
  - Optimistisch leben
  - Freiheit von Sucht und Abhängigkeiten
- Vor Ort – Praxis zur Ergänzung und Vertiefung
  - Gespräche
  - Übungen
  - Gemeinschaft erleben
  - Seelsorge
  - Gesundheitstests
  - Essen und trinken
  - Gymnastik
  - und Weiteres ...

## Die Ausbildung

Wie die Themenliste zeigt, gibt es einen psychosomatischen Schwerpunkt. Dazu werden Seelsorger, Diakone und Gesprächsleiter gebraucht. In einer fundierten Ausbildung können sich alle auf diese Aufgaben vorbereiten. Damit möglichst viele teilnehmen können, wird ein großer Teil der Ausbildung **als Fernstudium** laufen.

In unserer Ausbildung werden die körperlichen, seelischen, geistigen, geistlichen und sozialen Aspekte der Gesundheit betrachtet. Es werden sowohl aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse, als auch das adventistische Gesundheitsverständnis vermittelt. Darüber hinaus erarbeiten wir gemeinsam Konzepte, wie das Erlernte in den DVG-Regionalgruppen und Gemeinden weitergegeben werden kann und sie sich zu öffentlichen Hilfs-, Lebens- und Gesundheitszentren entwickeln können.

Vorteilhaft wäre, wenn mehrere Personen aus einem Ort gemeinsam in das Studium einsteigen, da dann ein Austausch und das Einüben verschiedener Aufgabenstellungen leichter praktiziert werden kann.

### Der erste Studientag

Er findet in acht Städten in Deutschland statt. An diesem Sonntag erhalten die Teams Informationen zum Konzept, der Ausbildung, der Durchführung der Evangelisation und der Nacharbeit.

### Basisausbildung – 1. Teil (Fernstudium)

Beim ersten Studientag erhalten die Teilnehmer das Studienmaterial. Idealerweise studieren die Teammitglieder gemeinsam. Schwerpunkte des 1. Teils sind: Ganzheitliche Gesundheitsförderung, Bausteine einer gesunden Lebensweise und lebendiges Christsein.

### Der zweite Studientag

Auch der zweite Studientag, mit dem Schwerpunkt Seelsorge, findet in acht Städten statt.

### Basisausbildung – 2. Teil

Der 2. Teil des Fernstudiums befasst sich mit diakonischer Seelsorge und Kommunikation.

### Die Studienwoche

Die Studienwoche bildet den Abschluss der Basisausbildung. Sie findet an drei Orten in Deutschland statt. Das bisher Gelernte wird vertieft und geübt. Jetzt wird auch gemeinsam der praktische Teil für die Gesundheitsevangelisation vermittelt. Damit haben die Teams alles, was sie zur Durchführung der Gesundheitsevangelisation brauchen und auch das Material für die ersten Nachfolgeseminare.

Das gesamte Konzept von Ausbildung, Gesundheitsevangelisation, Terminen und Nacharbeit erscheint Ende April 2005.



## Wege aus der Einsamkeit von Larry Yeagley

Auszug aus dem neuen DVG-Buch

Um fünf Uhr morgens wurde ich wach. Ich schlüpfte in Jeans, Sweatshirt und Laufschuhe und schlich mich auf Zehenspitzen aus unserem Ferienhäuschen in Bar Harbor im US-Staat Maine. Dichter Nebel zog vom Meer herüber

und sorgte in der Morgendämmerung für eine leicht unheimliche Stimmung. Als ich an einem historischen Justizgebäude entlangkam, entdeckte ich gleich daneben einen alten Friedhof, der sich, so als suchte er Schutz, hinter einer Reihe hoher alter Pinienbäume verbarg. Große Tautropfen fielen von den Nadeln auf die schmalen, mit Moos überzogenen Grabsteine. Bei jedem Stein musste ich mich weit nach unten beugen, um die verwitterten Nachrufe lesen zu können. Es fiel mir auf, dass die meisten der frühen Siedler jung gestorben waren. Krankheiten, die dank der modernen Medizin heute ihren Schrecken verloren haben, hatten Kinder und jungen Erwachsene vorzeitig dahingerafft.

Zwar ist es in unserer Zeit gelungen, Krankheiten wie Märsen und Keuchhusten in den Griff zu bekommen, aber einen der größten Risikofaktoren für einen vorzeitigen Tod hat auch die moderne Medizin nicht ausrotten können: Die Krankheit Einsamkeit grassiert mehr denn je gerade in den hochentwickelten westlichen Industriestaaten.

Mein Sohn besuchte an der Universität ein Seminar für Fotojournalismus und wollte eine Reportage zum Thema „Einsamkeit in Nordamerika“ machen. Ich schlug ihm vor, dafür in einem Veteranenkrankenhaus zu recherchieren. Die ver-

zweifelte Einsamkeit in den Gesichtern und in der Körperhaltung der Menschen, die er dort fotografieren durfte, erschütterte mich zutiefst.

In meiner Tätigkeit als Krankenhausseelsorger lernte ich eines Tages einen solchen Veteranen kennen. Er wurde bereits das vierte Mal eingeliefert, wegen massiver Dehydrierung (Austrocknung) und weil er nicht genügend auf seinen Diabetes achtete. Er wohnte in einem kleinen Wohnwagenhaus und hatte keine Verwandten am Ort. Seine Nachbarn auf dem Wohngelände besuchten ihn nie.

Nachdem die Ärzte seinen Zustand stabilisiert hatten, setzte ich mich zu ihm an sein Bett und fragte: „Werden Sie Besuch bekommen, so lange Sie hier sind?“

„Glaube ich kaum,“ sagte er leise. „Sehen Sie, ich habe keinen einzigen Freund auf dieser Welt. Man hat mir gesagt, ich wäre beinahe gestorben - bloß gut, dass ich die Nothilfe angerufen habe, sonst wäre ich jetzt nicht mehr hier.“

„Gibt es denn gar niemand, den Sie kennen?“ fragte ich ungläubig.

„Nein, wirklich nicht, ich sage Ihnen die Wahrheit. Ich habe mir ein Telefon angeschafft in der Hoffnung, dass jemand mal falsch verbunden wäre und ich für einen kurzen Augenblick den Eindruck haben könnte, dass da jemand ist, der an mich denkt. Aber es klingelt nie!“

Ich blickte in sein ausgetrocknetes Gesicht. Aus einem Augenwinkel rannen ein paar Tränen und versickerten in den tiefen Falten seines Gesichts. Er sprach nicht weiter. Ich denke, es tat ihm einfach zu weh.

Als ich ihm sagte, dass ich ihn jeden Tag besuchen würde, so lange er hier sei, lächelte er und sagte ein leises Danke-

schön. Während ich aus dem Zimmer ging, dachte ich, dass ich gerade dem einsamsten Menschen auf Erden begegnet sei.

Die Welt ist voll von solch einsamen Menschen, aber sie leben nicht immer allein. Manche sind verheiratet und trotzdem emotional vereinsamt.

Girard lernte ich bei einem Hausbesuch kennen. Seine Frau dachte, weil Jesus bald wiederkommt, müsse sie alles „Weltliche“ meiden. Dazu gehörte nach ihrem Verständnis jedes liebevolle Wort, körperliche Berührung und Sex. Sie bestand auf getrennten Schlafzimmern und sprach mit ihrem Mann nur, wenn sie ihn zu den Mahlzeiten rief. Er vereinsamte total und lebte wie ein Fremder in seinem eigenen Haus.

Auch Kinder können sehr einsam sein. Die Geschichte von Arlene hat mir das deutlich gemacht. „Meine Mutter starb, als ich acht war. Ich erinnere mich, welche Ängste ich ausstand. Ich fürchtete, dass ich mein Leben lang alleine sein würde. Mein Vater setzte mich ins Auto und fuhr mich zu meiner Tante. Er drückte mich an sich und sagte, dass er in zwei Tagen wieder käme, um mich abzuholen. Ich sah ihm nach, als er wegfuhr. Ich spüre noch heute, wie bedrückt mein Herz war“, erzählte sie viele Jahre später, und man merkte ihr an, wie schwer es ihr fiel, dabei die Haltung zu bewahren.

„Zwei Tage später stand ich am Küchenfenster und wartete auf ihn. Den ganzen Tag wartete ich, bis ich ins Bett musste. Aus Tagen wurden Wochen. Mein Vater kam niemals zurück, und ich weiß bis heute nicht, was aus ihm geworden ist.“

„Was empfinden Sie innerlich seit jener Zeit?“ fragte ich sie. „Ich empfinde, dass man mir meine Kindheit gestohlen hat. Ich war immer sehr, sehr einsam. Mein Mann ist ein guter Mensch, und ich liebe ihn; meine Tochter tut alles, um mir zu helfen, aber tief in meinem Inneren fehlt mir etwas.“

Ich muss oft an Arlene denken und an dieses verlassene, einsame achtjährige Kind, das sie im Grunde innerlich immer noch war, als sie mit 55 an Krebs starb.

Shelly wohnte zwar bei ihren Eltern, aber sie war trotzdem so einsam, dass sie die Hoffnung verlor und einen Selbstmordversuch unternahm. Ich lernte sie auf der Intensivstation kennen. Sie war froh, dass die Ärzte sie gerettet hatten, und ich war auch froh. Sie war ein intelligentes Mädchen, das schnell mein Herz gewann.

Der Arzt entließ sie bald wieder zu ihren Eltern nach Hause, aber er bestand darauf, dass sie in einer psychologischen Beratungsstelle betreut werden müsse. Ihre Eltern waren jedoch nicht krankenversichert und hatten nicht das Geld für eine solche Behandlung. So bat mich der Arzt, mich als Krankenhausseelsorger um das Mädchen zu kümmern.

Jedes Mal, wenn sie in mein Büro kam, stellte Shelly mich auf die Probe. Sie trug ungleiche Schuhe, flocht ihre Haare auf der einen Seite zu Zöpfen und ließ es auf der anderen offen hängen, kaute auf impertinente Weise Kaugummi und machte Blasen, steckte sich reihenweise Sicherheitsnadeln an ihren Rock und malte sich das Gesicht auffällig an. Ich bestand die Tests, indem ich ihr Komplimente machte und ihr noch verrücktere Möglichkeiten, sich zu verkleiden, vorschlug.

Das Mädchen erzählte mir, dass sie eigentlich nicht vorhatte, sich umzubringen, sondern einfach ihre Eltern zwingen wollte, sich mit ihr zu befassen. Als alle ihre Bemühungen nichts brachten, entschied sie sich zu ihrer Verzweiflungstat. Üblicherweise wachte sie morgens erst auf, wenn ihre Eltern bereits zur Arbeit gegangen waren. Sie frühstückte allein und packte sich ihr Pausenbrot selbst. Um drei Uhr nachmittags stieg sie einen Häuserblock entfernt aus dem Bus und ging nach Hause. Dort bereitete sie das Abendessen für ihren Vater. Er aß vor dem Fernseher, Shelly aß alleine in der Küche. All ihre Versuche, mit ihrem Vater ein Gespräch zu führen, schlugen fehl. Ihre Mutter holte sich in der Regel in einem Schnellrestaurant auf dem Weg zu ihrem zweiten Job etwas zu essen.

In der Weihnachtszeit teilte die Mutter mit, dass sie jetzt auch noch einen Wochenendjob als Verkäuferin angenommen habe. Am ersten Wochenende bettelte Shelly tränenüberströmt darum, dass die Mutter bei ihr zu Hause bleiben solle, aber sie ging, ohne die Traurigkeit ihrer Tochter zu beachten. Da schluckte Shelly dann die Tabletten.

Nach dem ersten Beratungsgespräch mit Shelly rief ich die Eltern an und bestand auf einem Gespräch mit ihnen. Ich wollte mit ihnen in deutlichen Worten über ihren rücksichtslosen Lebensstil sprechen und sie hart damit konfrontieren. Zu meiner Verblüffung war es den Eltern unbegreiflich, weshalb sich Shelly einsam fühlen sollte.

Shelly kam drei Monate lang zu mir in die Beratung. Ich versuchte ihre Freundschaft zu gewinnen, damit sie eine Anlaufstelle hätte, falls die Verhältnisse in ihrem Elternhaus sich nicht änderten. Und ich schenkte ihr zum Abschied einen 10-Dollar-Gutschein für den Besuch einer beliebigen Eisdiele. Sie versprach mir, dass sie am Samstagabend ihre Schulfreunde dorthin einladen wollte.

Shelly, Girard, Arlene und der alte Herr im Krankenhaus sind nur vier von den vielen einsamen Menschen, die ich im Lauf meiner fast vierzigjährigen Tätigkeit im sozialen Bereich kennengelernt habe. Einsamkeit scheint sich in diesen Jahren epidemisch ausgebreitet zu haben, aber es fällt mir auf, dass nur wenig Leute erkennen, wie gefährlich das ist.

## Schlägt dein Herz für Menschen?

Evangelistisches Projekt sucht  
**engagierte Mitarbeiter/innen:**

Bereich **Restaurant-Service**

Bereich **Hauswirtschaft**

Handwerklich geschickten Rentner  
für den Bereich **Hausmeisterei**

Außerdem bieten wir an:  
Gesundheitsevangelistische Ausbildung mit  
**Berufsabschluss "Vegetarischer Koch"**

**DIE ARCHE**

Unser Landhaus

Lenzer Weg 1

17209 Zislow

Tel: 039924/7000

Anzeige

Manche religiös orientierten Autoren gehen davon aus, dass das Heilmittel gegen Einsamkeit in einer guten Beziehung zu Gott zu finden sei. Einer geht sogar so weit, Einsamkeit als eine Gabe Gottes zu bezeichnen. Ich habe diese Möglichkeit ausprobiert während meiner Arbeit mit einsamen Menschen. Der Realität hält diese Auffassung nicht stand, denn ich habe auch sehr gläubige Christen kennen gelernt, die unter ihrer Einsamkeit litten. Eine gute Gottesbeziehung kann offensichtlich nicht alles sein, um die Einsamkeit wirksam zu bekämpfen.

Oft wird auch die Meinung vertreten, dass freiwillige soziale Arbeit ein gutes Mittel gegen Einsamkeit sei. Ich arbeitete im Krankenhaus und im Hospiz häufig mit freiwilligen Helfern zusammen. Viele von ihnen waren einsam und hatten jedesmal Angst, nach ihrem Einsatz wieder nach Hause in die Einsamkeit zurückkehren zu müssen. Sie waren zwar beschäftigt, aber trotzdem einsam. Ein erfülltes Leben zu haben, indem man anderen hilft, ist kein Patentrezept.

Viele Menschen setzen Einsamkeit gleich mit Alleinsein, aber auch das stimmt nicht. Ich kenne einen Mann, der lebt glücklich und zufrieden in einer Höhle. Er fühlt sich wohl in seiner Abgeschlossenheit und keineswegs einsam. Auf einer Tagung von Krankenhauseelsorgern im kalifornischen San Diego begann ich mich intensiver mit dem Rätsel der Einsamkeit auseinander zu setzen. Die veranstaltende Organisation, der ich angehörte, bestand darauf, dass ich in dem teuren Hotel wohnen sollte, in dem die Tagung stattfand. Man legte auch Wert darauf, dass wir in teuren Einzelzimmern wohnten.

Während der ersten Veranstaltungseinheit wurden wir von der Tagungsleitung aufgefordert, über unseren beruflichen Werdegang zu berichten. Je länger ich den Berichten der anderen Teilnehmer über ihre zunehmende Befriedigung und ihre Erfolge in diesem Beruf zuhörte, desto unwohler fühlte ich mich. Der Grund war, dass ich innerlich zu einem Stillstand gekommen war durch den Tod meines Sohnes. An diesem Abend schlich ich mich mit schwerem Herzen in mein leeres Hotelzimmer.

Am nächsten Morgen ging ich ins Restaurant des Hotels, nur um festzustellen, dass das Frühstück allein etwa so viel kosten sollte, wie mir für die ganze Tagesverpflegung zustand. Ich lief fast zwei Stunden in der Gegend herum und suchte nach einem billigen Schnellrestaurant, aber in der vornehmen Umgebung einen solchen Hotels fand sich keines. Schließlich stieg ich langsam wieder die Treppen zu meinem Hotelzimmer hinauf und trank die heiße Schokolade, die zum Hotelservice gehörte.

Am Nachmittag nahm ich an einem Seminar über Einsamkeit teil in der Hoffnung, für den seelischen Druck in meinem Inneren ein wenig Entlastung zu finden. Der Referent bezog sich auf ein Buch, das ich bereits gelesen hatte. Die einfache Botschaft lautete: Vertraue auf Gott,

und du wirst nicht mehr einsam sein. Das wollte nicht in meinen Kopf. Ich hatte mein Leben bereits als Jugendlicher der Führung Gottes anvertraut und war der Meinung, dass ich eigentlich schon eine gute Beziehung zu Gott hatte.

Nach dem Seminar ging ich zu Fuß in ein Einkaufszentrum in der Nähe. Dort beobachtete ich die Menschen, weil ich sehen wollte, ob es auf der ganzen Welt noch jemand gab, der sich so elend fühlte wie ich. Aber alle waren nur in Eile und ich ging zurück in mein leeres Hotelzimmer und trank eine weitere Tasse heiße Schokolade.

Am Sonntagmorgen hörte ich eine freundliche Stimme meinen Namen rufen. Als ich mich umdrehte, stand da mein Freund Rex Edwards. Er hatte am Rand des vornehmen Hoteldistrikts ein preiswertes Motel gefunden, mit den gelben Bögen einer bekannten Fast-Food-Kette gleich in der Nähe. Ich stieg in seinen Leihwagen, und bald genossen wir eine Mahlzeit, die wir uns leisten konnten - und ein gutes Gespräch hatten wir obendrein. Rex war sich wohl kaum bewusst, wie sehr sein freundschaftliches Angebot dazu beitrug, dass der Schmerz in meinem Inneren weniger und die Last der Einsamkeit von meiner Seele genommen wurde.

Einsamkeit kann auch positive Folgen haben. Ich nahm einmal an einer Tagung für Kirchengemeindeleiter in den Catskill Mountains im US-Bundesstaat New York teil. Gleich zu Beginn blieb man bei der Tagesordnung hängen, weil man sich nicht darüber einigen konnte, wie viele Teilnehmer von den jeweiligen ethnischen Gruppen in den Ernennungsausschuss gewählt werden durften. Ich kam mit großen Erwartungen für meine Gemeinde, aber die Wirklichkeit war sehr ernüchternd. Als ich später durch den Wald zu der Blockhütte ging, die man mir für die Übernachtung zugeteilt hatte, fühlte ich mich sehr isoliert. Die Stille in der Hütte schien unerträglich, ich fror, fühlte mich einsam, und mein Herz war traurig.

Um mich abzulenken, holte ich ein Blatt Papier aus der Tasche, kuschelte mich ins Bett und begann über die Wanderung zu schreiben, die ich im Sommer zuvor mit meinen Söhnen gemacht hatte. Die Gedanken flossen mir locker aus der Feder, und als ich die Geschichte beendet hatte, überarbeitete ich sie mehrmals. Wieder zu Hause angekommen, sandte ich sie an einen Verleger. Es war das erste Mal, dass ein Text von mir veröffentlicht wurde.

In meiner ersten Woche als Jugendlicher im Internat fühlte ich mich so einsam, dass mir das Lernen schwer fiel. Ich war ruhelos, angespannt und kämpfte ständig mit den Tränen. Nach und nach schloss ich neue Freundschaften, die mich von meinem Heimweh ablenkten.

Aus all diesen Erfahrungen und Beobachtungen schließe ich, dass es gegen das weitverbreitete Leiden der Einsamkeit keine schnellen, einfachen Lösungen gibt. Das komplexe Thema Einsamkeit fordert weit mehr als ein paar flotte Sprüche.

„Die Heilkraft des Humors“ hieß ein Vortrag, den die DVG-Regionalgruppe Filder in Ostfildern-Ruit veranstaltete. Das interessante Thema lockte 70 Besucher in das Bürgerhaus. Sie kamen voll auf ihre Kosten, denn Referent Hans-Martin Bauer aus Stuttgart begeisterte mit praktischen Lachübungen, humorvollen Einlagen, konkreten Anregungen und informativen Einblicken in seine Arbeit.

„Selten so gelacht“, waren sich Vorsitzender Dieter Achatz und sein Stellvertreter Werner Schwirz einig, „Hans-Martin Bauer hat die Leute zwei Stunden lang bestens unterhalten und ihnen einiges mit auf den Weg gegeben.“

Zum Beispiel, wie man sich mit Humor besser den Herausforderungen des Alltags stellt, wie man das Leben lebendiger gestaltet und wie man sich als Original bejaht. Schon als Hans-Martin Bauer auf die Bühne kam, lachten die Besucher. Der Diplom-Sozialpädagoge, Ehe- und Familientherapeut, Therapeutische Clown und Lachtrainer erschien in kunterbunten Klamotten. Er startete sein Programm mit Lachübungen zum Warm- und Mitmachen. Dazu zog er seine Schuhe aus, zeigte seine Socken, die wie Handschuhe aussahen, und stellte sich auf einen Tisch.

Dann ging's munter los. Kräftiges Lachen aus vollem Hals, sich buchstäblich ins Fäustchen lachen oder sich vorbeugen und lachen (zur Prävention) – das waren nur drei von zahlreichen Übungen. Die Besucher machten kräftig mit und hatten ihren Spaß. Zwischendurch forderte der Referent die Leute immer wieder zum Klatschen und zum Klopfen auf die Schulter auf. „Eigenlob stinkt nicht“, meinte Hans-Martin Bauer, für den Lachen allein noch kein Humor ist. Da gehöre viel mehr dazu: Schlagfertigkeit, Spontaneität, Esprit. Kleine Kostprobe gefällig?

## „Ein Teamleiter leitet so wenig ein Team wie ein Zitronenfalter Zitronen faltet.“

Nach den Lachsalsen wurde es ernst. Der Humorthérapeut erzählte von seinem Job. Er arbeitet mit krebskranken Patienten, mit MS-Kranken und depressiven Menschen. Zudem ist er in der Hospizarbeit tätig und leitet viele Seminare. „Ich versuche, die Leid geplagten Menschen etwas aufzuheitern, damit sie ihre Probleme eine Zeit lang vergessen.“

Es ist schon etwas gewonnen, wenn ein Satz oder eine Geste hängen bleibt.“ Man glaube gar nicht, welche positive Wirkung der Humor habe.

Zu seinem außergewöhnlichen Job kam er während einer Theaterausbildung in Tübingen. Dort spielte er einen Clown. Dies bereitete ihm Spaß, so dass er seine vorherige Aufgabe als Ehe- und Familientherapeut beendete. Viel gelernt hat Hans-Martin Bauer von Patch Adams, der mit krebskranken Kindern arbeitete und dessen Geschichte verfilmt wurde. Der Stuttgarter kennt Patch Adams persönlich. Viel Anklang fanden seine Berichte über persönliche Er-

fahrungen. Zum Beispiel, als er einmal auf das Finanzamt ging und Geld einzahlen wollte. Die Beamten dort waren völlig irritiert und wussten nicht, wie sie mit der Situation umgehen sollten. Der Humorthérapeut würde sich mehr Heiterkeit in unserer Gesellschaft wünschen. „Wir sind zu einem Volk der Jammerer und Meckerer geworden. Die meisten Menschen laufen mit einem mürrischen Gesicht herum.“ Bei seinem Vortrag in Ruit war dies nicht der Fall. Zum Abschied sang er einen Hit von Frank Sinatra und verabschiedete sich persönlich bei jedem einzelnen; dann gingen alle vergnügt nach Hause.

## Bärlauch

von Annemarie Schuster

Kaum hat der Frühling ausgeschlafen, schieben sich die Bärlauchblätter ganz sanft ans Tageslicht. Seit Urzeiten verzehren Menschen genüsslich bis gierig dieses Gemüse, wie es die Natur geschaffen hat. An ihm züchteten sie nicht herum, verpassten ihm keine großen Blätter oder Knollen.



Bärlauch wird als Heilpflanze für allerlei Gebrechen verwendet. Seine medizinische Wirkung gleicht der des Knoblauchs. Bärlauch ist wirksam gegen Gärungsprozesse im Darm, bei damit verbundenen Blähungserscheinungen und krampfartigen Schmerzen, da er bakterienhemmend ist. Weiter wirkt der Bärlauch appetitanregend, gallentreibend, cholesterinsenkend und gefäßerweiternd, was den ihm nachgesagten positiven Einfluss auf die Hirnleistung hat. Bärlauch reinigt Blut und Darm, baut die Darmflora auf, wirkt gegen Akne, Flechten und Ekzeme. Er senkt hohen Blutdruck, verhindert Arteriosklerose und steigert die körpereigenen Abwehrkräfte. Verantwortlich dafür ist der Schwefel im Bärlauch. Er bindet die fettlöslichen Umweltgifte und wandelt sie in eine wasserlösliche Form um, die über die Niere ausgeschwemmt werden kann. Geerntet werden vom Bärlauch nur einige der jungen zarten Blätter. Ende Juni beginnt die Samenreife. Die beste Erntezeit ist Ende März bis Mitte Mai. Vorsicht bei der Ernte in der freien Natur und im Garten! Das Bärlauchblatt ähnelt sehr dem Maiglöckchen. Am besten unterscheidet man es, wenn das Blatt zwischen den Finger gerieben wird. Es riecht dann nach Knoblauch.

Die Blätter werden in der Küche am besten frisch verwendet. Sie eignen sich auch zum Einfrieren und zum Trocknen; dabei verlieren sie einen Teil ihres Aromas. Die Bärlauchblätter besitzen einen knoblauchähnlichen Geschmack ohne den störenden Mund- oder Körpergeruch, der bei Knoblauch auftritt. Das führt dazu, dass auch bei uns in der Küche der Bärlauch immer beliebter wird.

Verwendet werden können die feingehackten Blätter zum Würzen von Salaten, für Suppen, Pesto, Bärlauchspinat und noch vieles mehr.