



» Michelangelo sagte:
›Der David steckte von Anfang
an in dem Marmorblock.
Ich habe nur entfernt, was
nicht dazu gehörte‹. Entferne
bei einem Problem alles
Unbrauchbare – und übrig
bleibt eine Chance.«

PETER HOHL

THEMA

Konflikte und Chancen

Liebe Leserin,
lieber Leser,



das Jahr 2019 geht bald zu Ende. Welche Bilder haben Sie im Kopf und welche Empfindungen regen sich in Ihrem Herzen,

wenn Sie an dieses Jahr denken? Am besten wäre es, wenn wir nur glückliche Momente sehen würden und erkennen könnten, dass alles gut gelaufen ist. Wir hätten wahrscheinlich auch gern, dass wir auf alles, was geschehen ist, stolz sein können. Wir würden gern beim Zurückschauen lächelnde Gesichter und frohe Menschen sehen, das Gefühl von Glück empfinden und uns rundum wohlfühlen in unserer Haut. Tatsächlich sieht es bei manchem von uns aber anders aus. Da gibt es Niederlagen, die traurig machen; Erlebnisse, die schmerzhaft sind; Konflikte, die nach Versöhnung rufen; Krankheit, die an die Substanz geht; Sorgen, die zermürben.

Die Vergangenheit können wir leider nicht ändern, doch wir können aus dem, was geschehen ist, lernen und die Chancen für die Zukunft entdecken. Von Henry Ford stammt der Satz »Unsere Fehlschläge sind oft erfolgreicher als unsere Erfolge«. Vielleicht können wir unsere Fehlschläge und Niederlagen wie ein Trampolin sehen, das uns wieder nach oben bringen kann. Ergreifen wir also die Chance des neuen Jahres, schauen nach vorn und beginnen es mit Hoffnung und Vertrauen.

Gottes Segen zu Weihnachten und zum neuen Jahr.

Ihre Sara Salazar Winter

» Ich wünsche euch, dass Gott, der Hoffnung schenkt, euch in eurem Glauben mit großer Freude und vollkommenem Frieden erfüllt.«
(Römer 15, 13)



Konflikte – die ungeliebten Geschenke



OTTMAR WANDER

Seelsorger und Unternehmer-Coach
E-Mail: info@ottmarwander.de

Ja, Sie lesen richtig: Ich bezeichne Konflikte als Geschenk. Ein absurder Gedanke für Sie? Natürlich mögen wir fast alle keine Konflikte.

Das ist ungefähr so wie mit manchen Weihnachtsgeschenken. Wenn Tante Erna wieder zu Weihnachten da ist, weiß man schon, was man erwarten darf. Das übliche Päckchen, immer gleich groß, fast immer gleich verpackt, und wie immer wird eine Krawatte oder ein Tuch drin sein – ein Geschenk, das achtlos zur Seite gelegt wird.

Ähnlich verhält es sich mit den Erwartungen, wenn man sich als Familie oder in seinem Beziehungsnetzwerk zu Weihnachten trifft: Das Fest des Friedens wird leider häufig zu einem Konfliktbeschleuniger, obwohl man sich eigentlich so aufeinander gefreut hat. Das ganze Jahr ist vorbeigerauscht, endlich kommt alles zur Ruhe und man hat Zeit für- und miteinander. Viele Erwartungen und unerfüllte Bedürfnisse warten nun darauf, befriedigt und gestillt zu werden. Manches Geschenk unter dem Weihnachtsbaum trägt dazu bei, andere Geschenke lösen eher Stirnrünzeln

und Fragen aus. Warum bekomme ich dieses Buch geschenkt? Was ist die versteckte Botschaft dahinter? Ist das Haushaltsgerät wirklich für mich gedacht oder hat der Schenkende da eher an sich selbst gedacht? Mein Geschenk ist aber nicht so wertvoll wie die, mit denen die anderen beschenkt wurden! Bin ich weniger wert?

Es sind auch nicht nur die Geschenke, die zum Konfliktauslöser werden können. Da spricht man beim Essen oder bei Tee und Keksen miteinander und stößt auf Themen, zu denen man eben mal was loswerden will. Einfach nur die Meinung zum Verhalten des Partners oder der Kinder sagen oder was einem am gemeinsamen Familienurlaub nicht gefallen hat oder warum man immer noch auf der alten Couchgarnitur sitzt. Oder die Kinder sagen unbedarft, was die Eltern wirklich über Tante Erna denken, und schon geht der Konflikt los.

Konflikte gehören zum Leben und haben ihren Sinn. Sie helfen, Klarheit zu schaffen und zeigen uns die Bereiche, in denen wir Veränderung benötigen, um echte Harmonie zu erleben. In dem Maße, wie Sie Konflikte möglichst früh erkennen können, diese akzeptieren lernen und offen angehen, wächst Ihre Fähigkeit zur Konfliktlösung: Der konstruktive Umgang mit Konflikten ist erlernbar.

© VICTORIA T/SHUTTERSTOCK.COM

TITELFOTO: VLADISLAV GURFINKEL/SHUTTERSTOCK.COM



» Nicht der fernste Mensch ist uns das größte Geheimnis, sondern gerade der Nächste.«

DIETRICH BONHOEFFER

Dabei geht es in erster Linie um eine innere Haltung zum anderen, weniger um die richtigen Methoden. Denn in den meisten Fällen be-

ginnt der Konflikt in mir. Ich erlebe durch das, was der andere sagt oder tut einen inneren Konflikt. Aber anstelle diesen inneren Konflikt als meine Angelegenheit zu betrachten, mache ich den anderen dafür verantwortlich. Wenn er anders wäre, sich anders verhalten würde, dann gäbe es den Konflikt nicht. Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass einige Menschen, die die gleiche Situation erleben wie Sie, völlig konfliktfrei damit umgehen können? Dass sie scheinbar überhaupt kein Konfliktpotential zu erleben scheinen, während Sie schon am Platzen sind? Diese geben dem Erlebnis offenbar eine ganz andere Bedeutung als Sie. Die meisten Konflikte entstehen eben nicht dadurch, wie ein anderer sich verhält oder was er sagt. Sie entstehen durch die Bedeutung, die ich diesem Verhalten oder Worten gebe. Vielleicht ist der andere einfach nur »anders normal« als ich. Oft müssen wir uns auch eingestehen, dass unsere direkte Reaktion mehr über uns und unsere emotional wunden Stellen sagt, als über die andere Person.

HIER EIN KLEINER LEITFADEN FÜR KONSTRUKTIVE KONFLIKTGESPRÄCHE:

1. Fragen Sie sich: Warum hat mich dieses Verhalten des anderen so getroffen?
2. Halten Sie dem anderen zugute, dass er es gut gemeint hat oder es für sein Verhalten, seine Aussage aus seiner Sicht einen guten Grund gibt.
3. Warten Sie nicht, bis der andere aktiv wird, fangen Sie selbst an, das Gespräch zu suchen – aber respektieren Sie es, wenn der andere noch nicht dazu bereit ist.
4. Lernen Sie zuerst den anderen zu verstehen, dann wird er bereitwilliger auch Sie verstehen wollen.
5. Suchen Sie nach Lösungsmöglichkeiten, die beiden (oder allen) Konfliktpartnern guttun.
6. Wenn gar nichts geht, nehmen Sie Hilfe durch einen neutralen Dritten in Anspruch (z.B. Pastor, Seelsorger, vertrauenswürdige/r Freund/in oder auch professionelle Hilfe).

Behandeln Sie Konflikte also in Zukunft nicht wie ungeliebte Geschenke, die Sie ignorant zur Seite legen. Betrachten Sie sie als die besten Impulsgeber für Ihre persönliche Entwicklung. Dann können Sie nur gewinnen – und der andere auch.

Chance des Glücks



Stephan Freiburghaus
Chefredakteur »Leben & Gesundheit«, www.lug-mag.com

Es war kurz vor Weihnachten. Ich war im Kaufhaus, um noch einige Geschenke zu besorgen, als mir ein hübsch gekleidetes, kleines Mädchen auffiel. Mit leuchtenden Augen sah sich die Kleine die Barbie-Puppen im Regal an. In der linken Hand hielt sie ein paar Geldscheine so fest, dass die Knöchel ihrer Hand weiß wurden. Immer, wenn ihr eine der Puppen besonders gut gefiel, drehte sie sich zu ihrem Vater um und fragte, ob das Geld in ihrer Hand wohl ausreiche. Jedes Mal sagte der Vater »Ja«, und doch fragte das Mädchen immer wieder, um ganz sicherzugehen, dass das Geld auch wirklich genug ist.

Plötzlich bemerkte die Kleine einen Jungen bei den Computerspielen. Er war kaum größer als sie und wohl



© EVGENIABORODINOVA / SHUTTERSTOCK.COM

» Menschliches Glück stammt nicht so sehr aus großen Glücksfällen, die sich selten ereignen, als vielmehr aus kleinen glücklichen Umständen, die jeden Tag vorkommen.«
BENJAMIN FRANKLIN

auch nicht älter. Der Junge hatte eine Jacke an, die ihm viel zu groß war. Man merkte, dass diese schon viel getragen worden war, vermutlich von seinen älteren Geschwistern. Seine Jeans war am Knie geflickt. Auch er hatte einen Geldschein in der Hand, aber es sah so aus, als ob es sich nur um 5 Euro handelte. Der Junge war auch mit seinem

BITTE LESEN SIE WEITER AUF AUF SEITE 5



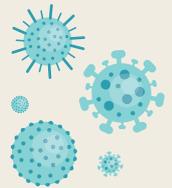
Neues AUS DER FORSCHUNG

Familienessen – nicht nur zu Weihnachten richtig und wichtig

Eine im Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics veröffentlichte Studie weist darauf hin, dass Kinder, die regelmäßig mit ihrer Familie zusammen Mahlzeiten essen, einen langfristigen Nutzen für die körperliche und psychische Gesundheit erhalten. Die Studie zeigt, wenn die Umgebungsqualität von Familienmahlzeiten im Alter von sechs besser war, waren im Alter von zehn eine bessere allgemeine Fitness und ein geringerer Softdrink-Konsum zu beobachten. Diese Kinder schienen auch über mehr soziale Fertigkeiten zu verfügen.

Referenzen: Harbec, M. J., & Pagani, L. S. (2018). Associations between early family meal environment quality and later well-being in school-age children. Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics, 39(2), 136-143.

Das Mikrobiom kann neuronale Funktion regulieren



Das Mikrobiom ist ein eigener Mikrokosmos im Dickdarm. Mehr als 1000 verschiedene Bakterienspezies gehören dazu. Das Mikrobiom trägt zur Entwicklung und zum Erhalt des Darmimmunsystems bei, hilft bei der Abwehr von Krankheitserregern und Toxinen und unterstützt die Verdauung durch die Erweiterung der Enzymaktivität (nach Prof. Dr. med. Stephan C. Bischoff, Direktor des Instituts für Ernährungsmedizin der Universität Hohenheim).

Veränderungen in der Zusammensetzung des Mikrobioms können auch das Verhalten wie z.B. soziale Aktivität, Stress und angstbedingte Reaktionen beeinflussen, die mit verschiedenen neuropsychiatrischen Störungen zusammenhängen. Die Mechanismen, die dahinterstehen, sind noch wenig bekannt, aber sie deuten darauf hin, dass das Mikrobiom die Gehirnfunktion und das Verhalten direkt beeinflusst.

Diese Erkenntnis hat Auswirkungen auf unser Verständnis, wie Ernährung, Infektion und Lebensstil die Gesundheit des Gehirns und die nachfolgende Anfälligkeit für neuropsychiatrische Erkrankungen beeinflussen.

Referenzen: Chu, C., Murdock, M. H., Jing, D., Won, T. H., Chung, H., Kressel, A. M., ... & Bessman, N. J. (2019). The microbiota regulate neuronal function and fear extinction learning. Nature, 574(7779), 543-548.

ABO-KARTE AUSSCHNEIDEN UND SENDEN AN:

Deutscher Verein für Gesundheitspflege e.V.

»Leben & Gesundheit«-Abo · Senefelderstr. 15 · 73760 Ostfildern

REZEPTIDEE ZUM SAMMELN

Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

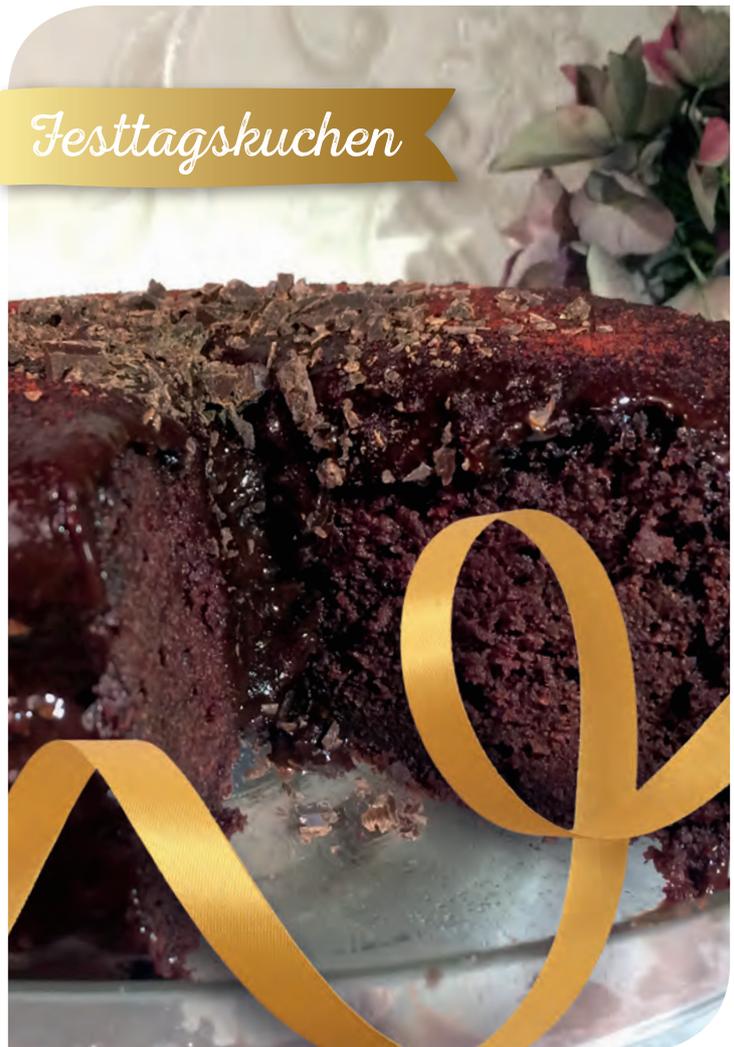


JETZT kein Heft mehr verpassen!

Schnell bestellen unter:
www.dvg-online.de/abo
abo@dvg-online.de · 0711/448 19 50

DVG
Deutscher Verein für
Gesundheitspflege
seit 1899

Festtagskuchen



**CHANCE DES
GLÜCKS //**
**FORTSETZUNG
VON SEITE 3:**

Vater unterwegs. Jedes Mal, wenn er eines der Computerspiele aufhob und seinen Vater fragend ansah, sagte dieser »Nein«.

Das Mädchen hatte inzwischen ihre Barbie-Puppe ausgewählt. Eine hübsch gekleidete – der Traum jedes Mädchens! Wie auch immer ... plötzlich hielt sie inne und betrachtete erneut den kleinen Jungen und dessen fragende Blicke. Traurig hatte der Kleine die Computerspielsache aufgegeben und legte mit hängenden Schultern seinen Favoriten oben auf den Stapel. An Stelle dessen holte er sich ein Heftchen mit verschiedenen Aufklebern und lief mit seinem Vater weiter durch die Abteilung.

Unerwartet legte nun die Kleine ihre Barbie-Puppe zurück ins Regal und rannte zum Stapel mit den Computerspielen. Oben darauf lag das Spiel, das der Junge wehmütig zurückgelegt hatte. Sie schnappte sich dieses, sprach ein paar Worte mit ihrem Vater, und gemeinsam machten sich die beiden zielstrebig auf zur Kasse. Neugierig folgte ich Vater und Tochter und reihte mich an der Kasse hinter ihnen



**Wir haben jeden Tag die Chance,
Menschen, denen wir begegnen,
Herzenswärme zu schenken.**

ein. Das Mädchen bezahlte mit ihrem Geld das Computerspiel und flüsterte anschließend der Kassiererin einige Worte ins Ohr, worauf diese wohlwiegend und lächelnd die Tüte mit dem Computerspiel unter der Kasse verschwinden ließ.

Das kleine Mädchen und sein Vater gingen zum nahe gelegenen Ausgang und blieben dort stehen. Nachdem ich selbst meine Besorgungen bezahlt

hatte, wartete ich neugierig, um zu sehen, was nun passieren würde.

Zur offensichtlichen Freude der Kleinen stellte sich der Junge mit seinem Vater nun in der Schlange an der Kasse an. Als er an die Reihe kam, lächelte die Kassiererin den Jungen an und sagte: »Herzlichen Glückwunsch, du bist heute unser hundertster Besucher und hast einen Preis gewonnen!« Mit diesen Worten übergab sie

ILLU: MOREVECTOR/SHUTTERSTOCK.COM

REZEPTIDEE ZUM SAMMELN

Festtagskuchen

ZUTATEN – TEIG:

- 150 g Dinkel-Vollkornmehl
- 100 g Vollrohrzucker
- 40 g Kakaopulver
- 1 TL Weinsteinbackpulver
- 3 Bio-Eier (Größe M) – vegan: Eiersatz-Pulver*
- 1/4 TL Meersalz
- 350 g Rote Bete (gegart)
- 100 g Zartbitterschokolade
- 150 ml natives Rapskernöl
- 1 TL Zimt

ZUTATEN – GANACHE:

- 100 g Zartbitterschokolade
- 4 EL Ahornsirup
- 1 EL natives Kokosöl
- 30 ml Mandelmilch

ZUTATEN – TOPPING:

- 2 TL Rote Bete Pulver
- 2 EL gehackte Zartbitterschokolade

* z.B.: 1 EL Süßlupinenmehl = 1 Ei

ZUBEREITUNG – TEIG:

- Backofen auf 180°C (Ober-/ Unterhitze) vorheizen
- kleine Kuchenform (18cm Ø) fetten
- Dinkelmehl, Vollrohrzucker, Kakao, Zimt und Backpulver vermischen
- Schokolade über einem Wasserbad schmelzen
- Rote Bete reiben
- Eier mit dem Salz aufschlagen
- Rote Bete, Schokolade und Rapskernöl vermischen
- Mehlmischung in die Schokoladenmischung einrühren
- Aufgeschlagene Eimasse unterheben
- Teig in die Form füllen und 45 Minuten backen
- Kuchen komplett abkühlen lassen

ZUBEREITUNG – GANACHE:

- Schokolade über einem Wasserbad schmelzen
- Ahornsirup, Kokosöl und Mandelmilch zur geschmolzenen Schokolade geben
- zu einer glatten und glänzenden Masse verrühren
- Ganache gleichmäßig auf dem Kuchen verteilen – Kuchen kalt stellen

Mit Rote Bete Pulver und gehackter Schokolade dekorieren.

Quelle: <https://kraut-kopf.de> // Bild: Bettina Werner

Bestellung

Leben & Gesundheit

Ich bestelle das Magazin »Leben & Gesundheit« zum Einführungspreis und wähle:

- Abonnement »für mich« (12 Ausgaben in 2 Jahren)* € 75 DVG Mitglieder: € 65
- Abonnement »schenken« (12 Ausgaben während 2 Jahren)** € 75
- Abonnement »für mich« (6 Ausgaben in einem Jahr)* € 40 DVG Mitglieder: € 35
- Abonnement »schenken« (6 Ausgaben in einem Jahr)** € 40

** Bitte tragen Sie die Lieferadresse unten rechts ein. Das Abo »schenken« verlängert sich nicht automatisch.

* Das Abo verlängert sich automatisch.

Lieferadresse bei Geschenk:

Vorname, Name
 Straße, Nr.
 PLZ, Ort
 E-Mail/Telefon
 Datum, Unterschrift

Vorname, Name
 Straße, Nr.
 PLZ, Ort
 E-Mail/Telefon

dem Buben die Tüte mit dem Computerspiel. Der Junge konnte es nicht fassen, es war genau das Spiel, das er sich so sehr gewünscht hatte!

In diesem Moment überzog das wunderschönste, zahnlose Lächeln, das ich je in meinem Leben gesehen habe, das Gesicht des Mädchens. Und ich werde nie vergessen, was sie dann zu ihrem Vater sagte: »Papi, Oma und Opa wollten doch, dass ich mit dem Geld etwas kaufe, was mich glücklich macht!« Und er antwortete mit einer Träne im Auge: »Ja, genau das haben sie gesagt, Schatz.« »Gut, dann habe ich ja genau das jetzt gemacht.« Sie lachte fröhlich und hüpfte an der Hand ihres Vaters zum Auto.

Nach diesem Erlebnis machte sich in meinem Herzen eine große Wärme breit, und ich war sehr glücklich und tief berührt, diesen wahren Geist von Weihnachten in diesem Kaufhaus erlebt zu haben!

In der Weihnachtsgeschichte wurde Jesus Christus von den Weisen aus dem Morgenland beschenkt. Wahrscheinlich stammt von dort der Brauch, sich zu Weihnachten zu beschenken. Über Geschenke freut sich jeder. Unter den vielen verschiedenen Arten von Geschenken sind aber jene die schönsten, die Menschen mit Herzenswärme verteilen.

Jesus Christus sagte später in seinem Leben: »Was ihr für einen der Geringsten meiner Brüder und Schwestern getan habt, das habt ihr für mich getan!« (Mat 25,40).

Wir haben jeden Tag die Chance, Menschen, denen wir begegnen, Herzenswärme zu schenken. In Wort und Tat. Auch den Menschen, die ganz unten, traurig, mutlos, einsam und fertig sind. Diese Chancen bieten sich uns immer wieder neu, bis an unser Lebensende. Das finde ich großartig! Aufmerksam möchte ich sie wahrnehmen und nutzen, nicht nur zur Weihnachtszeit!

Aktuelles

VORSCHAU

AUFBAU- UND TRAINERKURSE 2020

- **Seelsorge/Beratung**
19. - 23. Januar 2020
- **Pflanzenbasierte Ernährung**
8. - 11. März 2020
- **Bewegung/Entspannung**
21. - 25. Juni 2020
- **Vergeben lernen, der Gesundheit zuliebe**
22. - 26. November 2020

ANMELDUNG: www.dvg-online.de

IMPRESSUM

Herausgeber: Deutscher Verein für Gesundheitspflege e. V., Senefelderstraße 15, Ostfildern

www.dvg-online.de
info@dvg-online.de

Gestaltung: Büro Friedland, Hamburg

Unsere Rubrik »Neues aus der Forschung« stellt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und darf nicht als allgemeingültige Empfehlung interpretiert werden.



»Fange nie an aufzuhören, hör nie auf anzufangen.«

MARCUS TULLIUS CICERO

© VENIMO / SHUTTERSTOCK.COM

➤ **Die Zukunft** hat viele Namen. Für die Schwachen ist sie das Unerreichbare. Für die Furchtsamen ist sie das Unbekannte. Für die Mutigen ist sie die

Chance.

VICTOR HUGO

BERGZEIT

Wandern
Genießen
Entspannen

Machen Sie Pause vom Alltag
23. August - 6. September 2020
Hotel Nova - Gaschurn - Österreich

Veranstalter:
Deutscher Verein für Gesundheitspflege e.V.
info@dvg-online.de / 0711 448 19 50