



» Der Weg zu allem Großen
geht durch die Stille.«

PAUL KELLER

THEMA

Lass mir meine Ruhe!

Liebe Leserin,
lieber Leser,



»Weihnachten retten«, dieser Slogan ging zu Beginn des 2. Lockdowns durch die Medien. Natürlich

haben wir den Wunsch, dieses Fest so normal wie möglich feiern zu können, miteinander und ohne Einschränkungen. Die Sehnsucht nach einer heilen Welt ist groß.

Ist es aber nicht genau umgekehrt? Weihnachten rettet uns!

Vor 2000 Jahren startete Gott mit Weihnachten seinen liebevollen Rettungsplan für uns. Jesus wurde Mensch. Er wählte nicht Prunk und Macht, wie viele Herrscher der Erde, sondern entschied sich für die Variante Baby. Ganz normal und doch so wunderbar. Es begann unscheinbar, aber Jesus besiegte am Kreuz und mit seiner Auferstehung das Böse mit allen seinen Folgen.

Dieses Geschehen ist keine nostalgische Gefühlsduselei, das sich jedes Jahr wiederholt und uns ein paar freie Tage beschert. Es ist der Grund unserer Hoffnung.

Gott ist mit uns! Er stärkt uns den Rücken, schenkt Ruhe ins Herz und richtet unseren Blick nach vorn. Mit dieser Gewissheit dürfen wir froh und mutig leben.

Ich wünsche Ihnen für das neue Jahr Stille und ein offenes Herz, Gott zu begegnen und ihn zu erleben.

Herzlich Ihre
Bettina Werner

TITELFOTO: PAWEL KOZERA/PIKABAY.COM // REZEPTFOTO: BYTINA
ILLUSTRATIONEN: COOL STUFF/DAWOODA/PIXENART/SHUTTERSTOCK.COM
PORTRAIT LUISE SCHNEEWEISS: JOAS FICKENSCHER



Lass mir meine Ruhe!



LUISE SCHNEEWEISS

Redakteurin und Autorin - Bogenhofen, A
L&G/1-2017

Wer kennt das nicht? Man fühlt sich wie ferngesteuert. Die eigene Familie und Verwandtschaft, der Arbeitgeber und die Kollegen, die Gesellschaft, unsere Freunde, die Kirchgemeinde und nicht zuletzt man selbst – alles und jeder scheint mit gewissen Ansprüchen an uns heranzutreten. Es sind Ansprüche auf unsere Zeit, unsere Mithilfe, unsere ungeteilte Hingabe, unseren vollen Einsatz. Und obwohl wir alle erwachsene, freie Menschen sind – zumindest theoretisch – fühlt man sich in solchen Situationen schnell sehr fremdbestimmt und Zwängen unterworfen.

EINFACH NEIN SAGEN?

Eine einfache Patentlösung für dieses Alltagsdilemma gibt es wohl nicht, auch wenn manch einer meint, sie längst gefunden zu haben: Einfach keinerlei Ehrenämter annehmen; nur das zusagen, wozu man wirklich Lust hat; konsequent »nein« sagen und sich abgrenzen, es ganz lässig aushalten, wenn andere enttäuscht sind. Bedarf an Hilfe? »Nicht mein Problem!

Ich muss auch mal (oder wäre es nicht ehrlicher: in erster Linie?) auf mich schauen!«

Auch wenn es sein mag, dass es für den Einzelnen mehr Annehmlichkeiten bedeutet, hat diese Haltung eindeutig auch ihre Schattenseiten. Was ist mit jenen Aufgaben in Familie und Gesellschaft, auf die gerade keiner Lust hat? Die für jeden ein Extra an Einsatz oder ein persönliches Opfer bedeuten? Wenn jeder auf sich schaut, ist eben nicht an alle gedacht! Hinter manchem »professionellen« Nein verbergen sich Egoismus und eine Weigerung dem gegenüber, was Menschsein und Nächstenliebe ausmacht!

ÜBER EIGENE GRENZEN GEHEN?

Auf der anderen Seite geht es vielen von uns so, dass wir geradezu ausbrennen, wenn wir überall den großen Bedarf sehen und immer meinen, persönlich und sofort in die Bresche springen zu müssen. Wer allerdings die eigenen körperlichen und seelischen Grenzen weder kennt noch achtet, erlebt nicht, wie der Einsatz für andere froh macht.

» Wer ruht, nimmt seine Lebensaufgabe ernst. Wer die Ruhe unterschätzt, nimmt sie zu leicht.«

TOMAS SJÖDIN

ANETLANDA/SHUTTERSTOCK.COM

Wir lassen uns oft von falschen Schuldgefühlen oder von fragwürdigen Beweggründen leiten, wie z. B. es allen recht machen zu wollen oder beliebter zu werden. Bei so viel »selbstlosem« Einsatz, bleibt etwas auf der Strecke. Wir kommen in ein Fahrwasser des Selbstmitleids, sodass wir anderen damit in den Ohren liegen, wie überarbeitet, überbeansprucht und gestresst wir sind. Der Tenor dabei: »Ich habe keine andere Wahl, ich bin gefangen in Ansprüchen und Erwartungen.« Wer lange genug so lebt, endet in Verbitterung und seelischem Ungleichgewicht, oft sogar beim verzweifelten Aufschrei eines Burnouts: »Lasst mich endlich in Ruhe! Ich kann nicht mehr!«

SELBSTVERANTWORTUNG

Es scheint, als stünden wir alle in Gefahr, in die eine oder andere Richtung abzudriften. Und doch muss es eine Alternative geben! Eines steht fest: Die innere Freiheit und Gelassenheit kann und darf uns niemand nehmen. Eine Beziehung, in der ein »Nein« nicht akzeptiert wird, ist nicht gesund.

Selbst in der Familie muss es möglich sein, Grenzen zu setzen, ohne dass das als lieblos gilt. Wo das nicht der Fall ist, sollte in aller Liebe das Gespräch darüber gesucht werden.

Auch wenn es um berufliche oder ehrenamtliche Aufgaben geht, sind gesunde Grenzen unerlässlich. Machen wir uns bewusst, dass es tatsächlich in unserer Macht steht, zusätzliche Aufgaben anzunehmen oder abzulehnen. Niemand kann uns zwingen. Wer permanent überfordert ist, muss das Gespräch darüber suchen oder – wenn keine Lösung absehbar ist – über eine berufliche Neuorientierung nachdenken.

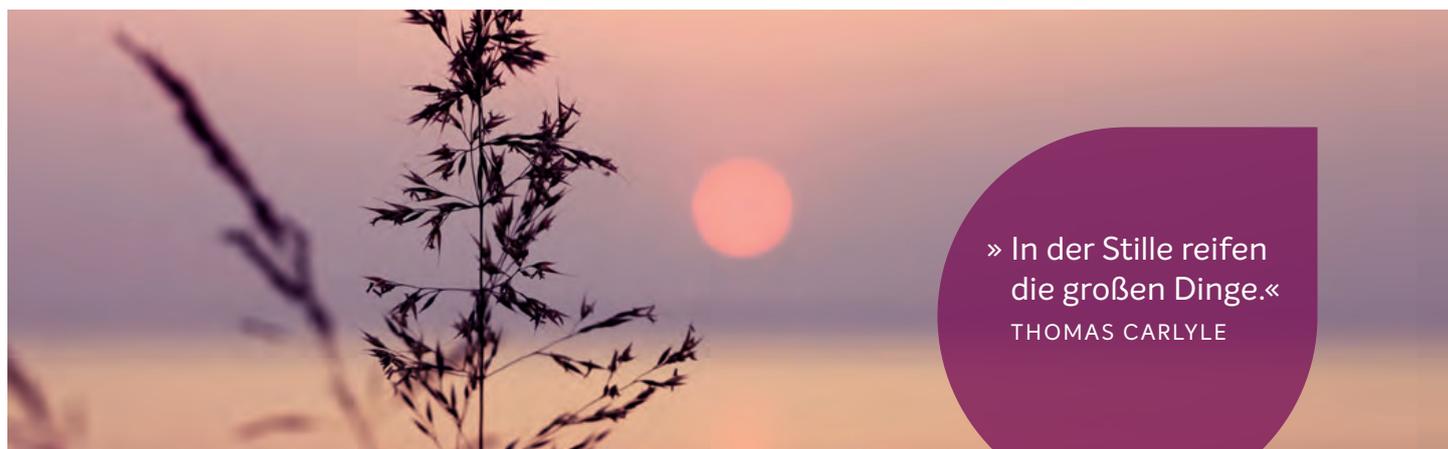
Es ist auch nicht unsere Aufgabe, der Unverantwortlichkeit anderer Vorschub zu leisten, indem wir das übernehmen, was sie tun sollten. Wenn ich aber bei einer Aufgabe zusage, dann ist es meine bewusste Entscheidung, für die ich auch die Verantwortung übernehme. Wahrscheinlich werde ich mich manchmal über mich selbst ärgern, weil ich meine Kräfte überschätzt habe. Ich wurde aber nicht gezwungen oder fremdbestimmt, sondern es war meine eigene Entscheidung. Damit habe ich kein Recht, dem anderen anschließend böse zu sein, weil er mich um Hilfe gebeten hat. Wenn wir uns diese Selbstverantwortung erhalten und aktiv leben, statt uns leben zu lassen, werden wir feststellen, wie viel

wirksamer und motivierter wir an die Herausforderungen unseres Lebens gehen können.

ENTSPANNTE KOMMUNIKATION

Wenn ein »Nein« nötig ist, kommt es immer darauf an, wie man es vermittelt, am besten sachlich und mitfühlend: »Ich verstehe gut, dass da jemand gebraucht wird. Ich habe wirklich überlegt, wie ich helfen könnte. Leider ist es momentan unmöglich.« Manchmal kann man auch helfen, indem man mit dem Hilfesuchenden gemeinsam überlegt, welche anderen Schritte er sonst noch gehen könnte. Das ist allemal besser, als einfach nur »nein« zu sagen!

»In der Ruhe liegt die Kraft« – dieses Sprichwort drückt eine tiefe Wahrheit aus. Wer viel erreichen will – auch für andere –, braucht Phasen der Regeneration. Auch dafür tragen wir die Verantwortung. Genug Bewegung, frische Luft, ruhig am Esstisch genießen, Beziehungen pflegen, Zeit für die persönliche Einkehr ... das sind keine Extras, sondern lebensnotwendige Gewohnheiten. Die Spannung, in jeder neuen Situation wieder abwägen zu müssen, kann uns wohl keiner abnehmen. Doch behalten wir im Auge, dass wir auch unsere Mittel und Fähigkeiten weise einsetzen müssen, um auf Dauer Einsatz bringen zu können! ●



» In der Stille reifen die großen Dinge.«

THOMAS CARLYLE

ANNA OK/SHUTTERSTOCK.COM

Sehnsucht nach Stille

UNSER LEBEN IST LAUT GEWORDEN

Wir sind permanent auf Empfang und immer erreichbar. Medien aller Art sind unsere ständigen Begleiter und füttern Ohren und Gehirn rund um die Uhr mit einer Fülle an Informationen. Der Geräuschpegel des Alltags ist intensiv. Zwar empfindet ihn jeder Mensch subjektiv, je stärker er aber wird, desto mehr wird er als Lärm wahrgenommen.

LÄRM IST EIN STRESSFAKTOR

»Er aktiviert das autonome Nervensystem und das hormonelle System. Als Folge kommt es zu Veränderungen bei Blutdruck, Herzfrequenz und anderen Kreislauffaktoren. Der Körper schüttet vermehrt Stresshormone aus, die ihrerseits in Stoffwechselforgänge des Körpers eingreifen. Die Kreislauf-

BITTE LESEN SIE WEITER AUF SEITE 5



Neues

AUS DER FORSCHUNG

Ruhe und Lernen/Gedächtnis

In unserem täglichen Leben betrachten wir das »Ausruhen« oft als Zeitverschwendung. Neue Erkenntnisse deuten jedoch darauf hin, dass Zeiten unbesetzten Ruhens für das Stärkmachen des Gedächtnisses wesentlich sein können. Kürzlich durchgeführte Studien zeigen, dass kurze »Abschaltzeiten« nach dem Lernen das Gedächtnis verbessern. Im Vergleich dazu schnitten Zeiten, die mit sensorischen oder kognitiven Aufgaben verbracht wurden, schlechter ab. Dieser Effekt wird mit der gedächtnisbezogenen Hirnaktivität während Ruhephasen in Verbindung gebracht und legt nahe, dass in unserem täglichen Leben Momente unbewusster Ruhe eine wesentliche kognitive Funktion erfüllen können.

Quelle: Wamsley E. J. (2019). Memory Consolidation during Waking Rest. Trends in cognitive sciences, 23(3), 171–173. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2018.12.007>



Zusammenhang zwischen Schlaf und Immunsystem gefunden

Schlaf und Immunität sind bidirektional miteinander verbunden. Die Aktivierung des Immunsystems verändert den Schlaf, und Schlaf wiederum beeinflusst das Abwehrsystems unseres Körpers.

Die Stimulation des Immunsystems durch mikrobielle Herausforderungen löst eine Entzündungsreaktion aus, die je nach Ausmaß und zeitlichem Verlauf eine Erhöhung der Schlafdauer und -intensität, aber auch eine Schlafstörung hervorrufen kann.

Es wird davon ausgegangen, dass die Verbesserung des Schlafes während einer Infektion eine Rückkopplung an das Immunsystem zur Förderung der Wirtsabwehr bewirkt. Anhaltender Schlafmangel (z.B. kurze Schlafdauer, Schlafstörungen) kann zu chronischen, systemischen Entzündungen niedrigen Grades führen und ist mit verschiedenen Krankheiten mit entzündlicher Komponente wie Diabetes, Arteriosklerose und Neurodegeneration assoziiert.

Quelle: Besedovsky, L., Lange, T., & Haack, M. (2019). The Sleep-Immune Crosstalk in Health and Disease. Physiological reviews, 99(3), 1325–1380. <https://doi.org/10.1152/physrev.00010.2018>

Deutscher Verein für Gesundheitspflege e.V.

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

REZEPTIDEEN ZUM SAMMELN

Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit



JETZT kein Heft mehr verpassen!



Früchtebrot nach Oma Frida

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

DVG
Deutscher Verein für
Gesundheitspflege
seit 1899

Stoffwechselregulierung wird weitgehend unbewusst über das autonome Nervensystem vermittelt. Die autonomen Reaktionen treten deshalb auch im Schlaf und bei Personen auf, die meinen, sich an Lärm gewöhnt zu haben.«¹

FÜR STILLE BRAUCHT MAN MUT

Stille bringt den Körper in die Lage, abzuschalten und loszulassen. Doch was auf den ersten Blick so simpel erscheint, ist auf den zweiten schwieriger als gedacht. Stille zu erleben ist nicht ganz einfach, denn sie konfrontiert uns mit uns selbst. Es ist nichts mehr da, was die Gedanken ablenkt. Stille kann dann so »laut« werden, dass man das Gefühl hat, es nicht auszuhalten. Genau das ist der Grund, warum viele vor ihr Angst haben und sie trotz Sehnsucht meiden.

STILLE IST WIE URLAUB FÜR UNSER GEHIRN²

Wer sich bewusst für Stille entscheidet, erlebt neben der Herausforderung auch ihr großes Potential. In dieser

Sabbat – Tag der Ruhe
Einen Tag Urlaub pro Woche.
Was für ein Geschenk.
Wer den Sabbat als echten Ruhetag feiert, darf Atem holen, auftanken, mit Gott und Menschen Zeit verbringen. Einfach Zeit haben. Sein!

BIBEL, 2. MOSE 20,11

scheinbar unproduktiven Zeit beginnt das Default Mode Network (DMN, dt. Ruhezustandsnetzwerk) zu arbeiten. Dies ist eine Gruppe von Gehirnregionen, die beim »Tagträumen« aktiv wird, d.h. wenn wir nicht mit etwas beschäftigt sind, das unsere volle Konzentration fordert.

STILLE GIBT RAUM

Gedanken schweifen lassen, Perspektive wechseln, nach innen blicken, Stimmungen und Emotionen nachgehen, Erlebnisse verarbeiten, sich Ängsten stellen, neue Wege erkennen. Stille hilft, die eigene Identität zu bauen und zu stärken. Wolfgang Amadeus

Mozart hat einmal gesagt: »Die Musik steckt nicht in den Noten, sondern in der Stille dazwischen.« Auch unser Alltag klingt und schwingt erst dann, wenn die Stille dazwischen ihren Platz findet. Sie ist wertvolle Zeit zum Atemholen, um Akzente zu setzen und Ressourcen aufzuladen.

SEIEN SIE MUTIG!

Gesundes, erfülltes und glückliches Leben gelingt auf Dauer nur mit Stille. ●

BETTINA WERNER, Gesundheitsberatung/
Deutscher Verein für Gesundheitspflege e.V.

1 www.umweltbundesamt.de/themen/verkehr-laerm/laermwirkung
2 Ferien vom Lärm/ ZEIT ONLINE

REZEPTIDEEN ZUM SAMMELN

Früchtebrot nach Oma Frida

ZUTATEN:

- 1 kg Weizenvollkornmehl
- 200 g Haselnüsse
- Trockenfrüchte:
- 2 Beutel Trockenhefe
- 250 g Datteln
- 1 TL Salz
- 500 g Feigen
- Wasser
- 500 g Pflaumen
- 250 g Aprikosen

ZUBEREITUNG:

1. Trockenfrüchte in grobe Stücke schneiden und in eine Schüssel geben
2. mit Wasser bedecken, 1 Stunde weichen lassen
3. Weizenvollkornmehl mit Hefe und Salz vermengen
4. Haselnüsse grob hacken und zum Mehlgemisch geben
5. das Einweichwasser vom Obst zum Mehlgemisch geben
6. alles gut vermengen und Teig kneten
7. 1 Stunde zugedeckt gehen lassen
8. nun das eingeweichte Obst zum Teig geben
9. alles gut vermengen, durchkneten und Teig wieder gehen lassen
10. Teig durchkneten, in gefettete Kastenformen geben
11. gehen lassen bis zu leichter Hochwölbung des Teiges
12. inzwischen Backofen auf 250° C vorheizen
13. 10 min bei 250° C backen
14. weiter 50 min bei 180° C backen
15. aus den Formen nehmen und auskühlen lassen

Bestellung

Leben & Gesundheit®

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

- | | | |
|--|-----------------------------|--|
| <input type="radio"/> Abonnement »für mich«
(12 Ausgaben in 2 Jahren)* | € 75
DVG Mitglieder € 65 | <input type="radio"/> Abonnement »schenken«
(12 Ausgaben während 2 Jahren)** € 75 |
| <input type="radio"/> Abonnement »für mich«
(6 Ausgaben in einem Jahr)* | € 40
DVG Mitglieder € 35 | <input type="radio"/> Abonnement »schenken«
(6 Ausgaben in einem Jahr)** € 40 |

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

Lieferadresse bei Geschenk:

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

Ein wunderschöner Tag



DISOBEVART/SHUTTERSTOCK.COM

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.

Der Tag begann schlecht. Ich verschlief und kam zu spät zur Arbeit. Auch im Büro lief alles schief. Meine Nervosität steigerte sich. Als ich die Bushaltestelle erreichte, um nach Hause zu fahren, war mein Magen wie zugeknotet. Wie gewöhnlich kam der Bus zu spät – und war überfüllt. Ich fand keinen Sitzplatz und musste im Gang stehen. Während ich von einer Seite zur anderen Seite geworfen wurde, verschlechterte sich meine Laune noch mehr.

Plötzlich hörte ich eine tiefe Stimme: »Ein wunderschöner Tag, nicht wahr?« Wegen der vielen Menschen konnte ich den Mann nicht sehen, aber ich hörte seine Kommentare zu dem herrlichen Tag und spürte, wie er die Aufmerksamkeit der Menge auf die Umgebung lenkte. Schon bald schauten alle Leute aus den Fenstern. Die Begeisterung des Mannes war so ansteckend, dass selbst ich zum ersten Mal an diesem Tag lächeln musste.

Der Bus hielt an meiner Station und während ich ausstieg, erhaschte ich einen Blick auf unseren »Fremdenführer«: eine unförmige Gestalt, die eine dunkle Sonnenbrille und einen dünnen weißen Stock trug.

(BARBARA JOHNSON / GEFUNDEN IN: »EIN LIED IN DER NACHT« / LEICHT GEKÜRZT)

In eigener Sache

Wir setzen uns für einen verantwortlichen Umgang mit unserer Welt ein. Deshalb bitten wir Sie, auf die digitale Version unseres Newsletters umzusteigen.



Schreiben Sie an
werner@dvg-online.de
und teilen Sie Ihre E-Mail
Adresse mit.
Herzlichen Dank!

Refresh
einfach - natürlich - gesund



Der neue Onlinekurs **Refresh**

In zehn Wochen
zu einem gesunden Lebensstil

Was dich erwartet

- Erneuere dein Leben!
- Finde deinen Weg zu einem gesunden Lebensstil
- Stelle deine Fragen – persönlich und vertraulich
- Erlebe persönliche Betreuung und Motivation
- 10 lebensverändernde Wochen – probier es aus!

<https://www.bibelstudien-institut.de/kurse/erleben/refresh>

Bis die **Seele** nachkommt



Ein europäischer Biologe hatte für eine Himalaja-Expedition eine Gruppe indischer Träger angeheuert. Der Forscher war in großer Eile, denn er wollte schnell an sein Ziel kommen. Nachdem die Gruppe den ersten großen Pass überschritten hatte, erlaubte er ihnen eine kurze Rast. Nach einigen Minuten rief er aber wieder zum Aufbruch. Die indischen Träger blieben jedoch einfach auf dem Boden sitzen, als hätten sie ihn gar nicht gehört. Sie schwiegen und ihr Blick war zu Boden gerichtet. Als der Forscher die Inder schärfer aufforderte, weiterzugehen, schauten sie ihn verwundert an. Schließlich sagte einer: »Wir können nicht weitergehen. Wir müssen warten, bis unsere Seelen nachgekommen sind.«

(GEFUNDEN IN: GELASSENWERDEN – HERDER, 1996, LEICHT ÜBERARBEITET)