

In Bewegung kommen



„Lasst uns aufeinander achthaben
und einander anspornen zur Liebe
und zu guten Werken.“ Hebr. 10,24

Liebe Leserinnen und Leser,

wieder beginnt ein neues Kirchenjahr und wieder soll uns ein Jahresthema durch die neue Zeit begleiten. Und wieder bezieht sich das Jahresthema auf die Einheit des Menschen in Körper und Geist; den Menschen, der nicht dazu geschaffen ist, in Untätigkeit zu verharren, sondern als Partner_in Gottes nach seinen gegebenen Möglichkeiten aktiv ins Weltgeschehen einzugreifen und seine Umwelt mitzugestalten.

Wir werden unzufrieden, wenn sich in unserem Leben nichts „bewegt“. Doch zu dieser „Bewegung“ gehört zwangsläufig Veränderung. Aber wie oft hört man sinngemäß: „Es muss sich etwas ändern, vorausgesetzt, es bleibt alles so, wie es ist!“ Getreu dem Motto: „Wasch mich, aber mach mich nicht nass!“ In der Physik ist das das Massenträgheitsgesetz. Ein Körper möchte nicht verändert werden. Er will an seinem Platz bleiben. Sehr eindrucksvoll lässt sich das beim Start

eines Flugzeugs erleben, wenn man in seinen Sitz gedrückt wird. Doch die enorme Kraft der Triebwerke schafft es, nicht nur meinen Körper, sondern auch die der Mitfliegenden kräftig anzuschieben und in atemberaubender Geschwindigkeit von A nach B zu bringen.

In Bewegung kommen, etwas verändern, macht Mühe, kann sehr anstrengend sein und macht u.U. unsicher. Veränderungen lassen sich gut annehmen, wenn wir, gerade in den Situationen in denen wir unsicher sind, Menschen an unserer Seite haben, die auf uns achten und uns ermutigen, die ersten Schritte zu machen. Dabei auch darauf zu vertrauen, dass der Geist Gottes eine zuverlässige Antriebskraft in diesen Momenten ist, sollte uns besonders ermutigen. In unserem beruflichen Umfeld, mit unserem Tun an den Menschen, die uns anvertraut sind, können wir durch unsere Bereitschaft uns bewegen zu lassen, Gottes gute Absichten sichtbar machen. Das ist Diakonie sichtbar machen. Aufmerksam durchs Leben gehen und Unterstützung anbieten und geben, sich mutig den Veränderungen des Lebens stellen und sich dabei aufeinander verlassen können.

„In Bewegung (zu) kommen“ wird uns manchmal leichtfallen und manchmal auch beschwerlich sein. Es wird uns gelingen, wenn wir „aufeinander achthaben und einander anspornen zu Liebe und guten Werken.“ Es braucht das gute (kollegiale) Miteinander, das gemeinsame Tragen von Verantwortung, das geduldige Miteinandergehen.



Zwei irische Segenssprüche möchte ich Ihnen, möchte ich Euch dafür mit auf den Weg geben:

„Mögen Zeichen an der Straße deines Lebens sein, die dir sagen, wohin du auf dem Weg bist. Mögest du die Kraft haben, die Richtung zu ändern, wenn du die alte Straße nicht mehr gehen kannst.“

Oder, wenn es etwas direkter sein soll:

„Wenn du das Geländer des Lebens herunterrutschst, mögen die Splitter nie in die falsche Richtung zeigen.“

Sven Steffan

für das Jahresthema-Team der Diakonie Bamberg-Forchheim



Ref: Wir wol - len auf - stehn, auf - ein - an - der zu - gehn, von - ein - an - der



ler - nen, mit - ein - an - der um - zu - gehn. — Auf - stehn, auf - ein - an - der



zu - gehn und uns nicht ent - fer - nen, wern wir et - was nicht ver - stehn. —



1. Viel zu lan - ge — rum - ge - le - gen, — viel zu viel — schon —
2. Je - der hat — was — ein - zu - brin - gen, — die - se Viel - falt, —
3. Die - se Welt — ist — uns ge - ge - ben, — wir sind al - le —
4. Dass aus Frem - den — Nachbarn wer - den, — das geschieht — nicht —



dis - ku - tiert. —	Es wird Zeit, — sich —	zu be - we - gen, —
wun - der - bar. —	Neu - e Lie - der —	wolln wir sin - gen, —
Gäs - te hier. —	Wenn wir nicht — zu -	sam - men - le - ben, —
von al - lein. —	Dass aus Nach - barn —	Freun - de wer - den, —



höchs - te Zeit, — dass —	was pas - siert.	
neu - e - Tex - te, —	laut und klar.	
kann die Mensch - heit —	nur ver - liern.	Ref: Wir wol - len —
da - für set - zen —	wir uns ein.	


Hier geht's zum Lied „Aufstehn, aufeinander zugehn“ auf Youtube zum Anhören und vielleicht auch Mitsingen!



<https://www.youtube.com/watch?v=3wTsOLaIGWo>



Melodie: Bittlinger, Clemens / Piek, Karl-Josef / Schulz, Purple
 Text (OT): Bittlinger, Clemens / Piek, Karl-Josef / Schulz, Purple
 Copyright: Chlodwig Musikedition / Universal/MCA Music
 Miau Musikverlag GmbH, Meersburg



*Lasst uns aufeinander achthaben
und einander anspornen zur Liebe
und zu guten Werken.* Hebräer 10,24

Eine schöne Vorstellung ist das: Menschen, die achtsam miteinander umgehen, die wohlwollend aufeinander zugehen und nachfragen, wenn sie etwas nicht verstanden haben: Wie meinst du das? Die auch, wenn sie sich selbst nicht verstanden fühlen, geduldig ihren Standpunkt erläutern und dabei auf Gegenüber treffen, die ihnen mit der gleichen Geduld und Aufmerksamkeit zuhören.

Schön wäre es, aber leider ist oft das Gegenteil der Fall. Menschen, die sich unverstanden fühlen, ziehen sich frustriert und verärgert zurück. Robustere Typen bekommen Oberwasser und setzen ihre Interessen durch. So sollte es unter uns nicht sein.

Im Zusammenhang unseres Verses heißt es (Verse 23-26): *Lasst uns festhalten an dem Bekenntnis der Hoffnung und nicht wanken; denn er ist treu, der sie verheißen hat; und lasst uns aufeinander achthaben und einander anspornen zur Liebe und zu guten Werken und nicht verlassen unsre Versammlung, wie einige zu tun pflegen, sondern einander ermahnen, und das umso mehr, als ihr seht, dass sich der Tag naht.*

Deshalb müssen wir die Hoffnung nie aufgeben, nicht für uns selbst und auch nicht für andere – denn Gott ist treu und steht zu uns. **Das befähigt uns, aufzustehen, aufeinander zuzugehen und voneinander zu lernen, miteinander umzugehen.** Jede und jeder hat was einzubringen.

Diakon Wolfgang Streit

Wer die Welt bewegen will,
sollte erst sich selbst bewegen.

Sokrates

**Man liebt das,
wofür man sich müht,
und man müht sich
für das, was man liebt.**

Erich Fromm

*Es ist nicht von Bedeutung,
wie langsam du gehst,
solange du nicht stehen bleibst.*

Konfuzius

Wenn das Wasser immer ruhig und stille steht, wird es bald faul; wenn ein Pflug nicht gebraucht wird, wird er bald rostig; wenn eine Maschine lange der Witterung ausgesetzt ist und nicht verwendet wird, so wird sie bald ihre Dienste versagen; sie wird zuletzt gebrechlich werden und zerfallen, ohne daß man sie gebraucht hat. Gerade so geht es mit dem menschlichen Körper.

Sebastian Kneipp

Am rollenden Stein wächst
kein Moos.

Oskar Kokoschka

Es sind nicht unsere Füße,
die uns bewegen,
es ist unser Denken.

Chinesisches Sprichwort

In Bewegung kommen

Aktiv werden

1. im Sitzen mit den Füßen trippeln
2. im Sitzen mit den Füßen trippeln und die zu Fäusten geballten Hände im Wechsel nach vorn boxen
3. im Stehen wie 1.
4. im Stehen wie 2.

Viermal 1. bis 4. wiederholen

Koordination üben

Die Arme am Körper hängen lassen

1. mit beiden Schultern gleichzeitig nach vorn oben kreisen
2. mit beiden Schultern gleichzeitig nach hinten oben kreisen
3. mit beiden Schultern nacheinander nach vorn oben kreisen
 4. mit beiden Schultern nacheinander nach hinten oben kreisen
5. mit einer Schulter nach vorn oben und mit der anderen gegenläufig nach hinten oben kreisen; anschließend die Drehrichtung der Schultern wechseln

Zur Ruhe kommen

Einatmen: Mit linker Hand rechtes Schultergelenk fest greifen;

Kopf schaut geradeaus (Ausgangsposition)

Ausatmen: Kopf langsam zur rechten Schulter drehen, Kinn bleibt gerade

Anschließend einatmen

Ausatmen: Kopf dreht in Ausgangsposition zurück

Zweimal wiederholen, dabei eventuell den Radius beim Drehen vergrößern.

Dreimal gegengleich durchführen, d.h. beim Einatmen mit rechter Hand linkes Schultergelenk von oben greifen, Kopf schaut geradeaus, ...



Bewegen – sich verändern;
bewegen – nach vorne schauen;
bewegen – Probleme meistern;
bewegen – sich einsetzen;
bewegen – wirken und bewirken.
Nicht stehen bleiben, das Leben geht weiter.

Begegnen – sich annähern;
begegnen – einander wahrnehmen;
begegnen – aufeinander hören;
begegnen – einander verstehen;
begegnen – Vorurteile abbauen;
begegnen – füreinander eintreten.
Schwierige Wege erfordern Weggefährten.

Ankommen – sich finden;
ankommen – an sich glauben;
ankommen – sich annehmen;
ankommen – das Leben lieben;
ankommen – Ruhe finden;
ankommen – der Zukunft vertrauen.

Meinen Weg in Gottes Hand legen.
Um sein Geleit und seinen Segen wissen.
So sei es! – Amen



Impressum:

Herausgeber:
Diakonisches Werk Bamberg-Forchheim

Redaktion:
Ute Nickel, Sven Steffan

Layout: Ute Nickel
Fotos: Unsplash.com, Diakonie

Diakonisches Werk Bamberg-Forchheim e.V.
Heinrichsdamm 46, 96047 Bamberg
Tel. 0951 8680-102
www.dwbf.de

gedruckt auf Umweltpapier

