

unterwegs



Wendepunkt

Christliche Lebenshilfe und
Rehabilitation für Menschen
mit psychischen
Erkrankungen

Liebe Leser, liebe Freunde des Wendepunkt e.V.

In dieser Ausgabe möchten wir uns einem scheinbar leichten Thema zuwenden, dem Frühling. Offiziell hat er schon begonnen, aber während ich dieses Editorial schreibe (23.03.16), sind die Temperaturen alles andere als frühlingshaft.

Wir sehnen uns nach Sonne und Wärme, wir freuen uns darüber, wenn die Natur zu neuem Leben erwacht und dies alles führt hoffentlich dazu, dass wir aktiv werden. In ganz unterschiedlichen persönlichen Wahrnehmungen und auch sachlichen Beschreibungen nähern wir uns diesem Thema. Eine unserer Klientinnen beschreibt zum Beispiel einen ihrer ganz normalen Tagesabläufe. Dabei erleben wir mit, wie ein junger Mensch mit kleinen Schritten ins Leben hinein geht. Die Beschäftigung mit dieser Jahres-

zeit zeigt uns aber auch, dass sich unser Leben und unsere Welt in einem ständigen Veränderungsprozess befindet. Die Natur „ruht“ aus, erholt sich im Winter und erwacht im Frühling zu neuem Leben. Von daher bot es sich auch an, in einem Artikel aus theologischer Sicht zu beschreiben, wie beispielhaft ein Mann aus dem Neuen Testament bei sich selbst Veränderung und Neuwerdung erlebt hat. Können wir Sie mit hinein nehmen in dieses spannende, fröhliche und lebensbejahende Thema? Wir freuen uns als Redaktionsteam, wenn Sie für sich von dem einen oder anderen Artikel profitieren.

So wünsche ich Ihnen eine Frühlingszeit, wo Sie mit allen Sinnen wahrnehmen bzw. genießen können und grüße Sie herzlich

Ihr Gerhard Kleinlützum



Vorstandsvorsitzender

Endlich Frühling!

Die Sonne scheint. Ihre Strahlen beglücken uns jeden Tag ein wenig länger. Alles, was vor ein paar Tagen noch so winterlich war, ist endlich verschwunden.

Ich schnappe mir mein Fahrrad und mache mich auf den Weg. Der warme Wind fährt mir durch mein Gesicht. Eine Runde um den See! Herrlich! Die Luft ist so „neu“, so frisch, so unverbraucht. Sie füllt sich mit dem Duft des Frühlings.

Ich rieche das frische Gras, die Bäume, die Blumen, die ihre Knospen nach dem langen Winter öffnen! Herrlich anzusehen, diese Farbenpracht! Bald blüht der Raps in seinem leuchtenden Gelb, was man kilometerweit sehen kann. Ich freue mich über die Vögel, die wieder ihre Lieder singen. Einer lauter als der andere. Die Enge des Winters öffnet sich in die Weite des Frühlings. Kleine Käfer und Schmetterlinge kreuzen meinen Weg um den See. Alle machen sich auf in diese schöne Jahreszeit: Frühling – endlich Frühling!

Beate a. d. Siepen, Verwaltung Wendepunkt

Neuer Zweig im Wendepunkt

Wir sind im Begriff den Bereich der Jugendhilfe im Wendepunkt um einen Zweig zu erweitern:

Konkret geht es um ein Hilfeangebot für unbegleitete minderjährige Flüchtlinge im Alter von 12 bis 17 Jahren. Bis zu neun Jugendliche sollen ein Zuhause auf dem Wendepunkt-Hordthof finden.

Auf dem Hof wird umgebaut und ein neues Mitarbeiterteam hat sich formiert. Nähere Informationen über das Projekt entnehmen Sie bitte dem beigelegten Flyer.

Bitte beten Sie für:

- das Zusammenfinden des neu entstandenen Mitarbeiterteams
- ein gutes Verständnis für die Bedürfnisse der uns anvertrauten Jugendlichen
- einen gelungenen Umgang aller Beteiligten mit den kulturellen und religiösen Unterschieden
- die weiterführenden Wege der Jugendlichen in Berufswahl, sozialen Kontakten und der Situation ihrer Familien
- das Überwinden von Sprachbarrieren

Zurzeit werden für diese neue Aufgabe im Hordthof ergänzende Umbauten durchgeführt.



Impressum

Herausgeber: Wendepunkt e.V.
Christliche Lebenshilfe und
Rehabilitation für Menschen
mit psychischen Erkrankungen

Voßkuhlstraße 63 a
42555 Velbert-Langenberg
Tel: 02052/92581-0
Fax: 02052/92581-22
E-Mail: info@wendepunkt-reha.de
www.wendepunkt-reha.de

Verantwortlich für den Inhalt
(V. i. S. d. P.): Gerhard Kleinlützum

Redaktion: Beate aus dem Siepen, Werner Karch, Maik Kilian, Gerald Kunde, Manfred Wieland.

Wendepunkt e.V. ist Mitglied im Diakonischen Werk Rheinland-Westfalen-Lippe und in der Arbeitsgemeinschaft christlicher Lebenshilfen (ACL).

Der Freundesbrief erscheint 3-4-mal jährlich. Sein Bezug ist kostenlos und ohne irgendwelche Verpflichtung.

Der Verein ist vom Finanzamt Velbert als gemeinnützig und mildtätig anerkannt und finanziert seine Arbeit durch Pflegesätze und freiwillige Spenden. Spendenbescheinigungen werden bis zu 20% des steuerpflichtigen Einkommens anerkannt.

Bankverbindung:
Sparkasse HRV
IBAN DE94 3345 0000 0026 2426 28
BIC WELADED1VEL

Wir bitten bei Vervielfältigung unserer redaktionellen Beiträge vorher unsere Erlaubnis einzuholen.

Bildnachweis: Wendepunkt e.V., Bildagentur fotolia

Konzept, Design und Produktion:
InDeMa, Essen

Gebet

Kurzinfo für Ihr Gebet:

„Wendepunktchen“

- Wir danken für die durchgehend gute Belegung und auch für weiterhin viele Anfragen.
- Wir danken für die gute Zusammenarbeit im Mitarbeiterteam.
- Wir bitten für die Kinder und Mütter, die „neu“ eingezogen sind, dass sie sich gut einleben und dass sie Schritte in eine für sie gute Richtung machen können.
- Wir danken für die gute Zusammenarbeit mit dem Örtlichen Jugendamt und den anderen Kostenträgern.

Ambulant Betreutes Wohnen

- Wir danken für die langjährige Mitarbeit von Inge & Werner Karch, die Ende April in den Ruhestand gehen werden.
- Wir bitten für sie, dass der neue Wohnort und der neue Lebensabschnitt für sie mit wertvollen Erfahrungen verbunden sind.
- Wir bitten für Karin Kraft als neue Bereichsleitung und für die neuen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, dass sie gut in ihre Aufgaben hinein finden.

Stationäre Rehabilitation

- Wir danken, dass trotz Krankheitszeiten einzelner Mitarbeiter die Arbeit gut getan werden konnte.
- Wir danken für Korinna Geißler, die am 1. 3. 2016 ihren Dienst in der Intensivtherapie begonnen hat.
- Wir danken für gute Gespräche mit Leistungsträgern und unserem Spitzenverband Diakonisches Werk.
- Wir bitten um Kostenzusagen für die Menschen, die bei uns eine Rehabilitation antreten wollen.

Gesamtarbeit

- Wir danken für die gute Zusammenarbeit in den Gremien Vorstand und Kuratorium; gerade in einer Zeit, in der wir an vielen „Baustellen“ zu arbeiten haben.

Ein ganz normaler Tag im Frühling



5:30 Uhr. Mein Wecker klingelt. Gab es da nicht so was wie eine Schlumertaste. Gut oder nicht gut, 10 Minuten sind ja wohl noch drin. Echt, jetzt? Muss ich wirklich aufstehen? Es ist doch gerade so gemütlich...

Ein Schwung kaltes Wasser ins Gesicht gespritzt, Frühstücksbrot und eine Tasse Schwarztee verzehrt. Nun bin ich langsam aber sicher wach genug für erste Begegnungen. Doch bitte nicht zu viele auf einmal und bitte nicht zu laut.

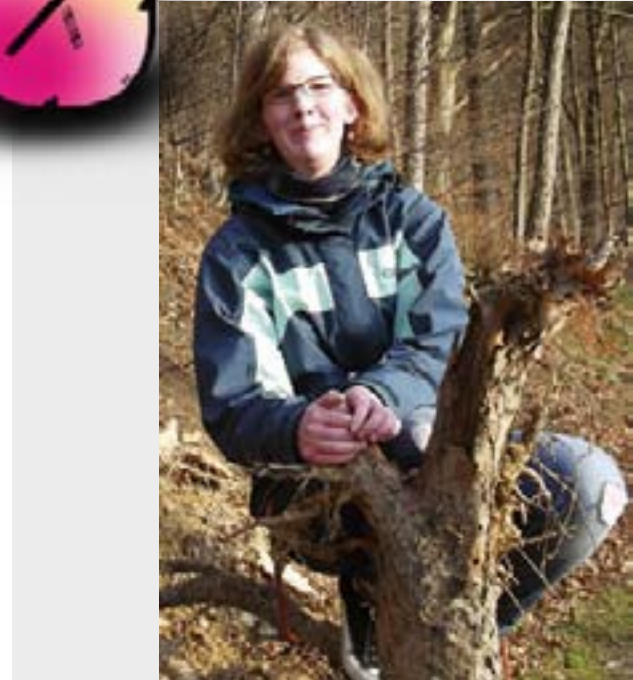
Ich arbeite in der Cafeteria, im Frühstücksdienst, in einem Seniorenzentrum. Frische Luft, schön und gut, aber jetzt muss ich bereit sein; die Tagespflege zuerst. Dann die Anderen. Dahinten kommt schon Frau xy, also schnell die kleine Kaffeekanne fertig machen. Wie war das nochmal? Viel Quark, aber wenig Marmelade und ja, eine Wasserflasche bringe ich Ihnen gleich vorbei, nachdem ich erst das fehlende Brötchen gesucht habe und die Milchsuppe in der Mikrowelle erwärmt habe.

„Ein Ei? Schwester, ist das ein Ei? Für mich? Dankeschön. Vielen Dank!“

„Das war heute wieder eine gute Arbeit Maike. Sehr schön“. Arbeit geschafft, aber hey, muss das ausgerechnet JETZT regnen?

Gut, dass ich meinen weiß grün karierten Regenschirm dabei habe. Der leuchtet mir einen Farbtupfer ins Grau, und aus Zucker bin ich schließlich auch nicht. Türe aufgeschlossen. Brille getrocknet und Regenschirm zugezogen. Wie genial, dass die Blütenzweige der Blumendeko im Haus sich nicht vom Wetter irritieren lassen. Die Knospen öffnen sich immer weiter. Von Tag zu Tag darf ich eine neue gelbe Blüte entdecken und mich daran erfreuen. Wo ich am Morgen vielleicht noch dran vorbei gerannt bin, weil ich unter Zeitdruck stand, um pünktlich zur Arbeit zu kommen, da nehme ich den Wachstum dieser Pflanze nun ganz bewusst wahr, und mein Herz SPRING(t) vor Freude.

Ich gehe in mein Zimmer, setze mich auf mein Bett und komme zur Ruhe. Lasse für eine



Weile den Vormittag Revue passieren. Nicht alles war gut, leicht, geschweige denn angenehm. Doch dann erinnere ich mich mit einem Schmunzeln auf den Lippen an die vielen schönen Momente...

Seien es auch nur Kleinigkeiten, wie das Singen der Vögel, die Beobachtung, wie eine Bewohnerin sich von Herzen über ein Frühstücksei freut, oder ein ernstgemeintes Kompliment einer Mitarbeiterin des Seniorenzentrums.

Ich wünsche Jedem einen offenen Blick für seine/ihre persönlichen, bereichernden Kleinigkeiten im Leben, am Tag, im Frühling. Frühling ist für mich eine Zeit, da nehme ich das Grünen und Blühen der Pflanzen in der Welt um mich herum sehr intensiv wahr.

Neues erwacht. Wächst. Entfaltet sich. Zeigt sich. Ich bin mir sicher, in jedem von uns schlummert solch ein „Gewächs“. Manchmal braucht es nur sehr lange um heraus zu finden, wie man es am Besten pflegt und versorgt.

Maike Gathmann, Gastautorin

Wir danken Maike Gathmann, dass Sie uns in ihren Frühlingstag mit hinein genommen hat.

Termine

29. April 2016; 28. Mai 2016; 25. Juni 2016; 30. Juli 2016
Besuchernachmittage für Betroffene und Helfer um 14.30 Uhr in der Hordtherberge, Am Bertram 2, 42555 Velbert-Langenberg. Bitte melden Sie sich an unter Tel. 02052/92581-0

29./30. April 2016
Jahrestagung der Akademie für Psychotherapie und Seelsorge in Marburg zum Thema „Dankbarkeit“

12. Juni 2016
Sommerfest – Festgottesdienst in der Ev. Kirchengemeinde Nierenhof mit Pastor Rüdiger Franz aus Solingen, anschließend an und in der Hordtherberge.

18. Juni 2016
Mitgliederversammlung des Wendepunkt e.V.



Wir wollen es ja nicht gleich übertreiben. Wie gut das da noch 10 bis 15 Minuten (je nach Motivation und Tagesform) Fußweg zwischen mir und der Arbeit liegen.

War es vor paar Tagen um diese Uhrzeit auch schon so hell? Ich glaube meine Handschuhe lasse ich zuhause und mal sehen, ob der Vogel von gestern heute wieder auf dem Ast oberhalb der Treppe sitzt, um mir ein „Guten Morgen“ zu zwitschern. Was die Federtiere sich wohl untereinander alles erzählen? Oder singen sie ein Lied? Zweistimmig? Oder sogar dreistimmig? Am liebsten würde ich sie auf dem Klavier begleiten...

[---]-gefühle

August Heinrich Hoffmann von Fallersleben (ca. 1827)

„Sehnsucht nach dem Frühling
O, wie ist es kalt geworden
Und so traurig, öd' und leer!
Rauhe Winde weh'n von Norden
Und die Sonne scheint nicht mehr.
Auf die Berge möcht' ich fliegen,
Möchte seh'n ein grünes Tal,
Möcht' in Gras und Blumen liegen
Und mich freu'n am Sonnenstrahl;
Möchte hören die Schalmeyen,
Und der Herden Glockenklang,
Möchte freuen mich im Freien
An der Vögel süßem Sang.
Schöner Frühling, komm doch wieder,
Lieber Frühling, komm doch bald,
Bring' uns Blumen, Laub und Lieder,
Schmücke wieder Feld und Wald!
Ja, du bist uns treu geblieben,
Kommst nun bald in Pracht und Glanz,
Bringst nun bald all deinen Lieben
Sang und Freude, Spiel und Tanz.“

Die Sehnsucht nach dem Kommen des Frühlings beschäftigt seit allen Zeiten die Menschen. So auch in dem nebenstehenden Lied aus dem 19. Jahrhundert.

Und wer sehnt sich nicht danach, wieder die warme Frühlingssonne auf seiner Haut zu spüren und dem Vogelgezwitscher zu lauschen.

Aber was passiert im Körper und in der Seele, wenn die Sonne so auf uns strahlt? Viele Menschen fühlen sich dabei leichter, beschwingter, zuversichtlicher und fröhlicher. Dies hängt mit den Hormonen zusammen, die durch die Sonneneinstrahlung verstärkt im Körper ausgeschüttet werden. Diese Hormone sind wie Botschafter in unserem Körper, die Informationen von einem Organ oder Gewebe zum anderen transportieren. So reduziert z.B. der Körper das im Winter stärker produzierte Schlafhormon (Melatonin) wieder, weshalb die Aktivität im Frühjahr zunimmt.

Allerdings geht das nicht mit einer Gewichtsabnahme einher: „Endlich bin ich den Winterspeck los – ich habe jetzt Frühlingsrollen!“ ist die häufigere Variante. Ein weiterer Vorteil der Frühlings-Wärme ist, dass sie gelassener macht. Man legt bild-

lich gesprochen die Jacken ab und wird offener für seine Mitmenschen. Die sogenannten „Frühlingsgefühle“ machen auch wieder offener für sexuelle Aktivitäten.

Aber der Frühling kann sich auch weniger angenehm auswirken. Weniger Leistungsfähigkeit, Müdigkeit und man hat manchmal schlechte Laune. Zusammen gefasst: Das ist die „Frühjahrs Müdigkeit“.

Denn der Körper muss aus seinem Mini-Winterschlaf hochfahren, was viel Energie kostet. Darüber hinaus grassieren mehr Infekte, weil das Immunsystem durch den Winter geschwächt wurde und noch nicht regeneriert ist. Klar - zuviel Sonne auf der vom Winter blassen Haut kann einen ordentlichen Sonnenbrand nach sich ziehen. Auch die Augen müssen sich an die neue Helligkeit gewöhnen.

Dennoch: Der Frühling „zieht“ auch eingefleischte „Winterstubenhocker“ ins Freie.

*Andrea Schloßmacher,
Gastautorin, ehemalige Klientin
(zusammengestellt aus
einschlägiger Literatur)*

Blatt Geschichte

... und für manche, die im Frühling schon an den Herbst denken - hier ist Einiges aus der Biochemie:

In einem Pflanzenblatt sind im Frühjahr und Sommer nicht nur grüne Farbstoffe vorhanden, sondern auch gelbe. Sie werden aber von dem kräftigen Farbstoff des Chlorophylls

überdeckt. Im Herbst, wenn die Tage kürzer werden, organisiert sich der "Biochemie-Apparat" des Baumes praktisch neu: Er bereitet sich auf den Winter vor, während dem er den Lebensstoff Wasser in Form von Eiskristallen nicht mobilisieren kann und geht daher auf „Sparflamme“.

Vorher aber rettet er noch alles Wertvolle aus den Blättern: Die energieliefernden Stoffe der grünen Blattfarbe werden in den Stamm und die Äste gezogen.

Der gelbe Farbstoff ist nun vorherrschend. Zusätzlich bilden bestimmte Bäume in höherer Konzentration sogenannte Anthocyane, die so charakteristischen roten Farbstoffe. Sie schützen den Baum vor der gleichzeitigen Einwirkung von Kälte, Wind und Sonne.

Ohne diese Mechanismen würde der Baum im Winter regelrecht "verdursten". Aber der Baum hegt damit auch ein altruistisches (selbstloses) Motiv: Insekten, die im Herbst grüne Blätter zur Eiablage suchen, werden abgewehrt. Denn wenn das Blatt abfällt, stirbt es ab - und das Insektenei mit ihm.

Biologen sehen den Chlorophyll-Abbau als Entgiftungsprozess.

Spannend ist auch, dass im Herbst die Blätter abfallen müssen, weil es sonst nach dem Winter kein neues Leben, also keine neue "Blatt-Geschichte" geben würde.

*Dina Kleinlützum, Gastautorin,
Biologisch technische
Assistentin*



Frühling in Kinderaugen

Was macht den Frühling aus? Wärmere Tage, Urlaubsgefühle, luftigere Kleidung? Das mag für viele Erwachsene so sein.

Im Rahmen eines Projektes "Frühling begreifen" hatte ich mit den Kindern Naomi (6), Leonie (6) und Jeremie (4) Anfang März ein kleines Erlebnis, das mit all dem erst einmal nichts zu tun hatte.

Wir spazierten zu viert einem nahegelegenen Spielplatz entgegen. Dicke Jacken und Mützen waren mit an Bord. Es war kein wirklich wärmerer Tag – und an Urlaub dachten die drei sicher auch nicht. Dafür freuten wir uns auf die Riesen-schaukel mit Gummireifen und das „Bergsteigen“ am schrägen, baumbewachsenen Hang. Mir wurde nach und nach klar, dass für Kinder in diesem Alter das Wort „Frühling“ erst mit Inhalt gefüllt werden muss.

Auf dem Rückweg vom nasskalten Spielvergnügen sprangen mir Krokusse und Schneeglöckchen ins Auge. Und Tatsache: der „Frühling“ war plötzlich ganz greifbar für die drei Kindergartenbesucher.

Die kleinen Finger zupften behutsam ein grün-weißes Geschenk für Mama. Ganz gleich, welche meteorologischen Werte den Frühling auch markieren mögen: an diesem Tag brach er für Jeremie, Leonie und Naomi an. In den Tagen danach versuchten wir uns noch mehrmals gemeinsam im Malen von Blumen, Sonne und „Schönwetter“ (siehe Fotos). Denn so ganz darf das ja nun doch nicht fehlen – im Frühling.

*Maik Kilian
Sozialpädagoge im
Bereich Jugendhilfe*

Jeremie ist hoch konzentriert und zeigt seiner Mutter gleich sein "Kunstwerk"



Draußen ist es noch kalt. Jedoch sind Naomi und Leonie in ihrer Vorstellung bereits "mitten im Frühling"



Neues ist geworden

„Das Alte ist vergangen, siehe, Neues ist geworden!“ – 2. Kor. 5,17

Er verteidigt die Glaubwürdigkeit gegenüber der äußerst kritischen Gemeinde in der griechischen Stadt Korinth. Er zieht den Auftrag der Mission knallhart durch und zwar aus gutem Grund. Da ist zum Einen die Gottesfurcht. Dann die Ablehnung von Äußerlichkeiten. Wir sehen schon, es geht um Paulus. Er macht den Christen in Korinth deutlich, dass es Gott nicht um äußere Qualifikationen geht, sondern um das Herz. Von der Qualifikation her wäre auch Paulus durch das Raster von Kirche und Diakonie gefallen. Wir achten doch sehr stark - gerade in Deutschland - auf Scheine und Prüfungen, nicht dass dies unwichtig wäre, es hat aber einen zu hohen Stellenwert.

Paulus hatte so einige Eigenschaften und Charakterstrukturen, die ihn eigentlich als unbrauchbar erscheinen lassen: er war sehr undiplomatisch, kein großer Seelsorger mit Empathie, und er legte sich gerne mit Behörden und der Staatsmacht an.

Somit wirkt er sehr exzentrisch und eckt deshalb total an. Er ist nicht linienkonform. Gerade solche Leute braucht Gott in seinem Dienst. Und die Begründung, warum er trotz der massiven Kritik und Verleumdung weitermacht, ist:

„Die Liebe Christi drängt uns!“. Aber nicht seine Liebe zu Christus, sondern genau umgekehrt. Paulus wurde bewegt und verändert durch die Liebe Christi zu ihm. Sie ergreift ihn so, dass er gar nicht anders kann, als diese Liebe zu vielen Menschen zu tragen und sich durch nichts davon abbringen zu lassen.

Das ist aber kein Fanatismus, sondern die Erneuerung seines Herzens. Jesus hat Paulus auf dem Weg nach Damaskus überrascht. Durch diese intensive Begegnung mit dem Auferstandenen vollzog sich bei Paulus eine Veränderung seiner Maßstäbe, seiner Sichtweise und seines Handelns. Das war eine radikale Drehung um 180 Grad. So hatte Paulus das Entscheidende begriffen:

Die Liebe Christi verändert und erneuert. So schreibt Paulus: „Ist jemand in Christus, so ist er eine neue Kreatur. Das Alte ist vergangen, siehe, Neues ist geworden.“ Dieser Vers ist für mich von zentraler Bedeutung: ich kann die wesentlichen Inhalte und Ausrichtungen meines Lebens und Wesens nicht selbst verändern.

Christus bietet dies durch die Kraft seines Todes und seiner Auferstehung an. An Paulus sehen wir, dass viele Prägungen und Charakterzüge unverändert geblieben sind; ja sogar, dass Gott diesen Menschen so haben will mit seinen Besonderheiten, seiner Intelligenz, seiner Härte und Abgeklärtheit, seiner Ehrlichkeit und Dickschädlichkeit, aber auch mit seiner jüdischen Prägung und Ausbildung.

Der Weg des Paulus zeigt uns aber auch, was sich verändert hat, was an Neuem entstanden ist und wo Paulus sich aufgrund dieser Überraschung auf einen neuen Weg begeben hat. Er wollte ein Kämpfer für Gott sein und hasste die Menschen. Er wollte seine Theologie durchsetzen und wurde zum gnadenlosen Verfolger der Christen.

Was lerne ich hier von Paulus? Dass ich mich nicht von äußerlichen Merkmalen beeindrucken und beeinflussen lasse, weder bei mir selbst, noch bei anderen, wenn es um notwendige Veränderungsprozesse geht. Was ich da sehe ist oft nur an der Oberfläche angesiedelt und trägt meist nicht durch. Es geht vor allem um einen Blickwinkel aus der Sicht Gottes, es geht um die Ausrichtung unseres Herzens – da, wo die wirklichen Entscheidungen getroffen werden.

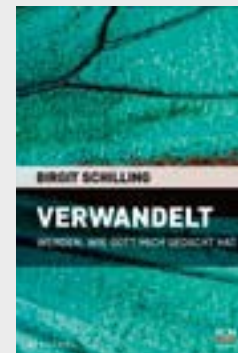
Interessant ist auch noch der folgende Aspekt zum dem Vers: Die alte Luther-Bibel übersetzte: „Das Alte ist vergangen, siehe, alles ist neu geworden!“. Das war wohl der Wunschtraum des Übersetzers und seine Auslegung. Das wäre ja toll, wenn alles abgelegt werden könnte, was wir so an negativen Erbanlagen, Prägungen und Verletzungen mit uns herum tragen. Aber dem ist nicht so. Das zeigt uns die Lebensgeschichte des Paulus, und das zeigt mir auch meine eigene Geschichte.

Das ist doch gut - Gott ist mit uns als ganzen! Menschen unterwegs und benutzt auch unsere Ecken und Kanten.

*Gerhard Kleinlützum
(diese biblische Betrachtung behandelt die Passage aus dem 2. Korintherbrief, 5, 12-17)*

Buchtipp

vom Buchhändler



VERWANDELT

Werden, wie Gott mich gedacht hat

Wie im Frühling, so gibt es auch bei uns Menschen ein Werden. Und zwar ein Werden, wie Gott mich gedacht hat! - dieses Thema beschäftigt die Autorin Birgit Schilling ganz besonders. Sie weiß, dass sich viele Christen um geistliches Wachstum bemühen und versuchen die richtigen Schritte zu gehen.

Doch sie stellt einem damit verbundenen Aktionismus das Verweilen vor Jesus entgegen. Denn nur so kann es gelingen in der Tiefe unseres Seins verwandelt zu werden - in die Person, die wir eigentlich sind und die Gott sich gedacht hat.

Birgit Schilling lässt uns an ihrem eigenen Weg teilhaben und macht durch viele persönliche Beispiele deutlich, wie wir wirklich verwandelt werden können. Dabei erläutert sie geistliche Übungen wie das kontemplative Gebet, Achtsamkeit, Stille oder geistliche Begleitung. Ein Weg nach innen, der nach außen wirken wird.

Autorin: Birgit Schilling
ISBN 978-3-417-26724-2
Verlag: SCM R. Brockhaus
Preis: 16,95 EUR