Lebenshaus Schwäbische Alb
Gemeinschaft für soziale Gerechtigkeit, Frieden & Ökologie e.V.
Rundbrief

Liebe Freundinnen und Freunde,

ein paar Wochen liegt nun unsere Tagung „'We shall overcome!' Gewaltfrei aktiv für die Vision einer Welt ohne Gewalt und Unrecht. Drei biographische Zugänge" im Oktober bereits wieder zurück. Doch wenn ich daran denke, dann kommt immer noch eine große Freude in mir auf. Wir freuen uns, ja, waren regelrecht überwältigt, dass es eine so große Beteiligung gab – eine Tagung zu einem solchen Thema mitten auf der Schwäbischen Alb, an der 60 Menschen teilgenommen haben, das finden wir einfach toll. Zumal viele auch einen sehr weiten Weg nach Gammertingen auf sich genommen haben, z.B. aus Bonn und dem Wendland, aus Berlin, Frankfurt, Kassel, Trier, Karlsruhe, Stuttgart und Ulm und zahlreichen weiteren Orten.

Am Abend gab es mit dem Tübinger Erzähler Hansjörg Ostermayer und Zwischentönen von Yolanda, einer unserer Mitbewohnerinnen, eine thematisch passende Rückschau in die friedensbewegten 80er Jahre: „Kraniche über der Alb". Am Sonntag waren dann fast 40 Menschen bei einer Wanderung auf dem ehemaligen Truppenübungsplatz Münsingen mit dem Truppenübungsplatz-Guide Andreas Jannek unterwegs, bei der uns leider der Regen voll erwischt hat.

Wir haben eine ganze Reihe von sehr positiven Rückmeldungen zu diesen Veranstaltungen bekommen, die wir zum Teil in diesem Rundbrief veröffentlichen. Dieses gute Echo wird uns den Rücken für unser weiteres Engagement stärken. Vielen Dank!

Danken möchten wir ebenfalls den insgesamt 32 Organisationen - eine schier unglaubliche Zahl! -, welche die Tagung unterstützt und so zu ihrem Gelingen beigetragen haben.

Schließlich danken wir allen Mitwirkenden, ohne die natürlich diese Veranstaltungen hätten überhaupt nicht in dieser Weise durchgeführt werden können.

Insgesamt sehen wir in diesen Veranstaltungen einen wahrlich gelungenen Höhepunkt im Jahr unseres 20-jährigen Vereinsjubiläums. In diesem Rundbrief wird verschiedentlich darüber berichtet.

Berührende Stuttgarter FriedensGala

Was für ein Fest, diese FriedensGala am 10. November im Theaterhaus in Stuttgart! In Anwesenheit von 880 Menschen, darunter fast 60 Menschen aus Sant' Anna di Stazzema in Italien, wurde der Stuttgarter Friedenspreis der *AnStifter* an Enrico Pieri und Enio Mancini verliehen. Nicht nur mich hat diese Veranstaltung stark beeindruckt und tief berührt. Als sieben Überlebende des NS-Massakers vor fast 70 Jahren ihre persönliche Geschichte erzählten, konnte ich die Tränen nur mühsam unterdrücken.

Aus dem Inhalt

- **Nachrichten**
- **Sehnsucht nach Leben**
- **Bericht Lebenshaus-Tagung**
- **Ulli Thiel: 70. Geburtstag**
- **Gesundheit und Wohlbefinden**



Interessierte Zuhörerinnen und Zuhörer bei der Tagung „We shall overcome!". Foto: Philipp Rosenhagen.

Am 12. August 1944 wurde der kleine, an den Abhängen der Apuanischen Alpen in der Provinz Lucca gelegene toskanische Ort Sant'Anna di Stazzema Schauplatz eines der grausamsten Kriegsverbrechen der nationalsozialistischen deutschen Besatzungsmacht. Vier SS-Kolonnen umzingelten im Morgengrauen das Dorf und ermordeten 560 unschuldige Menschen, größtenteils Frauen, Alte und Kinder. Ein Skandal, dass bis heute kein einziger Beteiligter wegen dieses Massakers eine Strafe verbüßen musste. Im Oktober 2012 hatte die Stuttgarter Staatsanwaltschaft die Ermittlungen mit der Begründung eingestellt, den Beschuldigten könnten

79
Dezember 2013
20. Jahrgang



Die Preisträger Enrico Pieri (li.) und Enio Mancini.

keine Morde nachgewiesen werden.

Enrico Pieri und Enio Mancini, die zum Zeitpunkt des Massakers 10- bzw. 6-jährige Kinder waren, sind Zeugen dieses entsetzlichen Grauens, das nicht vergessen werden kann und darf.

Im Rahmen der Stuttgarter FriedensGala 2013 erhielten sie die mit 5.000 Euro dotierte Auszeichnung der *AnStifter* für ihr jahrelanges Engagement zur juristischen Aufarbeitung und für die internationale Verständigung.

Die *AnStifter* verleihen den Stuttgarter Friedenspreis seit 11 Jahren an Menschen, die sich in besonderer Weise für „Frieden, Gerechtigkeit und Solidarität" einsetzen. Ebenso oft war *Lebenshaus Schwäbische Alb* neben vielen anderen Organisationen wieder Partner des Projekts der *AnStifter* und der FriedensGala. Ein wenig stolz bin ich schon darauf, teil einer so aktiven und kreativen Bürgergesellschaft zu sein!

Der Taifun Haiyan und die Erderwärmung

Täglich sind wir nun mit Schreckensbildern von den Philippinen konfrontiert, wo der Taifun Haiyan eine Spur der Verwüstung hinterlassen hat. Mehr als 11 Millionen Menschen sind von den Schäden betroffen. Millionen wissen nicht, wohin. Sie suchen verzweifelt nach ihren Angehörigen, leiden unter Hunger und Durst. Unendliches Leid für die Betroffenen, denen unser Mitgefühl gehört.

Doch die Frage sei erlaubt, ob es sich einfach um eine unausweichliche Naturkatastrophe handelt, die so hingenommen werden muss. Wahrscheinlich sei der Taifun Haiyan, der über die Philippinen fegte, der stärkste Tropensturm, der seit Beginn der Beobachtungen auf Land getroffen sei, stellt der Klimaforscher Stefan Rahmstorf fest. „*Solche Stürme sind in den letzten drei Jahrzehnten häufiger geworden und Klimamodelle lassen eine weitere Verstärkung für die Zukunft erwarten. Die globale Erwärmung verschlimmert zudem die Folgen: etwa extreme Regenfälle, die ein Tropensturm mit sich bringt und die zu Überschwemmungen und Erdrutschen führen. Denn die Verdunstungsraten und der Wassergehalt der Luft steigen in einem wärmeren Klima an. Hinzu kommen Sturmfluten an den Küsten, denn der Meeresspiegel steigt infolge der globalen Erwärmung.*"

Es kann nicht genau gesagt werden, wie hoch der menschengemachte Anteil an solchen Katastrophen ist. Doch klar scheint mir zu sein, dass wir Menschen eine bedeutende Rolle in einem globalen Klimawandel spielen. Vor allem die reichen Industrieländer stehen in der Verantwortung. Der hauptsächlich durch sie verursachte Klimawandel muss umgehend eingedämmt werden. Andererseits verfügen sie über genügend Wohlstand und Wirtschaftskraft, um die armen Länder gegen die Folgen des Klimawandels und bei der klimafreundlichen Entwicklung zu unterstützen.

Doch was passiert beim UN-Klimagipfel in Polen? Da die Verhandlungen noch laufen, kann ich das noch nicht abschließend beurteilen. Doch zu befürchten ist, dass am Ende nicht viel mehr herauskommen wird als das, was Inga Römer, Klimaexpertin des *Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland* (BUND), zur Halbzeit des Gipfels feststellt: „*Angesichts der bereits jetzt schon katastrophalen Folgen der Erderwärmung ist das Schneckentempo der Klimaverhandlungen desaströs. Die Welt darf nicht länger zusehen, wie das Leben zehntausender Menschen zerstört wird.*"

Ist das Schicksal der Menschheit nicht mehr zu wenden?

Ja, es ist manches Mal schier zum Verzweifeln. Hat Wolfgang Sternstein recht mit dem, was er in seinem Vortrag bei unserer Tagung gesagt hat? Er hat festgestellt: „*Die Geschichte der Menschheit geht ihrem Ende entgegen. Daran ist nichts zu ändern. Nicht einmal Gandhi, der im Vergleich zu uns ein wahrer Geistesriese war und zeitweise immerhin ein ganzes Volk auf den Weg der Gewaltlosigkeit - wie unvollkommen auch immer - zu führen vermochte, nicht einmal ihm ist es gelungen, jene Dynamik aufzuhalten, geschweige denn umzukehren, die uns auf das apokalyptische Ende der Welt zutreibt.*"

Gibt es also kein Entrinnen mehr? Ist die Welt nicht mehr zu „retten"? Wolfgang Sternstein stellt dieser schlechten Nachricht aber auch eine gute an die Seite. Diese sieht er darin, „*dass wir alle anfangen können, im Sinne Gandhis mit der Wahrheit zu ‚experimentieren'. … Wer auf diesem Weg voranschreitet, beginnt, sich selbst und sein soziales Umfeld zu verändern. Wir beginnen ganz konkret, Gewalt zu überwinden, Gerechtigkeit und Frieden zu schaffen und die Schöpfung zu bewahren. Wir ernten die Früchte unserer Bemühungen und das ist allemal der Mühe wert, auch wenn wir das Schicksal der Menschheit nicht mehr wenden können.*"

Bei unserer Tagung haben Wolfgang Sternsteins Ausführungen große Betroffenheit und teilweise auch heftigen Widerspruch ausgelöst. Unabhängig davon, ob man seiner Einschätzung folgen möchte, oder ob man dies anders sieht, bleibt wichtig, was er zum Schluss gesagt hat: „*Nicht verzweifeln, nicht den Kopf in den Sand stecken, nicht den letzten Tropfen Genuss aus der Orange des Lebens herauspressen, sondern gewaltfrei für eine Welt ohne Gewalt und Unrecht arbeiten. Dann werden gewaltfreie Inseln in unserer Welt der Gewalt und des Unrechts entstehen, die ihren Wert und ihren Sinn in sich selbst tragen, ganz im Sinne des Martin Luther zugeschriebenen Wortes: ‚Selbst wenn ich wüsste, dass morgen die Welt untergeht, so würde ich doch noch heute ein Bäumchen pflanzen.'*"

Projekte wie *Lebenshaus* als Übungsfeld der Gesellschaft

Sollte beabsichtigt sein, tiefer greifende Veränderungen bewerkstelligen zu können, benötigen Gesellschaften „gewaltfreie Inseln" oder wirtschaftliche und gesellschaftliche Lern-

und Übungsfelder. Wie bereits angedeutet kommt dabei dem Schenken von Geld eine große Bedeutung zu. Wer Geld und Sachvermögen schenkt, hilft, gestalterische Freiräume zu eröffnen und Zukunft zu ermöglichen. Lukas Beckmann, Vorstand der GLS Bank-Stiftung, vertritt die Meinung: „*Wer schenkt, handelt ökonomisch rational, lässt los und setzt auf Zukunft. … Während öffentliche, demokratisch legitimierte Institutionen zunehmend an wesentlichen Aufgaben scheitern und die Probleme nicht lösen können, wird verkannt, dass jede Gesellschaft für ihre geistige, kulturelle und wirtschaftliche Weiterentwicklung existentiell auch auf freie Entwicklungsräume angewiesen ist. Sie können als Lernorte nur durch Schenkungen finanziert werden, ideell und finanziell vom Willen der Schenkenden getragen.*“ (in: Bankspiegel - Ausgabe 2/2013, Heft 218, S. 26).

Natürlich können Schenkungen kein Ersatz für Steuergelder sein. Als Bürgerinnen und Bürger zahlen wir Steuern für Dienstleistungen des Staates, welche der Allgemeinheit zur Verfügung stehen. Auf sie kann nicht verzichtet werden und sie haben einen großen gesellschaftlichen Wert. Aber Schenkungen haben laut Beckmann „*eine andere gesellschaftliche und kulturelle Funktion und Wirkung. Sie dienen nicht der Befriedung von Rechtsansprüchen, sondern zielen auf die Förderung von Kreativität und Zukunftsenergie in freien und offenen Räumen, die ein Staat rechtlich schützen, jedoch als solcher selbst nicht ausfüllen kann.*“ (a.a.O.)

Als *Lebenshaus* verstehen wir uns auch einem bunten Netzwerk von Übungs- und Lernfeldern zugehörig, in denen nach Antworten auf Herausforderungen gesucht wird. Und dies, ohne dass sich diese Suche und diese Experimente von Beginn an oder überhaupt rechnen müssen und können.

Wir freuen uns, dass sich im Laufe der vergangenen 20 Jahre immer Menschen gefunden haben, welche die Unterstellung widerlegen, Menschen würden immer nur ihren eigenen privaten Vorteil suchen. Und dies selbst beim Schenken. Wir dürfen die beglückende Erfahrung machen, dass es noch einen anderen Menschen im Menschen gibt als jenen, dem es nur um den maximalen eigenen Nutzen geht. Unsere eigenen Erfahrungen belegen, dass immer mehr Menschen aus einem Verantwortungsgefühl heraus sinnvoll etwas in der Welt verändern und fördern wollen. Das schließt auch den anderen Umgang mit Geld ein, das Schenken bzw. Spenden und das zinslose Leihen. Bei alledem kommt auch dem Vertrauen eine entscheidende Bedeutung zu. Dass wir dieses immer wieder und in großem Maß erfahren dürfen, dafür sind wir sehr dankbar!

Ich wünsche Ihnen und Euch einen gesegneten Advent, frohe Weihnachtstage, ein friedvolles neues Jahr 2014 und guten Lebensmut!

Euer / Ihr



Michael Schmid

Stärken Sie Lebenshaus Schwäbische Alb für sein weiteres Engagement

Wir wollen uns über unser Jubiläumsjahr 2013 hinaus weiter für gerechten Frieden und eine lebensfähige und lebenswerte Mitwelt engagieren. Dafür bitten wir um Ihre/Deine Unterstützung.

Unsere **Finanzierungslücke bis zum Jahresende** ist seit unserem Brief vom Herbst 2013 dank der Unterstützung von vielen Menschen schon geringer geworden. Dennoch haben wir noch einen **Bedarf von rund 15.000 - 17.000 € bis Ende 2013**. Wir bitten herzlich darum, uns entsprechend Ihren/Deinen Möglichkeiten dabei zu unterstützen, diesen zu decken.

Jede Spende – groß oder klein -, jede Fördermitgliedschaft und jedes (zinslose) Darlehen hilft!

Hilfreich für unsere Arbeit über das Jahresende hinaus wären auch **regelmäßige Spenden**. Entweder ganz allgemein für unsere Arbeit oder auch **zweckgebundene Spenden für den Solidarfonds „Grundeinkommen Friedensarbeit“**. Aus letzterem wird die Teilzeitstelle des Referenten für Friedensfragen Michael Schmid finanziert. Hier besteht nach wie vor eine relativ große Finanzierungslücke. **Von den rund 1.100 €, die jeden Monat für die Stelle eigentlich aus dem Solidarfonds bezahlt werden sollten, liegen ab Januar 2014 Zusagen über monatliche Spenden in Höhe von ca. 640 € in den Solidarfonds vor. So gesehen, fehlen dann rund 460 € monatlich im Solidarfonds.** In der Perspektive würden wir diese Lücke sehr gerne schließen, zumindest aber verringern. Deshalb hoffen wir auf weitere Menschen, die zu regelmäßigen Spenden in den Solidarfonds bereit sind, aber natürlich auch zu einmaligen.

Für regelmäßige Spenden bitten wir um die Einrichtung eines Dauerauftrags oder um die Erteilung einer Einzugsermächtigung.

Hilfreich wären für uns auch Menschen, die zum Beispiel für das *Lebenshaus* die Sammlung einer Kollekte in ihrer Kirchengemeinde vermitteln. Oder die einen persönlichen Anlass wie etwa einen runden Geburtstag, eine Silberhochzeit, eine Examensfeier, etc. nutzen, um Spenden für unser Projekt zu sammeln.

Wir bedanken uns jedenfalls herzlich für alle bisherige und zukünftige Unterstützung!

Nachrichten aus dem Lebenshaus



Änderungen von Anschrift oder Konto bitte mitteilen

Wenn sich durch einen Umzug die Adresse ändert, bitten wir um eine diesbezügliche Mitteilung. Sofern dies nicht geschieht, geht im schlechteren Fall der Kontakt ganz verloren und es entstehen uns zusätzlich Kosten. Im besseren entstehen uns „nur" Kosten und wir erhalten eine Mitteilung der Umzugsadresse über den Post-Dienst PREMIUMADRESS. Dies kostet uns dann immerhin 1,04 €, eine Unzustellbarkeitsinformation immerhin auch noch 0,25 €.

Noch teurer, nämlich 5,50 € kostet es, wenn eine Lastschrift trotz bestehender Einzugsermächtigung nicht ausgeführt werden kann, weil sich die Bankdaten geändert haben. Also: Bitte Änderungen unbedingt mitteilen, das hilft Kosten und Zeit zu sparen!

> Gott hat einen Traum.
> Es ist der Traum von einer Welt,
> deren Hässlichkeit und Elend und Armut,
> deren Kriege und Feindseligkeiten,
> deren Gier und gnadenloser Wettbewerb,
> deren Entfremdung und Disharmonie
> in ihr glorreiches Gegenteil verkehrt werden,
> in der es mehr Lachen, Freude
> und Frieden geben wird,
> Gerechtigkeit und Güte und Mitgefühl,
> Liebe, Fürsorge und Gemeinsamkeit.
>
> *Desmond Tutu*

Nutzung des SEPA-Basis-Lastschriftverfahrens

Am 1. Februar 2014 wird der bisherige deutsche Zahlungsverkehr durch das europäische Format SEPA abgelöst. Die bisherigen Lastschriften werden ab diesem Datum durch SEPA-Lastschriftmandate ersetzt. Wenn Sie uns eine Einzugsermächtigung für Spenden oder Beitrag gegeben haben, ändert sich für Sie nichts. Die von Ihnen gewählten Fälligkeitstermine für Beiträge oder Spenden bleiben bestehen. Wie bisher buchen wir Ihren Beitrag oder Ihre Spenden vom angegebenen Konto ab. Ihre Kontonummer wird automatisch auf die IBAN-Nummer, die Bankleitzahl auf die BIC umgestellt.

Unsere SEPA-Lastschriften erkennen sie auf dem Kontoauszug durch folgende Angaben:

- **Gläubiger-ID DE19ZZZ00001080595**

Diese wurde auf Antrag von der Deutschen Bundesbank speziell für den Verein *Lebenshaus Schwäbische Alb e.V.* vergeben.

- Die **Mandatsreferenznummer** wurde bzw. wird noch individuell festgelegt.

Wenn Sie weitergehende Auskünfte wünschen, wenden Sie sich bitte an Geschäftsführer Michael Schmid (Tel. 07574-2862; E-Mail info@lebenshaus-alb.de)

Soldaten in Krieg verabschiedet, aber nicht in Gammertingen

In unserem letzten Rundbrief haben wir berichtet, dass laut dem Gammertinger Bürgermeister das Führungsunterstützungsbataillons 291, mit dessen 4. Kompanie eine „Patenschaft" der Stadt Gammertingen besteht, seinen letzten Appell vor der Auflösung im Jahr 2014 noch im Spätherbst 2013 in Gammertingen abhalten wolle. Wir haben erste Überlegungen angestellt, ob wir gegen diese Verabschiedung in den Kriegseinsatz protestieren sollen und gegebenenfalls in welcher Form. Wir konnten nicht genauer herausfinden, wann diese Veranstaltung genau stattfinden sollte. Nun wurde Mitte Oktober im „Amtsblatt der Stadt Gammertingen" darüber informiert, dass dieser letzte „Verabschiedungsappell" bereits stattgefunden habe. Und zwar nicht in Gammertingen, sondern in Sigmaringen. Warum dieser Ortswechsel vorgenommen wurde, wir wissen es nicht. Vielleicht, weil doch Proteste befürchtet wurden?

Während die Frage völlig ausgespart wird, was denn die Soldatinnen und Soldaten in ihrem Kriegseinsatz in Afghanistan machen, interessieren in Gammertingen laut „Amtsblatt" viel mehr folgende Auswirkungen: „*Weil nun die Soldaten der 4. Patenkompanie 291 über die Weihnachtstage bis ins kommende Frühjahr weitgehend im Auslandseinsatz sind wird zumindest beim Gammertinger Weihnachtsmarkt der bislang gut besuchte Eintopfstand ausfallen müssen. Ob bis zur endgültigen Auflösung der Kompanie noch ein offizieller Anlass im Lauchertstädtchen überhaupt möglich ist, ist im Moment noch völlig offen.*"

Einen kurzen Moment kam während unserer Vorstandssitzung der Gedanke auf, ob wir als *Lebenshaus* die Sache mit dem Eintopf beim Weihnachtsmarkt übernehmen sollten…



Monicah Njeri (24) aus Nairobi/Kenia, links im Bild, begrüßte bei unserer Tagung „We shall overcome" im evangelischen Gemeindehaus Gammertingen die 60 Teilnehmenden. Rechts im Bild ist Mai Ali aus Khartoum/Sudan zu sehen, die 2012/2013 einige Monate im Lebenshaus gewohnt hat. Monicah wohnt seit Sommer in der Kerngruppe des Lebenshauses. Sie hat gerade eine 3-jährige Ausbildung zur Heilerziehungspflegerin abgeschlossen und arbeitet nun als Fachkraft in einer Einrichtung für Menschen mit Behinderung. Katrin Warnatzsch und Michael Schmid freuen sich, mit dieser oft Fröhlichkeit ausstrahlenden, nachdenklichen, liebenswerten jungen Frau das Leben teilen zu können.
Foto: Philipp Rosenhagen.

Lebenshaus-Website Fundgrube der Friedensbewegung

„*Für das Internet-Magazin des Lebenshaus Alb, das von Michael Schmid vorbildlich gepflegt wird, bin ich außerordentlich dankbar. Das ist die Fundgrube der Friedensbewegung.*" (Prof. Dr. Theodor Ebert)

Wer diese Fundgrube nutzen möchte, findet sie unter www.lebenshaus-alb.de.

Insgesamt befinden sich inzwischen über 6.500 Artikel auf unserer Website. Zum großen Teil werden Artikel zu aktuellen Themen veröffentlicht, etwa zu Konflikten und Kriegen im Nahen und Mittleren Osten, aber auch in anderen Weltregionen. Bei vielen Artikeln geht es z.B. um zivile und gewaltfreie Konfliktbearbeitung, um Atomausstieg und Energiewende, um Flucht und Asyl. Manche Artikel beschäftigen sich mit Rückblicken. So bearbeiten wir als ein Langzeitprojekt die „Aufarbeitung gewaltfreier Geschichte", in dem z.B. wichtige gewaltfreie Aktionen oder engagierte Personen dargestellt werden.

Natürlich sind diese Internetveröffentlichungen eine sehr zeitaufwändige Arbeit – Michael Schmid arbeitet nahezu täglich eine bis mehrere Stunden daran.

Da ein solches Medium während 11 Jahren doch schon reichlich veraltet ist, ist mit unserem Webmaster Achim Rosenhagen eine vollständige Überarbeitung besprochen.

Von der Sehnsucht nach Leben

Von Katrin Warnatzsch, Sozialer Friedensdienst im Lebenshaus

Ich komme von einem Vorstellungsgespräch einer jungen Frau, fühle mich erinnert an viele ähnliche Lebensgeschichten, die ich hier schon gehört habe oder aus der eigenen Familie nur zu gut kenne. Was ist es, warum hier bei uns so große Fragezeichen auf den Tisch gelegt werden? Wenn die großen Lebensfragen nach Sinn und Aufgabe gestellt werden, denen niemand wirklich ausweichen kann, wie kann ich damit umgehen?

Diesmal biete ich einen Raum an mit etwas Ruhe und Wärme. Zeit zum Zuhören, Reden, Schweigen. Zeit für Gefühle, sich wahrnehmen, einander anschauen. Ich habe keine fertigen Lösungen, kann nur überlegen, ob wir im Haus derzeit eine weitere Person aufnehmen könnten.

Wenn es dann zu einem Einzug kommt, geht es zunächst darum, einen neuen Alltag aufzunehmen: auch hier jeden Morgen aufstehen und sich selbst eine Aufgabe suchen. Vielleicht den nächsten Tag schon etwas vorausplanen. Sich um sein Essen und Wohnen kümmern. Die Umgebung erkunden, das strenge Wetter auf der Alb muss man hinnehmen lernen. Die Mitbewohnerinnen und Mitbewohner kennenlernen, sich arrangieren.

Die Lebensgrundlagen regeln: woher kommt Geld, wenn man keines hat?

In den Begleitgesprächen die Unordnung auf den Tisch legen und sortieren: was brennt am schlimmsten?



Katrin Warnatzsch beim Eröffnungsvortrag zur Tagung am 19. Oktober in Gammertingen.
Foto: Philipp Rosenhagen.

Und dann stehen all die drängenden Bedürfnisse nach Partnerschaft, Familie, Kontakt, dem „GANZ NORMALEN LEBEN" im Raum. Geduld ist angesagt, aber Ungeduld mehr als verständlich. Zurückfinden zum eigenen Selbst.

Im *Lebenshaus* gibt es die Chance, diese großen Fragen auszusprechen und eine neue Haltung dazu einzunehmen. Es können verschiedene Lebensentwürfe der zunächst ja unbekannten Mitbewohnerinnen und Mitbewohner erfahren werden. Das Nachdenken über die eigenen Wünsche wird

leichter, wenn jemand zuhört, ohne selbst zu bewerten. Vielleicht öffnet sich eine Tür, die zuvor übersehen wurde.

Zu wünschen habe ich, dass der Genuss, das unbeschwerte Genießen des Alltäglichen, der Geschmack und Geruch des Mitgefühls und das Abenteuer, im Augenblick zu leben, wieder erkannt und gelernt werden. Und: dass das immer wieder neue Miteinander, das jede neue Person ins *Lebenshaus* bringt, gelingen möge.



Foto: Csilla Morvai.

Nachdenkliches über die Tagung

Unsere Tagung im Oktober hat uns natürlich noch lange weiter bewegt, all die verschiedenen Eindrücke und das in den Vorträgen gehörte. Für mich hat sich als besonders widerspenstig im Vortrag von Wolfgang Sternstein sein düsterer Ausblick erwiesen, der ja auch zu engagierter Diskussion geführt hat. Im Bericht von Axel Pfaff-Schneider kann man nachlesen, worum es genau ging. Außerdem findet man den Vortrag auf unserer Website.

Ein älterer Zuhörer stand auf und bat Wolfgang: Ich brauche Trost!

Mir blieb im Gedächtnis, wie es mir widerstrebte, die glasklare Ansage von Wolfgang zu akzeptieren, dass die Menschheit sich durch ihr Verhalten an den unausweichlichen Abgrund manövriert habe. Und dass ein Abstürzen, das Ende menschlichen Lebens, nicht mehr abzuwenden sei. Er sehe es sogar in den nächsten beiden Jahrzehnten schon auf uns zu kommen. Die Menge der angehäuften Gewalt in der Welt sei einfach zu groß, das Unumkehrbare z.B. durch die atomare Bedrohung, käme auf uns zu.

Fast ist es untergegangen im allgemeinen Erschrecken, dass Wolfgang ebenso klar sein „Trotzdem“ dazugestellt hat. Seine eigene Betroffenheit war ihm deutlich anzuhören, als er mit fast beschwörender Stimme erklärte, warum es Sinn macht, trotzdem das Gute, den Frieden, weiter mit dem Engagement der Vielen zu vermehren. Es würden dadurch Inseln entstehen im Meer der Gewalt, die retten könnten. Und wo Leben lebenswert bleibt.

Es blieb nicht nur bei mir ein sehr schales Gefühl, das ambivalente Erkennen, dass Wolfgang sich selbst als Realisten bezeichnet, was ich ihm auch abnehme. Andererseits der drängende Wunsch danach, es möge doch bitte, bitte nicht zu spät sein. Und was wäre denn dann mit all dem Engagement für den Frieden und die Gerechtigkeit, ist das, was die vielen kleinen Leute tun, nicht doch der entscheidende Beitrag, damit sich Veränderung zum Guten hin einstellt? Wie wirkt es denn, wenn einer unserer großen Vorbilder in der Friedensarbeit anscheinend so voller Pessimismus das Ende der Welt prophezeit?

Gefühle und Gedanken, die hängen bleiben wie ein Fragezeichen, das mich sicher in den nächsten Jahren begleiten wird.

Wolfgang hat auf unsere Nachfragen und in seinem schriftlichen Vortragsmanuskript Erklärungen abgegeben, die wir nicht überhören sollten. Sie haben mich noch weiter nachdenklich gemacht. Ich frage mich vor allem aber auch, wie kann diese Botschaft eigentlich so vermittelt werden, dass sie nicht überdeckt bleibt vom Schwarzen, vom Blick in die Tiefe wieder aufschauen lässt.

In der Arbeit mit depressiven Menschen ist es eine Regel, dass man versuchen sollte, sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren. Einen kleinen Schritt nach dem anderen zu gehen, einen Tag mit vollem Bewusstsein leben zu lernen, dann zu ruhen, und erst, wenn die Sonne wieder aufgeht, sich mit dem nächsten Tag beschäftigen.

Meine vorläufige Antwort, die ich nach dem Vortrag von Wolfgang für mich fand, ist ein ähnlicher Umgang mit den bedrohlichen Gefühlen. Ich möchte das Engagement, das mich jeden Tag wieder neue Wege suchen lässt, um dem Frieden in kleinsten Schritten nahe zu kommen, nicht aufgeben. Für den gelebten Tag bedeutet es viel, es erfüllt mich und macht das Leben lebenswert. Die Erfahrungen menschlicher Nähe sind wertvoller als die Angst vor einer ungewissen Zukunft. Ich kann noch unabhängiger werden von der Frage, wie erfolgreich ich bin, was kann ich bewirken. Es kann um das erfüllte Leben gehen, jeden Tag. Den Gott des Lebens will ich nicht aufgeben. Der Augenblick, das Rechnen mit dem Wunder, das Bewusstsein, nicht alleine die ganze Welt retten zu müssen, sondern meinen Teil beizutragen, das werde ich nicht aufgeben.

Wie kann man sich verhalten, wenn man versucht anzunehmen, was Wolfgang und andere ja auch, uns vorhersagen?

Es geht wohl um eine Haltung, ein vielleicht töricht wirkendes Leben im Hier und Jetzt. Natürlich mit dem Verantwortungsbewusstsein für Leben auch in der Zukunft. In der widerspenstigen Hoffnung, dass wir das Gute in einer Welt voller Gewalt damit noch weiter vermehren, allem Übel zum Trotz.

Lebenshaus–Tagung „We shall overcome“

Zusammenfassung und Impressionen aus den Beiträgen der Referentin und der Referenten

Von Axel Pfaff-Schneider



Axel Pfaff-Schneider moderiert die Vorträge von Wolfgang Sternstein, Ullrich Hahn und Wiltrud Rösch-Metzler. Foto: Philipp Rosenhagen.

Wolfgang Sternstein: „Mein Weg zwischen Gewalt und Gewaltfreiheit“

Ausgangspunkt für den Beitrag von Wolfgang Sternstein bildete der autobiografische Blick auf die ersten eigenen Erfahrungen mit Gewalt, Autorität und Selbstbehauptung. Der Vater als überzeugter Nationalsozialist versuchte seine Kinder gemäß der nazistischen Weltanschauung zu starken und vor allem harten Menschen zu erziehen. So scheute er nicht vor körperlichen Strafen und Prügeln zur „Abhärtung“ zurück. Seine häufigen verbalen Abwertungen und Demütigungen aller Kinder und auch der Mutter prägten Wolfgang Sternstein tief. Anschaulich schilderte er eine Szene, in welcher sich der Junge vor Angst und Sorge um die Mutter wie gelähmt fühlte. Für die Zuhörerinnen und Zuhörer war noch Jahrzehnte danach deutlich zu spüren, wie sehr diese schwarze Pädagogik das Kind in seiner Seele verletzt hatte. In bewundernswerter Offenheit und Reflektiertheit verdeutlichte Wolfgang Sternstein, dass diese frühen Erfahrungen ihn zwar einerseits traumatisiert hatten, gleichzeitig aber auch für jede Form von Gewalt sensibilisierten. In einer weiteren Schlüsselszene schilderte er, wie die Mutter mit außergewöhnlichem Mut dem Vater entgegen trat, als dieser wieder einmal den Buben drangsalierte. Dieses Beispiel der Mutter half dem Kind, nicht zu verzweifeln, sondern selbst Kraft und Entschlossenheit zu entwickeln. Ein konsequenter Schritt des jungen Erwachsenen war dann seine Kriegsdienstverweigerung. Das Leid seiner Kindheit und Jugend führte ihn zur Erfahrung, dass sich Zivilcourage lohnt.

Anhand von Nachfragen aus dem gebannt lauschenden Publikum konnte Wolfgang Sternstein erläutern, dass seine Haltung der Gewaltfreiheit natürlich nicht ausschließlich aus den frühen Erfahrungen erwuchs, sondern dass auch andere Einflüsse eine wichtige Rolle spielten. Insbesondere der Philosoph Kierkegaard, thematisiert im Religionsunterricht, und die Berichte eines geliebten Lehrers über Gandhi brachten ihn dazu, sich vertieft mit dem Thema Gewaltfreiheit zu befassen.

Auf dieser Grundlage stellte Wolfgang Sternstein dann komprimiert eine „Theorie der Gewaltfreiheit“ vor. Leitend für sein Konzept sind drei Fragen:

- Was ist Gewalt?
- Woher kommt Gewalt?
- Wie kann Gewalt überwunden werden?

Angelehnt an bekannte und weniger bekannte Forschung und Theorien zu diesen Fragen skizzierte er dann seine ganz eigene Theorie. Ein Aspekt forderte allerdings den Widerspruch des Publikums heraus. Wolfgang Sternstein geht fest davon aus, dass heute bereits ein solches Maß an Gewalt „in der Welt ist“, in Form von personaler, struktureller und kultureller Gewalt, dass die Welt nicht mehr zu retten ist. Unabhängig davon, was und wie sich Menschen heute für eine Umkehr engagieren, wird, so seine Überzeugung, die Gewalt eines Tages so eskalieren, dass ein großer Teil der Menschheit vernichtet werden wird. Der dritte Weltkrieg sei nicht mehr zu verhindern.

Und trotzdem plädierte er äußerst engagiert für eine „Umkehr“. Er bezog sich dabei zum einen auf das Beispiel der frühen Christen, die im Geiste der Bergpredigt konsequent die Botschaft Jesu lebten, aller Verfolgung zum Trotz. Das Christentum allerdings in seiner heutigen Form sieht Sternstein seit der Zeit, in welcher es zur Staatsreligion erhoben wurde, als korrumpiert. Das, was sich heute vor allem in den großen Kirchen als Christentum versteht, hat aus seiner Sicht nichts mehr mit den ursprünglichen Ideen zu tun. Die von Jesus und den ersten Christen gelebte Nächstenliebe und Wahrhaftigkeit deutet er als eine aktive Kraft, vergleichbar mit dem, was Gandhi als Satyagraha (Kraft der Wahrheit) beschreibt. Mehrfach zitierte Wolfgang Sternstein aus Reden Gandhis über das Christentum und der Bergpredigt. In den Mittelpunkt seiner weiteren Ausführungen stellte Wolfgang Sternstein die Aufforderung an uns alle zur Umkehr. Gandhis Konzept der Satyagraha und die Bergpredigt wiesen in dieselbe Richtung. Gerade angesichts der beschriebenen schrecklichen Lage der Welt sei es wichtig, nicht zu verzweifeln, sondern die Situation anzunehmen, wie sie ist. Und das heißt eben nicht zurückzuschlagen, auch wenn wir noch so verzweifelt sein mögen, nicht selbst zur Gewalt greifen. Das heißt auch

nicht, sich in falscher Hoffnung zu wiegen oder gar fatalistisch nichts mehr zu tun, sondern Stand zu halten, nicht zurückzuweichen und sich neu auf die eigenen Quellen der christlichen Lehre und damit einen konsequenten Weg der Gewaltfreiheit im Sinne Gandhis als einer gestalterischen Kraft der Wahrheit zu beschreiten. Eine Wahrheit, die nur zu erfahren ist, in dem wir auf „Gott" hören. Wenn das gelingt, ist Umkehr möglich und sinnerfüllend, auch wenn es letztlich keine Aussicht auf Erfolg gibt.

Die lebhafte Diskussion im Publikum ließ spürbar werden, wie sehr diese Sicht des erfahrenen gewaltfreien Aktivisten den Nerv vieler Gäste traf. Woher nehme ich Kraft und Glauben für ein konsequentes, langandauerndes und vielleicht sogar entbehrungsreiches Engagement für Frieden und Gerechtigkeit? Die Suche nach einer Antwort beschäftigte die Teilnehmerinnen der Tagung noch lange weiter. Die von Vielen gefühlte Provokation des Wissenschaftlers Sternstein entfaltete ihre Wirkung weiter im Hintergrund auch bei den folgenden Beiträgen. Und damit erfüllte sie genau unsere Erwartung als Veranstalter der Tagung, nämlich am Beispiel engagierter Aktivisten zu erkunden, woher sie Kraft, Mut und Hoffnung für ihr langjähriges Engagement nehmen.



Ullrich Hahn: „Statt Gewalt: Gerechtigkeit"

Ausgangspunkt für die Entwicklung seines Themas war auch bei Ullrich Hahn der Blick in Kindheit und Jugend. Ullrich Hahn ist wie so viele seiner Generation durch die Kriegserlebnisse seiner Eltern geprägt. Der Vater war durch eine schwere Kriegsverletzung traumatisiert und kam mit den Folgen nur schwer zurecht. Ohne für sich die entsprechenden Schlüsse zu ziehen – so berichtete Ullrich Hahn - war er dem alten Geist so verhaftet, dass er seine Kinder im deutschnationalen Geist erzog. Zunächst insofern mit einem gewissen Erfolg, als sich Ullrich Hahn als junger Mann beim Bundesgrenzschutz verpflichtete und erst dort völlig neue Orientierung und einen darauf gründenden Weg fand. Für ihn war es das Neue Testament, welches ihm – bis dahin ohne religiösen Bezüge erzogen – eine neue Sicht eröffnete. In seinem Vortrag begründete er daraus abgeleitet sein Verhältnis zu Glaube und Kirche, seine Rolle und sein Selbstverständnis als Rechtsanwalt sowie seine politisch-gesellschaftliche Überzeugung, komprimiert im Titel seines Vortrags.

Beeindruckend war zu hören, wie er für sich die Lehre Jesu zum Maßstab seines Handelns machte. Seine Sicht von Kirche ist die einer Friedenskirche. Ganz im Sinne Jesu „Wo zwei oder drei in meinem Namen zusammen sind …" sieht er Kirche als Gemeinschaft von Menschen, die den Geist der Bergpredigt für sich persönlich zum Maßstab setzen und ihn in die Gesellschaft tragen wollen.

Auszüge aus einigen Rückmeldungen, die uns nach dem Wochenende 19./20. Oktober erreichten

„… wir sind gut zurück gekommen nach Stuttgart; … tief beeindruckt von allem, was wir gehört haben. Es war faszinierend wie „der Mensch" in den Mittelpunkt kam, durch die einzelnen biographischen Hintergründe im Laufe eines Lebens mit aktivem Einsatz für die Gewaltfreiheit; dazu die Randgespräche und der Austausch. Die Organisation klappte prima und man wurde nicht gehetzt. Wie selten passiert so was - Zeit für einen Rückblick! Man konnte ahnen, wie viel weitere Geschichten mit mehr Zeit und Berührung mit der Gemeinschaft im *Lebenshaus* im Laufe von 20 Jahren hätten erzählt werden können. Der „Fluss der Zeit" wurde sehr bewusst.

Nun großen Dank für alle Arbeit und Gedanken im Hintergrund . Ich hoffe, dass die Wanderung nicht in totaler Nässe hat stattfinden müssen!

Ich wünsche weiteren Schalom für die kommende Zeit, zu erkennen was „dran" ist und es wagen. In herzlicher Verbundenheit …" (E.L., Stuttgart)

„… nochmals vielen Dank für die interessante Tagung „We shall overcome". Sie war inhaltlich sehr ergiebig und perfekt organisiert. Auch der Einbezug von künstlerischen Beiträgen vermittelte einen ganzheitlichen Eindruck. Außerdem hatte ich die Freude, viele bekannte Gesichter wiederzusehen. Ich hoffe, Ihr konntet die Wanderung noch vor dem starken Regen abschließen. Viele Grüße …" (T.Z., Agolsheim)

Von diesem Geist geprägt beendete er seine Zeit beim Bundesgrenzschutz vorzeitig und entschied sich für das Studium des Rechts, ergänzt durch theologische und philosophische Studien. Als Rechtsanwalt ist für Ullrich Hahn Recht als Beruf sein Beitrag, um Menschen zu helfen. Im Recht sieht er die Möglichkeit, Gerechtigkeit für alle zu entwickeln. Als Maßstab dienen ihm sein Gewissen und seine christliche Grundüberzeugung. Konsequenterweise verweigerte er als junger Jurist, den üblichen Eid auf das geltende Recht zu leisten. Die Rechtsanwaltskammer seines Heimatortes wollte ihn daher nicht als Anwalt zulassen. Er musste sich bis in die letzte

Instanz Bundesverfassungsgericht klagen, um schließlich dort Recht zu bekommen. Seitdem hat er als freier Rechtsanwalt hunderte von Kriegsdienstverweigerern und Flüchtlinge beraten und vertreten. Bis heute berät er Arme und Asylbewerber kostenlos.

Ullrich Hahn entwickelte im Vortrag weiter seine Sicht von einem Recht, das nur ohne Gewalt denkbar ist. Nach seinem Verständnis erfährt das Recht seine Kraft nicht aus der staatlichen Gewalt, mit der es ausgestattet wird, sondern letztlich daraus, dass es der Gerechtigkeit dient. Recht soll überzeugen, aus Einsicht und nicht aus Zwang befolgt werden. In Wahrheit geht es nicht darum, recht zu haben, sondern Gerechtigkeit zu verwirklichen. Aus diesem Verständnis heraus begründete er auch das Recht auf Widerstand gegen ungerechte Strukturen.

Aufbauend auf diesen Ausführungen entwickelte Ullrich Hahn sein Verhältnis zu Gewalt und Gewaltfreiheit, aus dem heraus er nachträglich den Kriegsdienst verweigerte, obwohl er ja mehrere Jahre im Bundesgrenzschutz gedient hatte. Ihm geht es nicht nur darum, persönlich auf Gewalt zu verzichten, sondern auch darum, sich soweit als möglich nicht an struktureller Gewalt zu beteiligen. Ullrich Hahn erläuterte an verschiedenen Beispielen aus seinem Alltag, wie das aussehen kann. Auch wenn er auf vieles verzichtet, was er mit ungerechten Strukturen in Zusammenhang bringt, wie zum Beispiel sein konsequenter Verzicht darauf, sein Geld mit Zins anzulegen, so sieht er doch auch einen großen Gewinn an Lebensqualität darin und ein nicht unerhebliches Maß an persönlicher Freiheit.

Als eine Art Leitorientierung für sein Handeln stellte er vier Dimensionen des Handelns vor:

- Selber nicht Unrecht tun.
- Mit dem Unrecht nicht zusammenarbeiten (z.B. Konsum, Geldanlage, Energieverbrauch, usw.).
- Gewaltfreien Widerstand leisten (Widerspruch einlegen, an Aktionen teilnehmen).
- Zur Entwicklung von Formen gerechten Lebens beitragen (Aufbau von Projekten wie dem *Lebenshaus* in Trossingen mit dem angegliederten Nudelhaus).



Die Pausen während der Tagung werden intensiv für Gespräche genutzt. Hier im Bild: Erich Schneider (li.) und Ullrich Hahn.
Foto: Philipp Rosenhagen.

Ullrich Hahn verdeutlichte in überzeugender und anschaulicher Weise, was es heißt, sein Leben konsequent zu gestalten und der Gewalt weder mit Resignation noch mit Anpassung oder gar Gegengewalt zu begegnen, sondern mit aktivem Eintreten für Gerechtigkeit.

Wiltrud Rösch-Metzler: „Ein Volk ohne Vision verroht“

Wiltrud Rösch-Metzler brachte in ihrem Vortrag gesellschaftliche, politische und religiöse Themen in Verbindung mit Stationen ihrer eigenen Geschichte. Im Gegensatz zu den beiden anderen Referenten wuchs sie in gut katholischen, ländlichen Strukturen auf. Schon früh erlebte sie dabei „Gruppe“ als tragende Kraft nicht nur für religiöse und persönliche Entwicklung, sondern auch als Basis für ein wirksames gesellschaftliches und politisches Engagement. Wenn man Wirkung erzielen will, dann muss man auch in der Lage sein, Bündnisse einzugehen, so ihre Erfahrung aus vielen Jahren Mitarbeit in der katholische Friedensbewegung *pax christi*. Ihr Wirken galt und gilt dabei vor allem den Themen internationale Gerechtigkeit, Entwicklungszusammenarbeit und der Notwendigkeit, wirtschaftliche Strukturen zu verändern. In mehreren Kapiteln ihres Vortrags beleuchtete sie verschiedene Aspekte dieses komplexen Themenfeldes und zeigte immer wieder anhand ihrer eigenen Geschichte, wie politische Überzeugung und persönliches Handeln in Einklang zu bringen sind, bzw. wie schwer das manches Mal auch sein kann. So berichtete sie lebhaft von persönlichen, durchaus durchwachsenen Erfahrungen mit einer im privaten Haushalt aufgenommenen Flüchtlingsfamilie. Persönliches und Politisches miteinander zu verbinden, prägt ihre berufliche Vita. Für die engagierte Christin ist es einerseits eine glückliche Verbindung von Leidenschaft und Beruf, dass sie als Journalistin über „ihre“ Themen schreiben kann. Andererseits stellt es für sie als freiberuflich Schaffende auch eine besondere Schwierigkeit dar, dass sie als Funktionsträgerin von *pax christi* von verschiedenen Medien nicht als ausreichend neutral gesehen wird und mit beruflichen Nachteilen zu kämpfen hat.

Für zahlreiche Fragen und Diskussion sorgten ihre Berichte über ihr Nahost-Engagement, das sie als Sprecherin der Nahost-Kommission von *pax christi* über Jahre hinweg mehrfach an die Brennpunkte des israelisch-palästinensischen Konfliktes geführt hat. Bewegend waren ihre detaillierten Informationen über verschiedene internationale Aktionen gegen die israelische Blockade des Gaza-Streifens. Anhand dieser Beispiele konnte sie anschaulich darstellen, wie widersprüchlich in solch sensiblen Bereichen Kampagnen und Aktionen von Bündnissen wahrgenommen und interpretiert werden können. In diesem Zusammenhang war sie mehrfach per-

sönlichen Anfeindungen ausgesetzt und konnte damit einmal mehr aufzeigen, wie wichtig eine Gruppe ist, um Solidarität und Rückhalt zu erfahren. Auf besonderes Interesse stießen ihre aktuellen und spannenden Ausführungen zum Thema Syrien, mit denen sie darstellte, wie schwierig es sein kann, das Bemühen um Wahrheit und Dialog nach außen zu vermitteln, wenn, wie hier in der Anfangsphase des Konflikts, der Dialogpartner Assad heißen sollte.



Am Ende ihres facettenreichen Vortrags überraschte Wiltrud Rösch-Metzler damit, dass sie zum Thema ihres Vortrags „Ein Volk ohne Vision verroht" – und darauf hatte ja der Titel hingewiesen – gar keine direkte Aussage machen wollte. Vielmehr wolle sie mit diesem Satz sagen: „Unsere Gesellschaft braucht Visionen. Eine solche Vision schenkt uns das *Lebenshaus*. Ich freue mich, dass es eine solche Einrichtung gibt, dass sie nun schon so lange besteht und ausstrahlt auf viele. Danke, dass es euch gibt."

Wiltrud Rösch-Metzler brauchte hier nicht mehr viele Worte zu machen, um den sich aufdrängenden Gedanken zu verdeutlichen, wie wichtig es ist angesichts größter weltweiter Probleme und schreiender Ungerechtigkeit nicht nur persönlich Hoffnung und Vision zu finden, sondern als Gesellschaft einen Weg zu finden, wie internationale Gerechtigkeit und Frieden entwickelt werden können. Sie selbst wird sicherlich mit ihrem Engagement weiter dazu beitragen.

Die Vorträge der Referentin und der Referenten waren eindrücklich, bewegend, bereichernd und anregend. Für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Tagung sind sie überzeugendes Beispiel und Ermutigung.

Auszüge aus einigen Rückmeldungen, die uns nach dem Wochenende 19./20. Oktober erreichten

„… vielen herzlichen Dank für die Organisation dieses für mich sehr bereichernden Tages; ich habe viel Neues dazu gelernt und einiges davon hat mich so berührt, dass es mich sicher noch eine Weile beschäftigen wird. Danke. Viele Grüße …" (S.W., Karlsruhe)

„… herzlichen Dank … für die Veranstaltung und alles was wir dadurch lernen/kennenlernen/erleben durften. Auf dass sich diese Energie weiterverbreitet! Lieben Gruß …" (B.P., Bergisch Gladbach)

„… danke für die zwei wunderschönen Tage im *Lebenshaus* und im Biosphärengebiet. Ich bin stolz darauf, dass ich das Wandern gut geschafft habe. Schon lange bin ich nicht mehr so lang und auf so unebenem Boden gewandert - und es hat mich nur stark gemacht. … Alles Gute euch beiden und Eurer Arbeit! Wir beide grüßen Euch herzlich …" (M.K. und I.E., Ulm)

Die schriftlichen Manuskripte von Wolfgang Sternstein, Ullrich Hahn sowie der Eröffnungsvortrag von Michael Schmid und Katrin Warnatzsch sind auf unserer Website www.lebenshaus-alb.de veröffentlicht.
Alle diese Vorträge sowie auch der von Wiltrud Rösch-Metzler können bei uns angefordert werden. Wir stellen diese am liebsten - weil am wenigsten aufwändig - kostenlos als PDF-Datei per Mail zu. Eine ausgedruckte Kopie senden wir auf Wunsch gegen Kostenerstattung in Höhe von 5,- € zu (bitte entweder Briefmarken mit diesem Gesamtwert beilegen oder den Betrag auf das Lebenshaus-Konto überweisen).





Neues Buch von Wolfgang Sternstein

„Atomkraft - nein danke!“ Der lange Weg zum Ausstieg. Die Geschichte der Anti-Atomkraft-Bewegung



Die Anti-Atomkraftbewegung ist eine der erfolgreichsten sozialen Bewegungen der jüngeren Geschichte Deutschlands und in großen Teilen der Bevölkerung fest verankert. Nach einem mehr als vierzig Jahre dauernden Kampf hat sie ihre Ziele fast erreicht: den Ausstieg aus der Atomkraft und ein Umdenken in Richtung alternativer Energiekonzepte.

Maßgeblich für den Atomausstieg der Bundesregierung waren dabei weniger die Atomunfälle von Harrisburg (1979), Tschernobyl (1986) und Fukushima (2011) als vielmehr das jahrzehntelange hartnäckige Engagement von zahlreichen Bürgerinnen und Bürgern sowie von Bürgerinitiativen.

„Atomkraft nein danke!“ ist die Analyse der Bürgerbewegung von Wyhl bis Gorleben. Der gewaltfreie Aktivist und Friedensforscher Sternstein war von Anfang an dabei und berichtet über Wut und Empörung, die sich zur sozialen Bewegung mit politischen Zielen verdichtet hat. Äußerst hilfreich sind dabei die von ihm beschriebenen erfolgreichen Methoden und Strategien gewaltfreier Aktionen.

Wolfgang Sternstein. „Atomkraft – nein danke!“ Der lange Weg zum Ausstieg. Brandes & Apsel. Frankfurt a. M. 2013, 242 Seiten, € 19,90

Ideengeber und engagierter Friedensaktivist wird 70 Jahre alt

Von Michael Schmid

Wir brauchen sie, die Vorbilder, bei unserem gesellschaftspolitischen Engagement. Menschen, die bereit sind, gegen den Strom zu schwimmen, können uns immer wieder ermutigen. Für mich gehören dazu berühmt gewordene Menschen wie Mahatma Gandhi oder Martin Luther King, Helmut Gollwitzer oder Dorothee Sölle - um nur einige zu nennen. Es gibt auch Vorbilder, die kaum in den Blickpunkt der ganz großen Öffentlichkeit gerückt sind, wie Ulli Thiel aus Karlsruhe, der im Dezember 70 Jahre alt wird.

Bevor ich ihn persönlich genauer kennenlernte, war ich schon mit berühmt gewordenen Ideen von ihm vertraut. So stammt das Motto „Frieden schaffen ohne Waffen“ von ihm und ebenso die Idee für die Menschenkette am 22. Oktober 1983, die damals aus Protest gegen die geplante Stationierung neuer Atomraketen über 108 Kilometer von Stuttgart bis nach Neu-Ulm gebildet wurde.

Bei einer Aktionskonferenz in Ulm, an der 1.000 Menschen teilnahmen, wurde beraten, welche Aktionsform im Herbst 1983 in Süddeutschland stattfinden sollte. Die einen favorisierten eine traditionelle Großdemonstration in Stuttgart, die anderen wollten eine gewaltfreie Blockade-Aktion in Neu-Ulm machen, wo die neuen Atomraketen stationiert werden sollten. Diese beiden Gruppierungen blockierten sich gegenseitig. Am Ende des ersten Beratungstages standen wir vor einer Spaltung. In dieser völlig verfahrenen





Ulli (2. v.li.) und Sonnhild (li.) Thiel gemeinsam mit Tochter Barbara beim Ostermarsch. Foto: Michael Schmid.

Situation brachte Ulli Thiel den Vorschlag einer neuen Aktionsform ein: eine Menschenkette zwischen Stuttgart und Neu-Ulm, durch welche die beiden bisher vorgeschlagenen Aktionen verbunden werden sollten. Vor Beginn der Kettenbildung sollte blockiert werden und nach der Menschenkette sollten Großkundgebungen in Stuttgart und Neu-Ulm stattfinden. Damit war ein Weg für eine gemeinsame Aktion gefunden, auch wenn manche Ulli mit seinem Kompromissvorschlag für einigermaßen verrückt hielten. Doch am Ende stand dann ein großer Erfolg, als die längste Kette, welche die Friedensbewegung jemals zustande brachte, nicht nur lücken-



Ulli Thiel in der Mitte des Transparents beim Ostermarsch. Foto: Sonnhild Thiel.

los gebildet werden konnte, sondern über weite Strecken gleich mehrfach. Aus den mindestens benötigten 100.000 Menschen für diese Aktion waren schließlich rund 400.000 geworden. Für dieses historische Ereignis kommt Ulli Thiel der größte Verdienst zu!

1978 bin ich Mitglied der *Deutschen Friedensgesellschaft - Vereinigte KriegsdienstgegnerInnen* (DFG-VK) geworden. Bald ist mir aufgefallen, dass es innerhalb dieser Organisation zum Teil scharfe Konflikte gab. Eine Konfliktlinie ergab sich zum Beispiel aus der Einschätzung der Militärpolitik der Warschauer-Pakt-Staaten. Radikal antimilitaristisch orientierte Mitglieder kamen selbstverständlich zu einer völlig anderen Einschätzung als Mitglieder, welche die Rüstung im Osten als notwendiges und friedenssicherndes Gegengewicht zur NATO ansahen. Als Ulli Thiel 1978 die Losung „Frieden schaffen ohne Waffen" erfand, entsprach das der vorherrschenden Überzeugung im baden-württembergischen Landesverband der DFG-VK, dass die bloße Abwesenheit von Krieg noch kein Friede ist. Stattdessen orientierte man sich am Begriff des „positiven Friedens" aus der Friedensforschung, nach dessen Vorstellung auch indirekte, strukturelle Gewalt in Form von Abhängigkeit, Unterdrückung und Ausbeutung überwunden werden soll. Frieden wird also verstanden als etwas prozesshaftes, etwas, das zu entwickeln ist. Dieser Friede lässt sich nur mit Mitteln entwickeln, die mit dem Ziel übereinstimmen. Frieden schaffen ist also nur ohne Waffen möglich. Nachdem Ulli Thiel diese Einsicht dann auf die griffige Losung „Frieden schaffen ohne Waffen" gebracht hatte, breitete sie sich sehr schnell aus und wurde von zahlreichen Organisationen aufgegriffen. Die ersten bundesweiten Friedenswochen im Herbst 1980 standen dann ebenfalls unter diesem Motto, das nun zentrale Bedeutung gewann. Ein Motto, das auch heute, 35 Jahre nach seiner Erfindung, aktuell wie eh und je ist.

Friedenspolitisch fühlte ich mich in der Ausrichtung der DFG-VK Baden-Württemberg ganz zu Hause. Und so fiel es mir auch nicht schwer, im Herbst 1983 als Abrüstungsreferent für den damaligen Landesvorstand der DFG-VK zu kandidieren. Aufgrund meiner Wahl lernte ich nun auch Ulli und Sonnhild Thiel und eine ganze Reihe weiterer engagierter Friedensmenschen persönlich kennen. Bis heute, also 30 Jahre später, gibt es zu meiner großen Freude immer noch eine freundschaftliche Verbundenheit im Engagement für eine gemeinsame Sache.

Die Übereinstimmung von Mitteln und Ziel ist für Ulli Thiel in Bezug auf den Frieden zwischen Nationen wichtig, ebenso aber auch im zwischenmenschlichen Umgang. Für mich verkörpert er in geradezu idealer Weise solche Umgangsformen, die von großer Wertschätzung anderer Menschen geprägt sind.

Dabei bekam er für sein friedenspolitisches Engagement nicht immer nur Anerkennung, sondern war durchaus Misstrauen und Angriffen ausgesetzt. Sowohl innerhalb der DFG-VK und der Friedensbewegung, als auch durch staatliche Organe. Wenn ich mich richtig erinnere, fanden zum Beispiel zwei Hausdurchsuchungen in der Thiel´schen Wohnung in Karlsruhe statt. Einmal wurde ein Ermittlungsverfahren wegen Anstiftung zu einer Straftat eröffnet und die Polizei fahndete nach Plakaten, die zur Wehrdienstverweigerung aufrufen.

Bis zum Schuljahresende 2007 war Ulli Thiel 40 Jahre lang leidenschaftlich engagierter Lehrer für hör- und sprachbehinderte Kinder und Jugendliche. Erst nach seiner Pensionierung hat er in einer Broschüre ausführlich publik gemacht und dokumentiert, wie sehr von Spitzenvertretern der Schulbehörden versucht worden ist, ihn aufgrund seines friedenspolitischen Engagements möglichst aus dem Schuldienst zu entfernen. Jedenfalls kann er sich wahrlich nicht über mangelnde Überwachung und Repression beschweren. Ich finde es beachtlich, wie er dies durchgehalten hat, ohne etwa sein Friedensengagement aus Angst oder gar aus Karrieregründen aufzugeben. Für mich persönlich sah ich diese Anpassungszwänge im staatlichen Schuldienst als zu groß an, als dass ich



Bei einer Demonstration in Rastatt 1978 wurde erstmals das von Ulli Thiel neu formulierte Motto „Frieden schaffen ohne Waffen" verwendet.

ihnen hätte widerstehen können oder wollen, so dass ich freiwillig diesem Beruf nach nur kurzer Zeit den Rücken kehrte.

Ein unvergessliches Ereignis war für mich eine dreiwöchige Studienreise durch die USA, unter dem Motto „Auf den Spuren von Martin Luther King". Der Ideengeber und Mitorganisator - natürlich! - Ulli Thiel. Unsere Reisegruppe umfasste insgesamt 16 Menschen - überwiegend Mitglieder der DFG-VK, des *Versöhnungsbundes* und des *Martin-Luther-King-Zentrums* in Werdau/Sachsen. Wir suchten viele Orte auf, an denen King gewirkt hatte, begegneten in diesen drei Wochen vielen Menschen, denen die Erinnerung an King ein großes Anliegen ist und die sich gewaltfrei für Frieden und Gerechtigkeit engagieren. Dank der Erlebnisse dieser Reise sowie einer intensiven Vor- und Nachbereitung, bin ich mit dem Leben von Martin Luther King vertrauter geworden als je zuvor.

Bedauerlich finde ich, dass Ulli Thiel nur wenige Texte geschrieben hat. Ein paar Artikel von ihm befinden sich in unserer *Lebenshaus*-Website.

Den vielen Anforderungen und Aufgaben, die Ulli und Sonnhild gemeinsam in den zurückliegenden Jahrzehnten bewältigt haben, lag die Entscheidung zugrunde, dass Sonnhild ihren Beruf als Sozialarbeiterin aufgab und auf eigene Erwerbstätigkeit verzichtete. Zunächst wegen der drei Kinder. Als diese größer waren, hatten Sonnhild und Ulli längst die Erfahrung gemacht, dass mit einem einfacheren Lebensstil auch *ein* Erwerbseinkommen ausreicht. Außerdem hatten sie erlebt, dass sich dadurch große Möglichkeiten auftaten, sich für gesellschaftliche und friedenspolitische Ziele zu engagieren, die ihnen wichtig waren.

Ich gratuliere Ulli Thiel herzlich zu seinem 70. Geburtstag und wünsche ihm insbesondere gute Gesundheit. Zu wissen, mich mit einem Menschen wie Ulli auf einem gemeinsamen Weg zu befinden, das tut einfach gut! Ich wünsche ihm, dass er sich noch viele weitere Jahre für Frieden und Gerechtigkeit engagieren kann.

Ulli Thiel, Jahrgang 1943, Pädagoge und Friedensarbeiter, lebt gemeinsam mit seiner Frau Sonnhild in Karlsruhe. Lehrer für hör- und sprachbehinderte Kinder und Jugendliche bis zum Schuljahresende 2007. Seit 1968 gemeinsam mit Sonnhild aktiv für die *Deutsche Friedensgesellschaft-Vereinigte KriegsdienstgegnerInnen* (DFG-VK) auf Gruppen-, Landes- und Bundesebene. Langjährige Mitarbeit außerdem in der *Werkstatt für Gewaltfreie Aktion Baden*, im *Friedensbündnis Karlsruhe* und im Beirat der *Arbeitsstelle Frieden der Evangelischen Landeskirche Baden*. Langjähriges Mitglied bei *Lebenshaus Schwäbische Alb e.V.*



Auf dem Bild von links nach rechts: Michael Schmid, Sonnhild und Ulli Thiel. Foto: Philipp Rosenhagen.

Die indische Schriftstellerin Arundhati Roy erwähnt in ihrem Buch „Die Politik der Macht" ein Gespräch mit einer Freundin. Sie schreibt: „Der einzige Traum, den es sich lohnt zu träumen", sagte ich, „ist der Traum, dass man lebt, solange man lebt, und erst stirbt, wenn man tot ist." „Und was genau soll das heißen?", fragte meine Freundin. Ich wollte es erklären, aber es gelang mir nicht so recht. Manchmal muss ich schreiben, um denken zu können. Also schrieb ich meine Gedanken für sie auf eine Papierserviette. Ich schrieb Folgendes:

Lieben.
Geliebt werden.
Nie vergessen, wie unwichtig man selbst ist.
Sich nie an die unaussprechliche Gewalt
und abstoßende Ungleichheit des Lebens
um einen herum gewöhnen.
Am traurigsten Ort nach Freude suchen.
Der Schönheit in ihre Verstecke folgen.
Nie vereinfachen, was kompliziert ist,
oder kompliziert machen, was einfach ist.
Kraft achten, nie Macht.
Zu verstehen versuchen.
Nie wegsehen.
Und nie, nie vergessen.

Arundhati Roy

Gesundheit und Wohlbefinden durch Ausdauersport und angemessene Ernährung

Von Michael Schmid

Mit dem *Lebenshaus* geht es uns darum, „Leben" zu erhalten, zu fördern, zur Entfaltung kommen zu lassen. Dabei sehen wir das Menschsein in einem umfassenden Sinn. Gesundheit und Wohlbefinden sind wichtige Werte, die eng miteinander verknüpft sind. Dabei ist Gesundheit aber nichts, was man einfach hat oder nicht hat. In ihrem Buch mit dem provokanten Titel „*Gesund durch Stress. Wer reizvoll lebt, bleibt länger jung!*" schreiben die Ärzte Hans-Jürgen Richter und Dr. Peter Heilmeyer: „*Wichtig ist die Erkenntnis, dass Gesundheit nicht etwa nur die Abwesenheit von Krankheiten ist. Gesundheit, die gilt es tagtäglich neu zu erobern, weil sich der Mensch stetig verändert. Leben steht nie still, alles fließt. So bilden sich auch im Körper des Nichtkrebskranken tagtäglich Hunderte von bösartigen Zellen, was für ein fittes Immunsystem aber kein Problem darstellt. Es eliminiert sie mühelos. Gesundheit ist somit ein stetiger Prozess aller unserer Stoffwechselvorgänge, den es im Sinne unseres Wohlergehens zu optimieren gilt.*"

Wer also meint, mit körperlicher Schonung seinen Körper



Bildunterschrift: Gammertinger Stadtlauf 2013: Gute, entspannte Stimmung beim Lebenshaus-Team nach dem anstrengenden Wettkampf. Bild: Katrin Warnatzsch.

besser und funktionsfähiger erhalten zu können, irrt. „*Der Mensch funktioniert nicht nach dem Modell des Autoreifens, der verschleißt, wenn man ihn beansprucht*", so Richter und Heilmeyer. „*Wir, unsere Billionen von Körperzellen, leben von der Funktion und erneuern uns mit ihr. Ohne stetige Beanspruchung schlaffen wir ab, erleiden wir, von den Knochen bis zu Herz und Hirn, Schaden und Schiffbruch.*" Ein aktiver Lebensstil ist folglich Basis für Wohlbefinden und Gesundheit.

In unseren Rundbriefen wird deutlich, dass uns deshalb auch sportliche Bewegung und Ernährung elementar wichtig sind. Vor Jahren habe ich über meine diesbezüglichen Erkenntnisse und eigenen Erfahrungen ausführlich berichtet (Rundbriefe Nr. 62 und 63 vom Sept./Dez. 2009).

Nachdem inzwischen vier Jahre vergangen sind, kann ich berichten, dass ich in der Zwischenzeit weiter beste Erfahrungen gemacht habe. Ich laufe weiterhin an fünf bis sieben Tagen in der Woche und weiß deshalb, wie gut die tägliche Bewegung für Geist und Körper ist.

Es muss gewiss kein Ziel sein, unbedingt an Wettkämpfen teilzunehmen, wie ich das in den vergangenen Jahren gemacht habe. Wettkämpfe haben sich für mich sozusagen als Salz in der Suppe erwiesen, haben meine Motivation gesteigert, mich eben fast täglich zu bewegen. Zudem kann es motivierend sein, seine eigenen Grenzen auszuloten. Und den Umgang mit dem inneren Schweinehund zu üben. Gerade in Wettkämpfen, wenn man sich im Bereich seiner Leistungsgrenze bewegt, meldet sich dieser innere Schweinehund ja fast unausweichlich besonders heftig. Und es ist schon interessant auszuloten, wer stärker ist, er oder ich. Unser Duell steht, grob geschätzt, ungefähr unentschieden.

Natürlich ist es ein schönes Gefühl, den subjektiven Eindruck zu haben, durch das Lauftraining fitter zu werden. Und schließlich schmeichelt es auch meinem Ego, bei Wettkämpfen einigermaßen erfolgreich zu sein. Und ein wenig stolz bin ich darauf, zu den besten 20 Mittelstreckenläufern in Deutschland in meiner Altersklasse zu gehören.

Gefreut habe ich mich, dass wir dieses Jahr beim Gammertinger Stadtlauf als *Lebenshaus*-Mannschaft zu dritt mitgemacht haben. Schön, wenn es 2014 wieder klappen würde. Eventuell mit noch ein paar mehr Menschen im *Lebenshaus*-Trikot.

Lebenshaus und Laufen

Aber Wettkämpfe und Leistungssport müssen, wie gesagt, nicht unbedingt sein. Und Laufanfänger sollten sich vom Wettkampfsport zunächst auf jeden Fall fernhalten. Sie sollten auch im Training nicht „Tempo bolzen". Die Gefahr ist einfach zu groß, dass durch zu große Anstrengung bald die Lust am Laufen wieder ganz abhanden kommt, was sehr schade wäre.

Für die Gesundheitsförderung kommt es auf die Bewegung als solche an - möglichst täglich. Auf Ausdauerbelastungen. Laufen ist **eine** effektive Möglichkeit unter mehreren. Dabei kommt es weniger auf das Tempo an, als auf die Dauer.

Unser Vorsitzender Axel hat mal im Spaß angemerkt, weil mir das Laufen so wichtig sei, dürfe im *Lebenshaus* nur wohnen, wer laufe. Das stimmt so natürlich nicht. Allerdings freue ich mich, dass es immer wieder Menschen gibt, die mit dem Laufen beginnen, während sie im *Lebenshaus* wohnen. Gerne habe ich auch schon mehrmals den Laufeinstieg mit einem mehrwöchigen Aufbautraining begleitet. Und es ist eine wunderbare Erfahrung, wenn jemand am Ausgangspunkt der

festen Überzeugung ist, das von mir mit einem Plan vorgegebene Ziel „30 Minuten laufen am Stück in 12 Wochen“ nie und nimmer schaffen zu können. Und dann von Woche zu Woche erleben zu dürfen, wie die langsam gesteigerten Laufeinheiten dazu führen, dass diese Person die 30 Minuten bereits nach 10 Wochen läuft, 40 Minuten in der 12. Woche und bald auch eine Stunde am Stück. Nebenbei werden die verschiedenen Schwierigkeitsgrade der Laufstrecken bergauf und bergab erforscht und die unmittelbare Umgebung von Gammertingen erkundet. Besonders die wenigen „ebenen“ Wege!



Wanderung auf dem ehemaligen Truppenübungsplatz Münsingen.

Wer Interesse an diesem Plan hat oder an sonstigen Tipps von jemand, der seit rund 47 Jahren als Läufer unterwegs ist, kann sich gerne mit mir in Verbindung setzen.

Motivationshilfe km-Spiel

Eine kleine Motivationshilfe für das Laufen könnte die Teilnahme am km-Spiel im Internet sein. Seit Januar 2010 gibt es die Gruppe „*Lebenshaus*“ bei diesem Spiel, bei dem echte Menschen ihre in der Wirklichkeit gelaufenen Kilometer eintragen, um ihre Gruppe auf einer Weltkarte virtuell nach vorne zu bringen. Unsere kleine Gruppe „*Lebenshaus*“ freut sich über weitere Läuferinnen und Läufer, die mitspielen, d.h. die einigermaßen regelmäßig ein paar Kilometer laufen und bereit sind, diese bei kmspiel.de einzutragen.

Um mitzumachen, muss niemand lange davor trainieren. Jede Person, die ein paar Kilometer läuft und diese bei der *Lebenshaus*-Gruppe einträgt, ist uns wichtig. Deshalb herzliche Einladung! Wenn Du Interesse am Kilometerspiel hast, dann findest Du mehr unter: www.kmspiel.de/2013/ . Die Gruppe „*Lebenshaus*“ findest Du unter: www.kmspiel.de/2013/team.php?gid=1848.

Gesunde Ernährung

Vor vier Jahren habe ich ebenfalls darüber berichtet, dass wir einige Zeit vorher die LOGI-Methode für unsere Ernährung entdeckt hatten. Seither haben wir unsere Ernährung ziemlich drastisch umgestellt. Wichtige Hinweise entnehmen wir dabei verschiedenen Quellen, bei denen allesamt eine kohlenhydratreduzierte Ernährung im Mittelpunkt steht, bei der Gemüse und Obst die Basis darstellen, verbunden mit viel Eiweiß und auch einer gehörigen Portion der „richtigen“ Fette. Zum Beispiel sind Oliven- und Speiseleinöl, sowie die Omega 3 Fettsäuren aus Fisch und Nüssen sehr gut für unsere Gesundheit. Dazu kommen Kräuter und Gewürze, wie Ingwer, Zimt, Kurkuma, Chili und Pfeffer, die die Fettverbrennung und den Stoffwechsel anregen. Zusätzlich senken sie Entzündungen im Körper und stärken das Immunsystem.

Und die gute Nachricht dabei ist, dass dieses Essen auch noch gut schmeckt. Vor allem Katrin ist inzwischen zu einer hervorragenden LOGI-Köchin geworden.

Meine persönliche Erfahrung im Jahr 2009 war, dass ich in wenigen Monaten rund 14 kg abgenommen und damit ein Gewicht erreicht hatte, von dem ich über 20 Jahre als Wunschgewicht nur träumen konnte. Bis heute habe ich keinerlei Probleme damit, dieses Gewicht zu halten - ja, ich könnte es problemlos weiter senken, so ich denn wollte.

Auf meine Gesundheit wirken sich diese Ernährungsweise und das Laufen insgesamt äußerst positiv aus. Ich kann´s nur weiterempfehlen!

Es gibt inzwischen einige Menschen, die meinen Hinweisen gefolgt sind. Plötzlich sind die aus unerfindlichen Gründen dauernd plagenden Bauchschmerzen verschwunden, berichtet eine Frau. Ein andere, seit 15 Jahren von äußerst schweren Rückenschmerzen geplagt, zwischendurch am Rande der Berufsunfähigkeit, in diesem Sommer an einer laut ihrem Orthopäden unausweichlichen Operation knapp vorbeigeschrammt, weil sie sich diesem chirurgischen Eingriff verweigert hat, hat meine Ernährungsempfehlungen aufgegriffen. Seither ist sie nahezu beschwerdefrei. Ich sei ihr bester „Arzt“, hat sie gemeint. Warum ihr die richtigen Ärzte so etwas nicht sagen würden…

Natürlich freuen mich solche Erfahrungen in meinem unmittelbaren Umfeld. Eine Bestätigung dessen, was wissenschaftliche Forschung sowie zahlreiche praktische Erfahrungen belegen.

Jedenfalls nehme ich sehr gerne gelegentliche „Beschwerden“ entgegen, ich sei dafür verantwortlich, dass nun die Hosen plötzlich rutschen. Gürtel verwenden, empfehle ich. Und noch eine Weile mit dem Kauf von neuer Kleidung warten, denn der Prozess kann ja noch weitergehen…

Auch zu einer gesunden Ernährung geben wir gerne Tipps weiter.

Impressum

Rundbrief des Lebenshaus Schwäbische Alb e.V.

Der Rundbrief erscheint vierteljährlich. Namentlich gekenntzeichnete Beiträge entsprechen nicht unbedingt der Meinung der Redaktion.

Herausgeber

Lebenshaus Schwäbische Alb e.V.
Bubenhofenstr. 3
72501 Gammertingen
Tel.: 07574 / 2862
Fax: 07574 / 91110
(nach tel. Vereinbarung)
www.lebenshaus-alb.de
info@lebenshaus-alb.de

Redaktion

V.i.S.d.P.:
Michael Schmid (ms),
Bubenhofenstr. 3,
72501 Gammertingen
Druck & Versand:
Knotenpunkt GmbH
Auflage: 750 Exemplare

Spendenkonto

GLS Bank eG
BLZ 430 609 67
Konto 802 333 4800
IBAN: DE36430609678023334800
BIC: GENODEM1GLS

Laut Bescheid des Finanzamtes Sigmaringen ist der Verein Lebenshaus Schwäbische Alb als gemeinnützig anerkannt. Für Mitgliedsbeiträge und Spenden ab 25 € werden steuerlich wirksame Bescheinigungen zu Beginn des folgenden Jahres automatisch zugestellt, für niedrigere Beiträge auf Anforderung.

LAYOUT & GESTALTUNG
ffuenf
büro für online-kommunikation

Ich staune über deine Hoffnung

Ich staune über deine Hoffnung
die du sogar
in der hoffnungslosen Situation
nicht loslässt.

Du lässt dich nicht
von der Wirklichkeit verführen,
klein zu denken.

Du bleibst frei
zu entscheiden,
wie du auf das Dunkel der Welt
reagieren wirst.

Diese Hoffnung
ist deine ungeheure Kraft.
Durch sie verwandelst du die Welt.
Mein Staunen darüber
ist der Anfang, auch so zu leben.

Ulrich Schaffer