

Gewinnspiel
auf S. 26



*Alles,
was das Leben
bunter und schöner macht*



Ausgabe Juli 2021



Liebe Leserinnen und Leser,

ist es nicht wunderbar, wie wir langsam alle aus einer Starre erwachen und das Leben neu entdecken? Ich weiß nicht, ob auch ihr diese Befreiung empfindet, aber ich fühle mich, als hätte man mich aus einem Gefängnis geholt.

Ach, ihr meint, ich spreche von Corona? Mitnichten! Ich rede von diesem traumhaften Wetter mit hochsommerlichen Temperaturen, bei denen die einen Bäume ausreißen könnten und die anderen sich nicht mehr aus ihren möglichst wohl gekühlten Räumen nach draußen wagen.

Ich muss gestehen, mich belebt dieses Wetter. Blauer Himmel schon morgens um 6:00 Uhr – das weckt doch die Lebensgeister! Und die Natur explodiert geradezu. So schnell kann man gar nicht ernten, wie Himbeeren, Johannisbeeren und Kirschen rot werden. Die Erdbeeren kriegen mit der Sonne jetzt erst den richtigen Geschmack.

Okay, leider wächst und gedeiht auch das Unkraut prächtigst. Da ist im Garten einiges an Arbeit angesagt. Und ja, der Rasen leidet und verlangt nach Wasser. Trotzdem ... der Sommer ist da und wir wollen doch alle hoffen, dass er uns noch ein paar Monate erhalten bleibt. Der letzte Winter hat lange genug gedauert.



Also raus jetzt an die frische Luft und den Tag genießen! Wir haben uns so Einiges für die nächsten Monate überlegt und würden uns freuen, wenn wir auch wieder neue Interessenten begrüßen dürfen.

Und noch ein Wort in eigener Sache: Wir geben uns immer viel Mühe mit unserem Preisrätsel. Es mal einfacher, mal schwieriger, aber doch immer lösbar. Leider ist die Teilnahme nur sehr gering, nämlich unter 1 % der Leser. Das macht uns etwas traurig, denn schließlich wollen wir auch über das Rätsel

mit euch in Interaktion kommen. Lasst uns doch wissen, was euch von einer Teilnahme abhält. Teilnehmen darf ja jeder, der dieses Journal liest. Aber vielleicht habt ihr ja grundsätzlich kein Interesse an diesen Rätseln? Vielleicht denkt ihr, damit ist eine Verpflichtung verbunden? Nein! Ganz und gar nicht! Wir wollen, dass ihr Spaß habt, und wenn es dann obendrein noch eine kleine Belohnung gibt ...

Ich wünsche euch einen traumhaften Juli

Angelika Körber

für das Redaktionsteam



In dieser Ausgabe

Zum Einstieg	4
Sommerzeit – Eisteezeit	5
Trau dich!	6
Gemeinschaft leben	8
Pilgern	12
Midlife-Krise	19
Von der Freude	21
Was – Wann – Wo	25
Eine kleine Pause	27
Kontakt	28

Selbst - be - Schilder - ung

*Ich Selbst
voll von Liebe,
liebenswert
ohne be - Wert - ung
wertvoll
lieberoll
darüber
Schilder
die anhaften
und verdecken
lieberolles
allein
und miteinander
er - leben
be - leben
ent - decken
auf - decken
lieberoll
leben
mit mir selbst
und in
Gemeinschaft*

(Marlies Ramke)



Sommerzeit - Eisteezeit

Was gibt es Herrlicheres als ein Glas Eistee in der Sommerhitze! Aber sind euch diese gekauften Eistees auch zu süß und auch ein bisschen zu langweilig? Dabei ist es so einfach, einen köstlichen Eistee in der eigenen Küche zu kreieren, mit gesunden Inhaltsstoffen und ganz nach dem persönlichen Geschmack. Hier kommen ein paar schnelle Rezepte, mit denen sich die kühle Versuchung gut auf Vorrat herstellen lässt. Das sind nur Anregungen – experimentiert doch mal! Einfach Tee aufgießen, abkühlen lassen und genießen! Ich fülle mir meinen Eistee nach dem Abkühlen in kleinen Flaschen (300 ml) ab und verwahre ihn im Kühlschrank.

Immer dabei:

1 l kochendes Wasser
frisch gepresster Zitronen- oder Orangensaft nach Geschmack
ggf. etwas Honig oder Ahornsirup, wer nicht ganz auf Süße verzichten will

plus

2 Beutel grünen Tee
2 Beutel ChariTea ginger lemon

oder

4 Beutel ChariTea wild fruit

oder

2 Beutel schwarzer Tee
2 Beutel ChariTea arabian mint
1 Stängel frische Minze (wer es sehr minzig mag)

oder

4 Beutel Basen-Kräutertee (z. B. von Alvito)

Ich kann euch die Sorten von ChariTea (<https://charitea.com/produkte/>) nur ans Herz legen, aber natürlich geht auch jeder andere **gute** Tee!

Vorgeschlagen von Angelika Körber





Trau dich! Frag doch mal jemanden

Was ist deine früheste Erinnerung?

Wie findest du deinen Namen?

Was ist typisch für dich?

Wer war in deiner Kindheit ein Held für dich?

Wen findest du heute heldenhaft?

Was würdest du gerne tun, traust dich aber nicht?

Wann hast du das letzte Mal geweint? Warum?

Wovon träumst du?

Was gibt dir Orientierung, wenn du nicht weiter weißt?

Was ängstigt dich?

Was macht dich froh?

Worauf bist du stolz?

Was bereust du?

Was hilft dir, wenn es dir schlecht geht?

Gibt es etwas oder jemanden, auf das oder den du neidisch bist?

Was war das Beste, was jemand für dich getan hat?

Was soll von dir bleiben, wenn du tot bist?

Gibt es etwas, was du mich schon immer mal fragen wolltest?

(Aus „Wandeln“ von Andere Zeiten.e.V. 1995)



Als ich diesen Text las, habe ich mir überlegt, wen ich frage. Ich kam zu dem Schluss, dass ich z. B. von meinen Freunden sehr wenig weiß. Und dann habe ich mir selbst die Fragen gestellt. Auch für mich waren sie neu und die Antworten erstaunlich.

Trau dich!

Text: Edith Kerkhoff





Gemeinschaft leben - ein Wort in eigener Sache

Dass unsere Mitglieder unsere Satzung und unsere Zielsetzung kennen, davon gehen wir aus. Aber was ist mit unseren Lesern, die sich vielleicht gar nicht so sehr mit unserem Verein beschäftigen und einfach nur gerne unser Journal lesen? Auch euch wollen wir unser Programm näher bringen und vielleicht auf diesem Wege auch neue Mitglieder finden, die unsere Ziele unterstützen wollen und sich gerne mit ihren Ideen und Vorstellungen einbringen. Wer also mehr über unseren Verein wissen möchte, der sollte sich unsere Homepage anschauen.

Gemeinschaft mit Zukunft

Neben der Freude am Leben, die wir anderen Gleichgesinnten (oder auch nur Gleichaltrigen) aus allen Kulturkreisen vermitteln wollen, und neben der Hilfe, die wir anbieten, spielt unser Wohnprojekt eine zentrale Rolle – aber eben nicht nur für das gemeinsame Wohnen, sondern mit unserem Gemeinschaftsraum auch als zukünftigem Treffpunkt für alle, die sich mit unseren Zielen identifizieren können. Wir wollen eine zukunftsfähige Gemeinschaft aufbauen, die mehr als Nachbarschaft ist. Die füreinander da ist – in guten wie in schlechten Zeiten. Die aufeinander aufpasst – ganz ohne soziale Überwachung. Die Freude daran hat, gemeinsame Ziele zu erreichen. Die nicht nur in ihrem eigenen kleinen Kreis bleiben will, sondern sich nach außen öffnet. In die umgebende Nachbarschaft. Die natürlich gemeinsam alt werden, aber auch gesund bleiben will.



Was ist eine Gemeinschaft?

Das Wörterbuch sagt: Eine Gemeinschaft ist das Zusammensein, Zusammenleben in gegenseitiger Verbundenheit. Es ist eine Gruppe von Personen, die durch gemeinsame Anschauungen o. Ä. untereinander verbunden sind (Definition von Oxford Languages).

Die Soziologie und Ethnologie beschreibt Gemeinschaft als „eine überschaubare soziale Gruppe, deren Mitglieder durch ein starkes „Wir-Gefühl“ eng miteinander verbunden sind. Die Gemeinschaft gilt als ursprünglichste Form des Zusammenlebens und als Grundelement der (Ur-)Gesellschaft“.

Wie entsteht ein „Wir-Gefühl“?

Ein Wir-Gefühl entsteht nicht einfach so. Das erreicht auch keine Satzung. Jeder einzelne einer Gemeinschaft muss daran arbeiten, um dieses Gefühl in der Gruppe zu etablieren und auch aufrechtzuerhalten. Egoismus einzelner Personen schwächt das Wir-Gefühl, ebenfalls ungelöste Konflikte und Konkurrenzdenken. Wenn alle Mitglieder einer Gemeinschaft das Gefühl haben, am selben Strang zu ziehen, stellt sich das Wir-Gefühl von selbst ein.

Was heißt das nun für unsern Verein und vor allem für unsere Wohngruppe?

Eine Frage, die wir uns bis jetzt nicht so deutlich gestellt haben, lautet: Haben wir wirklich gemeinsame Anschauungen und fühlen uns in Verbundenheit einander zugehörig? Bitte nicht falsch verstehen: Es geht nicht darum, immer einer Meinung zu sein. Auch Gemeinschaften dürfen unterschiedliche Standpunkte diskutieren – wichtig ist aber



letzten Endes, die Meinung eines anderen zuzulassen, vielleicht sogar zu verstehen. Allerdings darf diese nicht konträr zur genannten gemeinsamen Anschauung sein. Also nicht Wasser predigen und Wein trinken.

Die zweite Frage ist: Haben wir alle das Gefühl, am selben Strang zu ziehen? Wollen wir uns wirklich alle für das Wohl unserer Gemeinschaft und auch unserer Mitmenschen und Nachbarn einsetzen, und zwar ohne Ansehen von Status und Person? Oder macht die eine oder der andere da doch Unterschiede?

Ist die Vorstellung, in einer (Wohn-)Gemeinschaft zu leben, zu verlockend, dass man die Arbeit, die eine solche Gemeinschaft mit sich bringt, einfach ignoriert und hofft, man kommt schon irgendwie ohne eigene Bemühungen durch? Wir sollten die Zeit bis zum Einzug nutzen, um darüber zu reden.

Gemeinschaft und Corona

Seit nunmehr gefühlten zwölf Monaten sitzen wir im Lockdown fest (auch wenn die Zeit der Lockerungen jetzt wohl gekommen ist). Es gab kaum noch gemeinsame Aktionen, ein Treffen mit mehreren Personen war verboten. Es war eine schwierige Zeit für alle. Aber wären nicht gerade die schlechten Zeiten dazu angetan, eine wirkliche Gemeinschaft aufzubauen, die auch in Zukunft funktioniert? Wäre es nicht eigentlich angebracht gewesen, sich in dieser unwirklichen Zeit gegenseitig zu unterstützen? Aus der – manchmal selbstgewählten – Isolation zu holen? Wertschätzung für einander zu zeigen? Einige unserer Mitglieder haben sich da sehr engagiert und das wissen wir als Vorstand sehr zu



schätzen. Das lässt hoffen, dass eine (Wohn-)Gemeinschaft möglich wird.

Antoine de Saint-Exupéry hat es auf den Punkt gebracht, wobei man „Liebe“ durchaus durch „Gemeinschaft“ ersetzen kann:



In diesem Sinne sollten wir weiter an einer guten Gemeinschaft arbeiten, in die sich jeder zum Wohle des anderen einbringt und wir wertschätzend miteinander verbunden sind.

Text: Angelika Körber



Pilgern



*Die Seele laufen lassen – Beten mit den Füßen –
Der Weg in die Stille
Teil 2: Pilgern vor der Haustür*

Beim „Pilgern vor der Haustür“ handelt es sich meistens um einen Pilgertag, der in die nähere Umgebung führt. Dieser Pilgertag dient vor allem dazu, den hektischen Alltag zu unterbrechen und einen Raum zu erleben, indem Sie zur Ruhe finden und bei sich selbst ankommen. Dabei geht man in Gedanken mit Gott, was uns leider nicht immer bewusst ist. Natürlich kann man beim „Pilgern vor der Haustür“ auch mit einem anderen Menschen zusammen gehen. Sie können mit dem anderen Menschen vereinbaren, ob Sie einige Stücke des Weges schweigend gehen oder ob Sie sich über Ihre Gedanken austauschen möchten. Was sich für Sie richtig anfühlt, ist richtig.



Ein „Pilgertag vor der Haustür“ kann sehr unterschiedlich gestaltet und erlebt werden. In diesem zweiten Teil zum Thema Pilgern möchte ich Ihnen einige Vorschläge unterbreiten, wohin das Pilgern führen kann.

1. Besondere Wege

Wie wohltuend und heilsam die Natur wirken kann, erfahren Besucher in ganz verschiedenen Ecken Nordrhein-Westfalens. Im Sauerland etwa lädt der Goldene Pfad auf einer etwa fünf Kilometer langen Rundstrecke dazu ein, die landschaftliche Umgebung der Niedersfelder Hochheide, aber auch den eigenen Alltag mit wachernen Augen und geschärftem Blick zu sehen.



www.winterberg.de

Bei Brilon im Sauerland gibt es gleich drei Pilgerwege, die durch eine wunderschöne Naturlandschaft führen und sich ideal eignen, um Zeit für sich selbst zu finden und auch kurzfristig vom Alltag abschalten zu können. Der Pilgerweg 1 ist rund 3,5 Kilometer lang und besteht aus sieben Stationen, die sich alle mit dem „Vater unser“ befassen. 7,5 Kilometer und neun Stationen lang ist der Pilgerweg 2, „Psalmen“ stehen hier im Mittelpunkt. „Lebenswege“ ist das Thema auf dem Pilgerweg 3, ganze zwölf Stationen erwarten sie hier auf einer Strecke von 15 Kilometern. Falls Sie übernachten möchten, so gibt es dort ein Pilgerhaus für bis zu zwölf Personen.

Trittsicher sollten Pilger sein, die sich auf den Schöpfungspfad im Nationalpark Eifel begeben, denn er führt, teils auf sehr schmalen Wegen und über Felsen, durch ein besonders wildes Stück Natur.



Unterwegs laden zehn Stationen mit kurzen biblischen und literarischen Texten zur Meditation ein.

www.nationalpark-eifel.de

Ohren spitzen und lauschen – und die Zeit vergessen. Wer auf dem „Weg der Stille“ durch den Teutoburger Wald wandert, entfernt sich mit jedem Schritt weiter vom Alltag. Auf rund 40 Kilometern führt er in drei Etappen von Schwalenberg über die Benediktinerabtei Marienmünster und das koptisch-orthodoxe Kloster Brenkhausen zum Unesco-Welterbe Corvey in Höxter. Alle drei Etappen kann man an einzelnen Tagen wandern. Eine gut durchdachte Vorbereitung ist erforderlich. Möchten Sie diese Tour als Ganzes gehen, so sind Übernachtungen einzuplanen.

www.kulturland.org

Wandern Sie in Paderborn auf den Spuren frommer Pilger und reisender Kaufleute. Entdecken Sie auf uralten Wegen die abwechslungsreiche Landschaft im Süden Paderborns. Zehn „Gedankenpunkte“ mit Texten und Zitaten inspirieren Sie zum Nachdenken und Besinnen. Der „Alte Pilgerweg“ beschert Ihnen bleibende Eindrücke und lässt Sie den Alltag vergessen. Sie können zwischen der Originaltour (gut 20 km), der kurzen Variante (15 km) sowie der Schnuppertour (11 km) wählen. Der „Alte Pilgerweg“ ist in beide Richtungen ausgeschildert.

<https://www.paderborn.de/sport-freizeit/aktive-freizeit/alter-pilgerweg.php>



Wie wäre es mit einer Wanderung über den Jakobsweg? Genau genommen handelt es sich beim Jakobsweg nicht um einen, sondern um viele Wege, die von unterschiedlichen Startorten aus nach



Santiago de Compostela führen. Auch in NRW gibt es einige der nach historischem Vorbild rekonstruierten Routen, die durch die berühmte gelbe Jakobsmuschel auf blauem Grund gekennzeichnet sind und über eine gut ausgebaute Infrastruktur mit Übernachtungsmöglichkeiten für Pilger am Wegesrand verfügen. Insgesamt sind die Routen allein in NRW über 1.000 Kilometer lang.

www.deutsche-jakobswege.de

Seit dem Sommer 2018 hat das Bistum Essen einen eigenen Pilgerweg. Pilgern Sie auf fast 250 Kilometern kreuz und quer durch das Ruhrbistum. Auf sehr unterschiedlichen Wegen geht es aus dem Sauerland, vom Rhein, aus dem nördlichen Ruhrgebiet oder dem Essener Süden bis zum Essener Dom – oder in umgekehrter Richtung. Der Pilgerweg kennt keine festen (Tages-)Etappen. Pilgernde sind eingeladen, die verschiedenen Abschnitte so zu entdecken, wie es Zeit, Interessen und die eigene Kondition ermöglichen. Alle Teile des Pilgerwegs sind in beide Wegrichtungen mit einem einheitlichen Zeichen markiert.

Dazu ist ein Buch erschienen: *Pilgerwege durchs Bistum Essen. Unterwegs im Ruhrgebiet und im Sauerland* / Nikola Hollmann, Andrea Slavik; ISBN 978-3-8375-2314-0 Broschur: EUR 16.95





Ebenso empfehlenswert ist: *Münsterland; Erlebnisanleitungen zu heimischen Pilgerorten / Beate Wand; ISBN 978-3-7700-1415-6 Broschur: 10,95 €*

Auch die nachfolgenden Internetadressen helfen weiter:

<https://www.bergfex.de/sommer/nordrhein-westfalen/touren/pilgerweg/>

<https://www.pilgern.de/pilgerwege/>

<https://www.orte-verbinden.de/>

2. Klöster und Abteien

Mitten in einem Landschaftsschutzgebiet der Ems liegt das Kreuzherrenkloster Bentlage bei Rheine, das als das am besten erhaltene gotische Konventsgebäude eines ländlichen Klosters in Westfalen gilt. Heute beherbergt das prächtige Gebäude ein Museum, in dem man sowohl Kunstwerke aus dem ehemaligen Kloster als auch Exponate zur Kunst- und Kulturgeschichte Westfalens besichtigen kann. In der nahe gelegenen Saline „Gottesgabe“ sollten Besucher besonders tief durchatmen: Die salzige Luft im Gradierwerk ist gut für die Atemwege.

<https://www.kloster-bentlage.de>

Im Kloster Kamp am Niederrhein sind es vor allem die Außenanlagen, die Besucher anlocken – und das schon lange bevor das Areal Teil der Landesgartenschau 2020 geworden ist. Die frühere Abtei, die im



12. Jahrhundert gegründet wurde, war das erste Zisterzienserkloster im deutschsprachigen Raum und ist von prächtigen Gärten umgeben. Besonders beeindruckend ist dabei der barocke Terrassengarten, der mit seiner akkuraten Bepflanzung und seinen Wasserspielen die Blicke auf sich zieht.

<https://kloster-kamp.eu>

Auch im nahen Goch steht noch heute eine Zisterziensergründung: Das



Kloster Graefenthal sieht mit Ringmauern, Taubenturm und dem Kreuzgang mit gotischem Gewölbe noch so aus wie im Mittelalter. Das Gelände und ein Kloster Café, das unter anderem Klosterbier anbietet, sind täglich geöffnet. Einzelbesucher können sonntags zu

bestimmten Terminen auch spontan an einer Tour teilnehmen.

www.kloster-graefenthal.de

Ebenso ist die Abtei Varenzell bei Rietberg im Kreis Gütersloh oder die Benediktinerabtei Gerleve bei Coesfeld auf Übernachtungsgäste eingestellt.

www.abtei-varenzell.de/bei-uns-zu-gast

www.abtei-gerleve.de/ludgerirast

Besuchen Sie auch einmal das Karmeliter Kloster Marienthal in Hamminkeln-Marienthal; der Weg lohnt sich.

<http://karmel-marienthal.de>

3. Pilgerorte und Wallfahrten

Kleines Bild mit großer Anziehungskraft: Fast eine Million Gläubige pilgern jedes Jahr an den Niederrhein nach Kevelaer, um in der Gnadenkapelle ein Marienbildnis zu sehen. Damit ist Kevelaer nach dem



bayerischen Altötting der bedeutendste katholische Wallfahrtsort Deutschlands. Jedes Jahr im Frühjahr begeben sich Gläubige gemeinsam auf die Kavelaer Wallfahrt, deren Wurzeln bis ins Jahr 1642 zurückreichen.

Einen besonderen Ort zum Innehalten und Durchatmen bietet der 2020 eröffnete Sologarten St. Jakob in Kavelaer. Unter dem Motto „Gesund an Leib und Seele“ verspricht der Park mit Gradierwerk, Kneipp-Anlagen und Bibelgarten Erholung und Entspannung.
www.wallfahrt-kevelaer.de | www.kevelaer.de

Während Kavelaer der zweitgrößte Pilgerort in Deutschland ist, führt die größte Wallfahrt im deutschsprachigen Raum von Osnabrück nach Telgte. Rund 7.500 Gläubige machen sich jedes Jahr im Juli mitten in der Nacht auf den Weg in die Stadt bei Münster. Neben der Fußwallfahrt gibt es seit 2012 – passend zum liebsten Fortbewegungsmittel der Münsterländer – auch eine Fahrradwallfahrt. Zur Weihnachtszeit ist die traditionelle Krippenausstellung im Museum Religio ein beliebtes Ziel. Als Wallfahrts- und Heimatmuseum gegründet, widmet sich das Haus heute aktuellen Entwicklungen gelebter Religion bis hin zu moderner Spiritualität.

Ganz gleich für welche Art eines Pilgertages Sie sich entscheiden, Pilgertage sind eine heilsame Einübung für eine längere mögliche Pilgerwanderung und für den Pilgerweg des Lebens. Im letzten und dritten Teil zum Thema Pilgern erfahren Sie in der Augustausgabe, wie Sie einen Pilgertag planen, organisieren und durchführen können.

Text: Hildegard Fein



Midlife-Krise - Das hat mir zu denken gegeben

Situation: Gespräch zwischen zwei Freundinnen

Birgit: Was ist los? Du siehst so niedergeschlagen aus.

Lotte: Ach, ich weiß selbst nicht. Irgendwie stecke ich seit einiger Zeit in einer schlechten Haut.

Birgit: Vermutlich die Wechseljahre. Hast du Hitzewellen und Schweißausbrüche? Wachst du nachts auf und kannst nicht mehr einschlafen?

Lotte: Manchmal. Aber das allein kann's nicht sein!

Birgit: Hattest du Ärger?

Lotte: Mit wem denn? Seit die Tina nun auch ausgezogen ist, fehlt mir was.

Birgit: Ach, daher weht der Wind. Du vermisst deine Brut.

Lotte: Ja, irgendwie schon.

Birgit: Vor gar nicht so langer Zeit klang das aber noch ganz anders. Da hast du doch dauernd mit deinen Kindern im Clinch gelegen, weil deine und ihre Ansichten über Ruhe und Ordnung mit den Jahren erheblich auseinandergedriftet waren.

Lotte: Spotte du nur, du kommst auch noch in meine Lage.

Birgit: Und wie sieht sie aus, diese deine Lage?



Lotte: Ziemlich düster. Als die Großen aus dem Haus gingen, hab ich das nicht so empfunden. Aber die Tina, die war doch gestern noch ein Kind. Und nun ist sie auch schon erwachsen und mit ihrem Freund zusammengezogen. Auf einmal fühl ich mich alt.

Birgit: Nun übertreib mal nicht. Du bist doch noch fit und modern. Du wiegst kein Gramm zu viel, treibst Sport, hast einen guten Job. Von Altsein kann doch wirklich noch keine Rede sein.

Lotte: Vor kurzem ist mir was passiert. Das hat mir sehr zu denken gegeben.

Birgit: Jetzt bin ich aber mal gespannt.

Lotte: Ich war in der Drogerie. Da hole ich immer meine Kosmetikartikel. Und jedes Mal steckt mir die Verkäuferin irgendeine nette Kleinigkeit in die Tüte: ein Probefläschchen Parfüm, ein Mini-Stückchen Seife und was man da eben so kriegt. Weißt du, was sie mir diesmal mitgegeben hat?

Birgit: Nun spann mich doch nicht so auf die Folter!

Lotte: **Eine Creme gegen Falten!!!**

© Gisela Baltes (1997)
Mit freundlicher Nachdruckgenehmigung



Von der Freude



In den letzten 12 Monaten haben die meisten Menschen ein Leben der besonderen Art geführt: diszipliniert, streng nach Vorschrift, zurückgezogen und zurückhaltend, begleitet von Angst, Isolation und nicht selten Einsamkeit sowie zu wenig körperlicher und geistiger Bewegung, zu wenig Erleben und vor allem **zu wenig Freude**.

Freude ist Lebensenergie. Wird sie nicht gelebt oder dauerhaft unterdrückt, dann entstehen Krankheiten an Körper, Geist und Seele.

Freude ist eine Grundemotion. Sie ist in jedem Menschen angelegt und will gelebt werden. Natürlich haben es Menschen, die von Natur aus optimistisch eingestellt sind, leichter. Aber Freude zu empfinden und zu leben, kann man lernen bzw. wiederbeleben.

Freude hat mehrere biologisch bedeutsame Wirkungen auf den Menschen. Eng mit dem Begriff Freude ist der Begriff Genuss verbunden. Die Fähigkeit, sein



Leben zu genießen, gilt in der Medizin schon längst als Unterstützer von Gesundheit und Heilung sowie als Verhinderer von Krankheit. Unzählige Botenstoffe werden im Körper aktiviert und sorgen für ein stabiles Immunsystem, gute Zellkommunikation und ein belastbareres Nervensystem. Glücksgefühle, Gelassenheit und ein lebendiges Interesse am Leben verdanken wir sogenannten Glückshormonen. Freude verstärkt die soziale Ansprechbarkeit und erleichtert es, in sozialen Gruppen zu leben. Freude ist eine große Hilfe bei negativen Verstimmungen und Emotionen. Denken Sie einmal an eine solche Situation – und dann kam ein Anruf, über den Sie sich gefreut haben. Was war die Folge?

Freude gibt allem Tun eine bessere Qualität. Was wir mit Freude tun, nährt unser Leben und verbessert die Ergebnisse unserer Leistung. Freude beeinflusst unser gesamtes Denken und Handeln. Emotion (Freude) und körperliche Reaktion sind untrennbar miteinander verbunden.

Das gilt natürlich auch im umgekehrten Sinn. Unzufriedenheit, Nörgelei und Verdruss über eine persönliche Situation bilden den Nährboden für körperliche und seelische Leiden aller Art und Intensität.

Ein besonderer Faktor ist dabei die Angst, denn sie steht der Freude gegenüber. Wer sich aus Angst vor Krankheit gesund ernährt, Sport treibt, den er nicht mag, medizinische Angebote in Anspruch nimmt, obwohl das Gefühl etwas anderes sagt, der läuft Gefahr, das Gegenteil dessen zu kreieren, was die Absicht war.

Das Motiv für alles, was man mit sich anstellt, muss die Freude an einem positiven Ergebnis sein; also nicht Angst vor Krankheit, sondern Freude an Gesundheit; Sport nicht aus Vernunftgründen, sondern aus der Freude an Bewegung; vegetarische Ernährung aus der Überzeugung, dass sie gut für unseren Körper ist. Tierwohl und Umweltschutz sind die positiven Folgen.



Medizinische Angebote nicht aus Angst, sondern aus Freude und im Vertrauen auf eine gesunde Zukunft annehmen.

Immer sollte die Frage sein: Tue ich etwas aus Angst oder aus Freude an mir, meinem Körper und meinem Leben?

Wenn es nun, aus welchen Gründen auch immer, in Ihrem aktuellen Leben wenig Grund zur Freude gibt, dann ist es an der Zeit, sich mit dem Thema „Lebensfreude“ zu befassen.

Die Energie der Freude will lebendigen Ausdruck erfahren, sich ausdehnen und entfalten. Hat man viel Freude in sich und lebt sie, geschieht das automatisch. Andere Menschen fühlen sich angezogen und nach dem Gesetz der Resonanz solche, die die Energie der Freude auch in sich tragen. In der Begegnung erhöht sich der Energielevel der Freude mit nachhaltig positiver Auswirkung auf das Zusammentreffen

Menschen mit dauerhafter Negativität entpuppen sich als Energieräuber. Sie fühlen sich oft wohl in unserer Nähe, wir uns aber nach der Begegnung mit ihnen nicht mehr. Oder sie greifen uns an, weil sie die Freude nicht ertragen können. Gehen Sie kommentarlos darüber hinweg.

Wer Freude leben möchte, muss sich dafür aus dem Herzen heraus entscheiden und eventuell den Prozess in Gang bringen.

*Mit unserer Bereitschaft, das zu
geben, was wir selbst suchen,
erreichen wir, dass die Fülle des
Universums durch unser Leben
strömt.*



Aspekte der kosmischen Fülle sind Freude, Mitgefühl, Liebe, Dankbarkeit, Freiheit, Wohlstand und Erfolg. Wer davon etwas oder alles haben möchte, muss genau das verschenken; ohne Hintergedanken, ohne Erwartungen, einfach aus der eigenen Freude heraus, das zu tun.

Wenn Sie sich für Freude in ihrem Leben entscheiden, ist es wichtig, dass Sie Freude zu den Menschen bringen. Eine gute Übung ist es, bewusst einmal am Tag einem Menschen eine Freude zu machen. Das sollten Kleinigkeiten sein; eine Karte mit einem schönen Spruch, ein schöner Text, eine Blume, ein Lächeln, ein Foto, etwas Zeit, ein Spaziergang, Zuhören, ein Kompliment u.v.m. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Nehmen Sie z. B. eine Blume, gehen Sie durch die Fußgängerzone und schenken Sie sie gemäß ihrer Intuition einem Menschen. Sagen Sie z. B.: „Es ist so ein schöner Tag und ich möchte Ihnen gerne eine Freude machen.“ Geht auch mit Nachbarn. Oder sagen Sie einer Mutter mit ihrem Kind, dass Sie das Kind entzückend finden und dass sie viel Freude mit ihm haben wird.

Wenn Sie einmal Ihr inneres Hindernis dazu überwunden haben, werden Sie nicht mehr aufhören wollen und die Qualität Ihres eigenen Lebens wird sich sehr positiv verändern; auf Wunder-volle Weise. Seien Sie von Herzen dankbar.

Text: Edith Kerkhoff



Was - Wann - Wo

Sonntag, den 11. Juli 2021 ab 09:30 Uhr

Frühstück im Café Haus Pels

<https://www.cafe-haus-pels.de/>

Wir treffen uns endlich wieder zu unserem allmonatlichen Frühstück für alle Mitglieder und Interessierte. Ab sofort findet es an jedem 2. Sonntag im Monat im Café Haus Pels in Bottrop-Kirchhellen statt. Da max. 25 Personen teilnehmen können, ist eine verbindliche Anmeldung bis zum **7. Juli 2021** erforderlich. Es gilt die Reihenfolge der Anmeldung.



Donnerstag, den 22. Juli 2021, 17:00 Uhr

Sommerabend mit musikalischer Begleitung im Garten Picker

<https://www.garten-picker.de/>

Zeit für einen Besuch im Garten Picker, dem Staudenparadies in Borken-Weseke, der um diese Jahreszeit bestimmt wieder sehr schön ist. Ein lauer Sommerabend mit Konzert – was kann schöner sein!

Wir bilden wieder Fahrgemeinschaften. Abfahrt um 16:00 Uhr am Festplatz in Gladbeck.

Kosten:

Verbindliche Anmeldungen bitte bis zum **19. Juli 2021**





Sonntag, den 25. Juli 2021, 15:00 Uhr
Besuch des Parks von Gut Heidefeld in Bocholt
<https://gutheidefeld.de/>

Die Gestaltung des rund 7 000 qm großen Parks erinnert an die prächtigen englischen Gärten des 19. Jahrhunderts. Wir möchten dort einen schönen Tag verbringen, selbstverständlich mit Kaffee und Kuchen. Eine Parkführung ist ebenfalls vorgesehen, sie dauert ca. 2 Stunden.

Wie immer werden Fahrgemeinschaften gebildet. Abfahrt um 12:00 Uhr am Festplatz in Gladbeck

Kosten: 20,00 € für Vereinsmitglieder
25,00 € für Nichtmitglieder

Der Preis enthält den Eintritt in den Park, die Führung sowie Kaffee/Tee und 1 Stück Kuchen.

Verbindliche Anmeldungen bitte bis zum **20. Juli 2021**



Safe the Date – 8. August 2021, ab 14:00 Uhr!

Sommerfest für alle Bürger auf dem Schulhof der Hermannschule!
Nähere Informationen finden sich zu gegebener Zeit auf unserer Homepage!



Zeit für eine kleine Pause

und um die kleinen grauen Gehirnzellen anzustrengen. Der zweite Teil des ersten Wortes ist der Anfang des zweiten Wortes
 (z. B. Not ____ weise, dazwischen steht Fall, also Notfall und fallweise)

HASEN										FEHLER
WASSER										STIFT
TOTAL										FROH
JAEGER										AMERIKA
SCHNEE										SCHRANK
TRUG										BAND
FACH										GELAENDE
SCHLEUDER										GABE
WENDE										WIRBEL
AROMA										TENNIS
FILIGRAN										SAMT
HAND										BLUT

Das Lösungswort ergibt sich von oben nach unten gelesen aus den farbig markierten Feldern. Schickt es uns bitte bis zum **15. September 2021** per Post oder E-Mail zu.

Unter allen Einsendern mit der richtigen Lösung verlosen wir wieder einen 15-Euro-Gutschein für ein lokales Unternehmen eurer Wahl. Traut euch!

Die Gewinnerin des letzten Suchspiels ist **Beate Freitag**. Sie erhält einen Gutschein von Cookie's Veggies über 25,00 Euro. Herzlichen Glückwunsch!



Kontakt

Wer Interesse hat, an unseren Aktivitäten teilzunehmen, kann sich wie folgt anmelden:

Per E-Mail:
info@allerlei-leben.de

Telefonisch:
Hildegard Fein: 02362 / 26109

Per Post:
Allerlei Leben e. V.
Rebbelmundstr. 5a
45966 Gladbeck

Die obigen Anschriften und Telefonnummern gelten ebenfalls für Fragen oder Anregungen eurerseits.

Weitere Informationen über unsere Aktivitäten findet ihr auf unserer Homepage unter www.allerlei-leben.de

Wir bieten auch an, unseren Newsletter in digitaler Form zu versenden. Wer an diesem Format interessiert ist, schickt uns eine E-Mail mit dem Betreff: „Newsletter online“.

Die hier abgedruckten Beiträge spiegeln immer die persönliche Meinung der Autorin/des Autors wider. Wir wollen weder den Eindruck erwecken, als handele es sich um der Weisheit letzten Schluss, noch wollen wir hier jemanden belehren. Was die Lesergemeinschaft mit den Informationen anfängt, bleibt ihr überlassen.

