

# Unsere Gemeinde 11

64. Jahrgang  
November 2016

Zeitung der  
evangelischen  
Gehörlosen

Immer mit der Ruhe!



# Immer mit der Ruhe ...

Immer mit der **Ruhe!** Das ist eine Aufforderung zur Besonnenheit: Erst einmal überlegen, dann antworten und/oder handeln!

Immer mit der **Ruhe** und 'ner guten Zigarre! Werbe-Spruch aus den 1950er Jahren: Eine Zigarre kann man nicht eben mal schnell rauchen. Das braucht schon mindestens eine halbe Stunde oder mehr.

Nach dem Essen sollst du **ruh'n** – oder tausend Schritte tun. Dieses Sprichwort ist weit verbreitet. Trotzdem ist es nicht ganz richtig: Der Verdauungsprozess im Magen startet am besten, wenn der Körper Ruhe hat. „Tausend Schritte tun“, also die Bewegung, ist viel besser, wenn sie vor dem Essen stattfindet.

„Über allen Gipfeln ist **Ruh'**...“ Mit diesen Worten beginnt ein kleines Gedicht von Johann Wolfgang von Goethe. Es wird gerne zitiert, um eine friedliche Berglandschaft zu beschreiben.

**Ruhe** leitet sich ab vom germanischen Wort ‚rowo‘ = von etwas ablassen. Rowo, **Ruhe** ist, wenn Arbeit und Mühe aufgehört haben. **Ruhe** ist auch, wenn uns nichts bedrängt oder ablenkt: Kein Lärm, keine Hektik, kein Stress, keine Aufregung.

Aus der Bibel: „Und Gott **ruhte** am siebenten Tage von allen seinen Werken (1. Mose 2,2).“ Aus dieser göttlichen **Ruhe** leitet sich für Juden und Christen das Gebot ab, am Feiertag nicht zu arbeiten: „Du sollst den Feiertag heiligen!“



Die **Ruhe** vor dem Sturm: Kurz bevor ein Gewitter losbricht, ist es oft für einen kurzen Moment ganz still – kein Wind, kein Geräusch. Doch dann geht es los. **Ruhe** vor dem Sturm, das ist die Umschreibung für eine trügerische Ruhe. (Der Chef be-



... und 'ner guten Zigarre

grüßte mich freundlich - aber dann ging auch schon das ‚Donnerwetter‘ los.)

Wenn ein Mensch „die letzte Ruhe gefunden“ hat, bedeutet dies: Er ist gestorben. Wir geleiten ihn dann zu seiner „letzten **Ruhe**stätte“ und wünschen ihm die „ewige **Ruhe**.“ – „**Ruhe** im Frieden“ steht auf vielen Grabsteinen. Oder die lateinische Abkürzung dafür: RIP (Requiescat In Pace).



Sich zur **Ruhe** setzen bedeutet: In den **Ruhe**stand gehen, in Rente gehen, das Berufsleben beenden.

Lass mich in **Ruhe!** Das bedeutet: Störe mich jetzt nicht! Lenke mich nicht ab! Geh mir „aus den Augen“, ich will dich nicht (mehr) sehen!

„**Ruhe** auf den billigen Plätzen!“ Dieser fast diskriminierende Satz stammt aus der Welt des Theaters. Dort gab es früher häufig neben den teuren Sitzplätzen auch noch billige Stehplätze. Da gab es dann schon auch mal Unruhe oder Drängelei. Dann rief jemand von den teuren Plätzen nach hinten: „**Ruhe** auf den billigen Plätzen!“

In der **Ruhe** liegt die Kraft. Wer sich innerlich sammelt und konzentriert, bevor er etwas beginnt, kommt weiter als jemand, der schnell und hektisch loslegt.

Heute **Ruhetag!** Wie oft hat mich dieses Schild schon genervt, wenn ich montags in ein Restaurant oder in ein Museum wollte!



Stoische **Ruhe** bezeichnet die unerschütterliche **Ruhe** eines Menschen, den scheinbar nichts aus der Fassung bringt. Der Begriff kommt aus der antiken Philosophen-Schule „Stoa“. Dort wurde gelehrt, dass der Mensch nur dann wirklich frei ist, wenn er ohne Leidenschaft ist. Freude, Leid, Angst, Begierde und alles andere, was die Seele in Unruhe versetzt, raubt dem Menschen diese Freiheit.

„Das lässt mir keine Ruhe“ bedeutet: Ich muss immer wieder daran denken.

Ein reines (oder: gutes) Gewissen ist ein sanftes **Ruh**kissen. Dieses Sprichwort stammt von dem römischen Dichter Ovid, der vor 2000 Jahre lebte. Wer nichts Böses tut, der hat keine Gewissens-Bisse und kann deshalb gut schlafen.

ROLAND MARTIN

## Zu unserem Titelbild:



Wieder einmal habe ich lange geschwankt zwischen zwei Entwürfen für das Titelbild. Die Löwin ruht, doch ihre Augen sind nicht geschlossen. Das war mir wichtig. Denn um Ruhe zu bewahren und gelassen zu bleiben, muss man manchmal besonders genau beobachten. rm



„Zitat“

**Gelassenheit ist die angenehmste Form des Selbstbewusstseins.**

Marie von Ebner-Eschenbach, 1830 - 1916, Schriftstellerin, sie stammte aus Mähren, lebte seit 1856 in Wien

des Monats

Liebe Leserin, lieber Leser,

Ruhe haben ist für viele Menschen heute ein echter Luxus. Dabei liegt es vor allem an uns selbst, ob wir zur Ruhe finden können (oder wollen). In diesem Heft wollen wir Ihnen dazu einige Denk-Anstöße geben.

Im Oktober war die Mitgliederversammlung der DAFEG, die nur alle 2 Jahre stattfindet, dieses Mal in Baden, direkt an der Grenze zur Schweiz. Auf den Seiten 24 und 25 können Sie sich einen kleinen Eindruck verschaffen vom Tagungsort, vom Programm und vor allem von den Menschen, die sich dort getroffen haben.

Vielleicht ist Ihnen der Zahlschein entgegen geflattert, als Sie dieses Heft aus dem Briefkasten geholt haben? Ja, es ist die November-Ausgabe - und mit dieser Ausgabe kommt jedes Jahr auch die Bitte, dass Sie unsere Arbeit mit einer Spende unterstützen. Ich hoffe, Sie spüren, dass wir uns bemühen, eine freundliche, gut verstehbare, abwechslungsreiche und informative Zeitung zu machen. Und das wollen wir auch in Zukunft machen. Versprochen!

Kommen Sie gut durch den November, gönnen Sie sich Zeit und Ruhe. Und freuen Sie sich darauf, dass Ende November die Adventslichter brennen!

Im Namen der Redaktion grüße ich Sie herzlich

Ihr 

## Inhaltsverzeichnis:

Immer mit der Ruhe ...	Seite 2
Inhaltsverzeichnis, „Zum Titelbild“, Zitat des Monats .....	Seite 3
Mandalas.....	Seite 4
Auf ein Wort .....	Seite 5
Die Kraft der Stille .....	Seite 6
Gelassenheit beginnt im Kopf .....	Seite 7
Das Gelassenheits-Gebet / Brief an die Leser/innen .....	Seite 8
Vorschau - Informationen aus den Landeskirchen .....	ab Seite 9
Impressum .....	Seite 20
Geburtstage .....	Seite 21
Rätselserie .....	Seite 22
Entspannungs-Techniken (eine kleine Auswahl) .....	Seite 23
Beuggen '16 .....	Seite 24/25
Der neue DAFEG-Vorstand .....	Seite 25
Immer mit der Ruhe! (2).....	Seite 26
Spenden / Fotos aus Keren / Kontakte.....	Seite 27
Sieh mal an ...	Seite 28

# Mandalas



„Mandala“ ist ein Wort aus der altindischen Sprache des Sanskrit und heißt übersetzt Kreis, genauer: heiliger Kreis. Dieser gehört aber nicht in eine bestimmte Religion oder Kultur oder Zeit. Er ist seit Jahrtausenden überliefert bei den Kelten, Indianern, Buddhisten, Christen und so weiter.

Mandalas sind meistens rund, immer symmetrisch und auf die Mitte konzentriert. Der kleinste Kreis ist ein Punkt, der wiederum als Mitte Ausgang ist für Kreise. Er symbolisiert damit sowohl ganz Kleines als auch ganz Großes.

Dieses Symbol kann man in (der) Kunst und (in der) Kultur, in Gegenständen des Alltags und in der Natur finden.

Schauen Sie von oben in eine Blüte (z.B. Tulpe). Sie werden ein Mandala entdecken. Werfen Sie einen Stein ins Wasser. Sie werden symmetrische runde Wellen sehen. Schneiden Sie eine Orange in zwei Hälften. Schauen Sie sich die Schnittflächen an – ein Mandala!

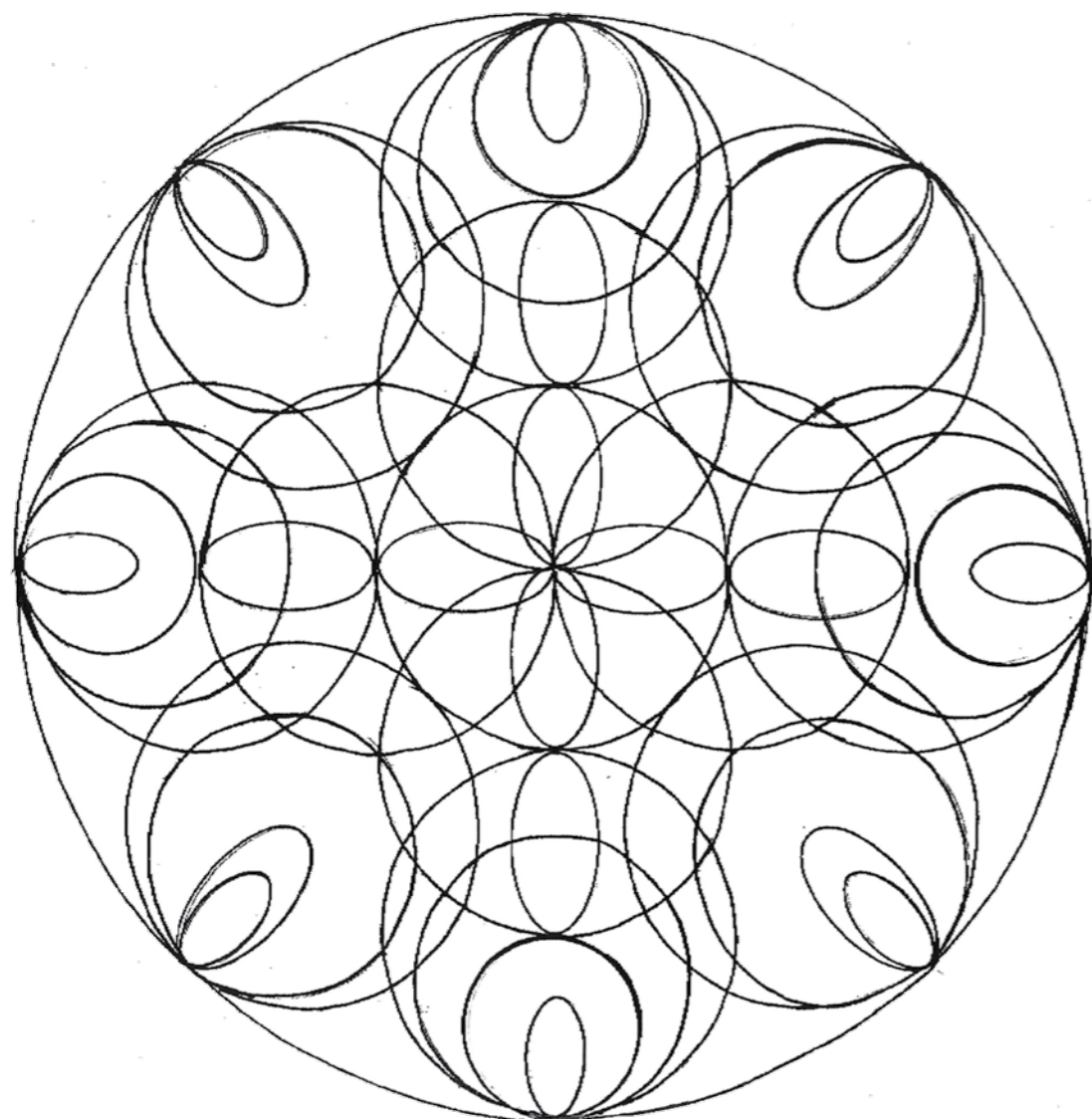
Im kulturellen Zusammenhang bildet der Kreis die Gemeinschaft ab. Man trifft sich zu „Kreisen“: Nähkreis, Seniorenkreis, Gebetskreis... Und Kinder lieben Kreisspiele.

Die inneren Kreise stehen für Geborgenheit und Unterstützung. Die äußeren Kreise widerspiegeln zum Beispiel den Rand der Gesellschaft.

Der Heilige Kreis, das Mandala ist auch ein religiöses/spirituelles Symbol. Denken Sie an die Steine von Stonehenge (England). Kirchen sind mit so genannten Rosetten-Fenstern geschmückt. Einige von ihnen zeigen in ihrer Mitte Christus.

Das Ausmalen eines Mandalas führt in die Ruhe. Die Gedanken hören auf herumzuwirbeln. Es gibt dabei eine Regel zur Mal-Richtung: Ein Mandala wird nicht kreuz und quer ausgemalt, sondern entweder von der Mitte nach außen oder umgekehrt von außen hin zur Mitte.

ELISABETH STRUBE



*Sie können es für sich ausprobieren! Kopieren Sie die Vorlage (Sie können sie auch vergrößern), greifen Sie sich Bunt- oder Filzstifte und lassen Sie Ihr Mandala entstehen. Ich wünsche Ihnen viel Freude und Entspannung!*

Dieses Mandala hat E. Strube gezeichnet.

# Auf ein Wort ...

Eine Frau erzählt mir: „ ‚Ich gehe noch schnell zu Mutter runter.‘ Das denke ich oft.“ Aber ich weiß: Die alte Mutter ist schon vor drei Jahren gestorben. Die erwachsene Tochter ist 55 Jahre lang immer zur Mutter gegangen, mit ihr plaudern. Jetzt ist die Mutter nicht mehr da.

Die Tochter ist schon fast 60 Jahre alt. Aber sie vermisst die Mutter sehr. Sie spürt deutlich: Ihre Mutter ist nicht einfach weg. Ihre Mutter ist noch da.... Irgendwo....

Wo?

Wir glauben: Die Mutter ist bei Gott. Jetzt, im November, erinnern wir uns in der Kirche an die Verstorbenen. Und da kommt die Erinnerung : Was ist nach dem Tod?

Wir glauben: Gott begleitet unser Leben hier auf der Erde. Mit dem Tod ist das nicht vorbei. Nach Tod gibt es ein neues Leben bei Gott im Himmel.



Ich bin froh. Das Leben hört nicht einfach auf. Das Leben hat ein Ziel. Gott lässt mich nicht allein. Er bleibt bei mir.

Ja, darum bin ich froh!

## Die Autorin

**Daniela Milz-Ramming**

ist Pfarrerin der Kirchengemeinden Lonsee-Halzhausen-Luizhausen und Sinabronn und ist als Gehörlosenseelsorgerin im Nebenamt zuständig für die Gehörlosengemeinde Ulm/Blaubeuren. Sie ist verheiratet und hat eine Tochter.



# Die Kraft der Stille

„Gehe ruhig und gelassen durch Lärm und Hast und vergiss nicht den Frieden, der in der Stille liegt.“ So beginnt eine Inschrift in der St.-Pauls-Kathedrale von Baltimore. Aufgeschrieben wurde sie im Jahr 1692. Schon damals gab es „Lärm und Hast“. Vor mehr als 300 Jahren – ohne Autos, Flugzeuge und Computer. Schon damals haben Menschen sich zurückgezogen, weil ihnen das Leben zu geschäftig und zu verwirrend war.

„Gehörlose Menschen leben in einer stillen Welt“, höre ich manchmal. Aber das stimmt nicht. In der hörenden Welt sind taube Menschen oft einsam. Sie können mit niemandem reden. Aber darum ist ihr Leben nicht „still“. Die größte Unruhe kommt nicht von außen, sondern von innen.

Die größte Unruhe, das ist der eigene unruhige Geist.

Seit Jahrhunderten suchen Menschen Stille. In vielen Religionen gibt es die Übung der Meditation: still sitzen, nichts hören, nichts sagen, nichts tun,

nichts denken. Das scheint ganz einfach. Aber es ist schwieriger als erwartet. Wer schweigt, der hat mit einem Mal den Kopf voller Gedanken, Gefühle und Wünsche. Von wegen Ruhe! Erst einmal ist da die ganze innere Unruhe!

Ruhe entsteht nicht von selbst. Sie muss geübt werden. Das geschieht in Meditationsgruppen.

Die Meditation ist zwar sehr still, aber drum herum gibt es einiges zu hören. Bei Meditationsgruppen gibt es einen Gong: ein Ton zeigt, wann die Meditation anfängt und wann sie endet. Es gibt wunderschöne Texte über Meditation; die werden in den Gruppen gemeinsam vorgelesen oder gesungen. Wer zum ersten Mal meditiert, braucht eine Einführung, und wenn zwischendurch Fragen kommen, braucht man jemanden für Gespräche.

In Berlin gibt es seit drei Jahren eine Meditationsgruppe für taube Menschen. Karim Abedi hat in seiner Wohnung einen Raum zum Meditieren eingerichtet. Er ist hörend und kann gebärden. Er hat gemeinsam mit Pfarrer Krusche die Gruppe gegründet. Dafür sind ein paar Änderungen nötig:

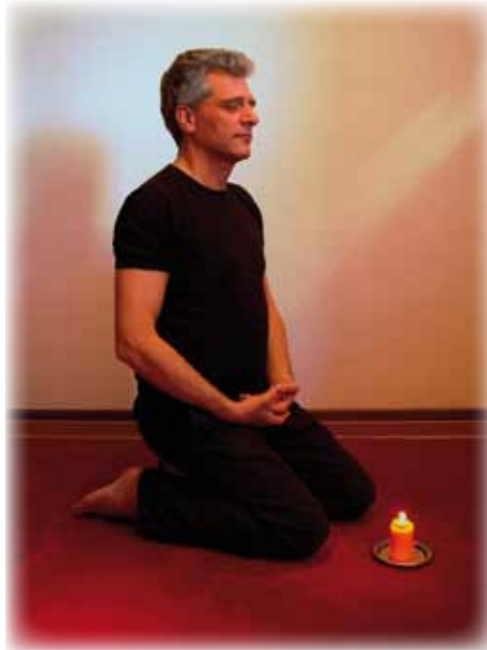
Am Anfang wird der Gong angeschlagen. Gleichzeitig wird das Licht heruntergedreht. So wissen alle: es geht los. Am Ende gibt es wieder den Ton mit dem Gong und wir geben uns ein Zeichen: jeder tippt seinen Nachbarn sanft an der Schulter. Einmal im Monat gibt es einen Vortrag in Gebärdensprache, und einmal im Jahr gibt es einen Meditationstag. Da sind die Erklärungen, Gespräche und Fragen mit Gebärden.



Zur Meditation gehört das Schweigen. Auch in den Pausen. Nur so kann der Geist zur Ruhe kommen. Das fällt tauben Teilnehmern oft schwer. Sie sind gewohnt: wenn wir uns sehen, dann reden / gebärden wir miteinander. Aber beim Meditieren müssen auch die Hände schweigen.

In der Berliner Meditationsgruppe für Gehörlose haben wir ein Gebärden-Wörterbuch erstellt. Denn es gibt Wörter, für die es noch keine Gebärde gibt – oder keine eindeutige. Und bevor wir eine Gebärde finden konnten, mussten wir uns selbst erst einmal darüber klar werden: Was ist „Achtsamkeit“? Was ist „Erleuchtung“, „Nirvana“, „Mystik“ usw. Die Gebärden für diese Wörter haben die tauben Mitglieder der Gruppe entwickelt. Wir haben sie gefilmt. Jetzt muss das Wörterbuch noch bearbeitet werden. Danach kann man es auf der Internetseite der Berliner Gemeinde ansehen: [www.hoer.ekbo.de](http://www.hoer.ekbo.de).

ROLAND KRUSCHE



Sonja (Name geändert) hatte schlimme Sachen erlebt. Als Kind wurde sie von ihrem Vater viele Jahre lang vergewaltigt. Als junge Frau hatte sie das alles vergessen – genauer gesagt: sie hatte es verdrängt. Es war zu schrecklich. Ihr Bewusstsein hatte es abgespalten. Mit Männern hatte sie kein Glück. Sie wollte nicht allein sein, aber sie fand ihre Partner sehr bald „unmöglich“. Entweder sagte sie sehr verletzend Worte. Oder sie suchte sich grobe Typen, die sie respektlos behandelten und ausnutzten. Manchmal hatte sie unerklärliche Angstzustände.

Als sie Mitte 30 war, begann sie mit einer Therapie. Da kamen die Erinnerungen an die Übergriffe ihres Vaters zurück. Es war entsetzlich: Ekel, Wut, Hass und Verzweiflung stiegen in ihr auf. Tagsüber war sie ganz durcheinander und nachts konnte sie nicht schlafen. Sie dachte, dass sie diese Erinnerungen nicht aushalten könnte und wollte die Therapie abbrechen.

Da zeigte der Therapeut ihr ein paar ganz einfache Übungen: sie sollte ihren Körper mit den Händen rhythmisch berühren – mal links, mal rechts. Sonja wunderte sich: das soll helfen? Aber als sie es ausprobierte, da wurde sie wirklich ruhiger.

# Gelassenheit beginnt im Kopf

Bei einer anderen Übung sollte sie sich einen wunderschönen Ort vorstellen, an dem sie ganz sicher ist: ein Haus oder einen Garten. Wenn bedrückende Erinnerungen kamen, dann sollte sie in Gedanken an diesen Ort gehen. Auch das klang harmlos. Aber Sonja spürte, dass es gegen Angst und Unruhe half. Und schließlich begann sie mit Yoga: ruhiges Atmen, konzentrierte Bewegungen, Ruhephasen.

Seltsam – all das hatte doch gar nichts mit Therapie zu tun! In der Therapie wollte sie die schrecklichen Erinnerungen von damals „verarbeiten“, sie musste mit jemandem darüber reden! Aber der Therapeut zeigte ihr diese seltsamen Übungen!

Sonja war sehr skeptisch. Eines Tages fragte der Therapeut, ob sie an einer Untersuchung teilnehmen wollte. Hirnforscher wollten Beruhigungstechniken testen. Dazu musste sie sich in ein MRT legen (eine Röhre, wo Magnetfelder ein Röntgenbild erstellen). Dann sollte sie sich an einen verletzenden Augenblick mit ihrem Vater erinnern – und dann in Gedanken an ihren „guten, sicheren Ort“ gehen. Dabei wurde ihre Gehirnaktivität gemessen.

Das Ergebnis war erstaunlich: Als Sonja an ihren Vater dachte, bekam sie hilflose Angst und Wut. In diesem Moment war nur ein ganz kleiner Teil ihres Gehirns aktiv: der Bereich, der fürs Überleben bei Gefahr nötig ist. Als sie dann an den „guten, sicheren Ort“ dachte, da konnte sie auf den MRT-Bildern sehen: ihr Gehirn war mit einem Mal an ganz vielen Stellen aktiv: das Sprachzentrum, der Bereich der Gefühle und der persönlichen Identität und Erinnerung.

In diesem Moment hatte sie sich entspannt gefühlt.

„Gelassenheit entsteht im Kopf“, sagte ihr Therapeut. Yoga, Meditation, Chi Gong, positive Vorstellungen ... diese Tätigkeiten erlauben dem Gehirn, vielschichtig, kreativ und integrativ zu arbeiten. Sonja hatte Körperübungen und Vorstellungen kennen gelernt. Aber dasselbe gilt für Gebete, die Geschichten der Bibel, Gebärdenlieder, den Segen.

Die moderne Hirnforschung zeigt: positive Bilder und Riten – das sind nicht nur schöne Worte, sondern diese Vorstellungen schaffen den Raum in unserem Inneren, in dem Frieden sich ausbreiten kann.

Wo Religion diese positiven Vorstellungen unterstützt, da ist sie heilsam. Das gilt auch für Menschen, die nicht so schreckliche Dinge erlebt haben wie Sonja.

ROLAND KRUSCHE



# Das Gelassenheits-Gebet

**Gott, gib mir die Gelassenheit,  
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,  
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,  
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.**

Das Gelassenheitsgebet ist ein vermutlich von dem Theologen Reinhold Niebuhr verfasstes Gebet, das Gott um Gelassenheit, Mut und Weisheit bittet.

In Japan ist das Gebet als heian no inori: Friedensgebet bekannt.

Das Gebet ist ein Wahlspruch des Zentrums Innere Führung der Bundeswehr. Erklärungen

**Gelassenheit** ist eine innere Einstellung, die Fähigkeit, vor allem in schwierigen Situationen die Fassung oder eine unvoreingenommene Haltung zu bewahren. Sie ist das Gegenteil

von Unruhe, Aufgeregtheit, Nervosität und Stress.

**Mut**, auch Wagemut oder Beherztheit, bedeutet, dass man sich traut und fähig ist, etwas zu wagen, das heißt, sich in eine gefahrenhaltige, mit Unsicherheiten verbundene Situation zu begeben. Das Gegenteil ist Furcht oder Angst.

**Weisheit** bezeichnet man vorrangig ein tiefgehendes Verständnis von Zusammenhängen in Natur, Leben und Gesellschaft sowie die Fähigkeit, bei Problemen und Herausforderungen die jeweils schlüssigste und sinnvollste

Handlungsweise zu identifizieren. In der Bibel wird Weisheit als Geschenk Gottes dargestellt. So bekam der weise Salomo seine sprichwörtliche Weisheit als Antwort auf ein Gebet (1. Könige 3,5-14). Andererseits wird Weisheit auch mit persönlichen Erfahrungen in Zusammenhang gebracht: „Der Weg des Narren erscheint in seinen eigenen Augen recht, der Weise aber hört auf Rat.“ (Sprüche 12,15).

WILFRIED HÖMIG (GL)

## Liebe Leserinnen und Leser,

einmal im Jahr bitten wir Sie um Ihre Unterstützung für die Zeitung „Unsere Gemeinde“, fast immer im November. Ohne Ihre Spenden wäre „Unsere Gemeinde“ schon bald am Ende.

Bitte unterstützen Sie unsere Arbeit mit einer Spende. Wir arbeiten im Redaktionsteam fast alle ehrenamtlich, nur so ist es möglich, dass „UG“ so günstig angeboten werden kann. 24 EURO im Jahr, einschließlich der Versandkosten. Das ist ein sehr fairer Preis. Dafür kann man einen Besuch im Restaurant bezahlen. Oder einmal „Waschen, Schneiden und Föhnen“ beim Friseur. Oder ein „Knöllchen“, wenn man im Halteverbot sein Auto geparkt hat. Vielleicht wollen Sie auch lieber 20 Gramm Beluga-Kaviar kaufen. Etwa so viel wie auf dem Bild. Das kostet auch etwa 24 EURO.

Ein Teil von Ihnen bekommt „UG“ kostenlos, weil ihre Kirche die Abokosten übernimmt. Aber auch bei den Kirchen wird das Geld knapp. Ihre Spende ist ein Beitrag dafür, dass „UG“ auch in Zukunft erscheinen kann. Helfen Sie mit, damit auch weiterhin viele Gehörlose „UG“ lesen können. Dem Heft ist ein Überweisungsformular beigelegt. Wenn Sie lieber online überweisen wollen, hier sind die Daten: IBAN: DE 37 5206 0410 0004 0017 53 (Konto: 4001753 bei der Evangelischen Bank, BLZ: 520 601 10)



Foto: THOR - originally posted to Flickr as Caviar, CC BY 2.0, bei Wikimedia.org

Mit herzlichem Gruß und Dank! Ihr UG-Redaktionsteam

*An dieser Stelle folgen in der Durckausgabe 12 Seiten mit Veranstaltungshinweisen und Berichten aus der Gehörloseenseelsorge in den Evangelischen Landeskirchen, außerdem die Seite mit den Geburtstags-„Kindern“.*

*Aus Datenschutzgründen können wir diese Seiten nicht ins Internet stellen....*

*Ein Jahres - Abo von „Unsere Gemeinde“ bringt Ihnen diese aktuellen Seiten jeden Monat pünktlich ins Haus - für nur 24 EURO im Jahr.*

*Einfach bestellen über [info@dafeg.de](mailto:info@dafeg.de)*

# RÄTSELSEITE

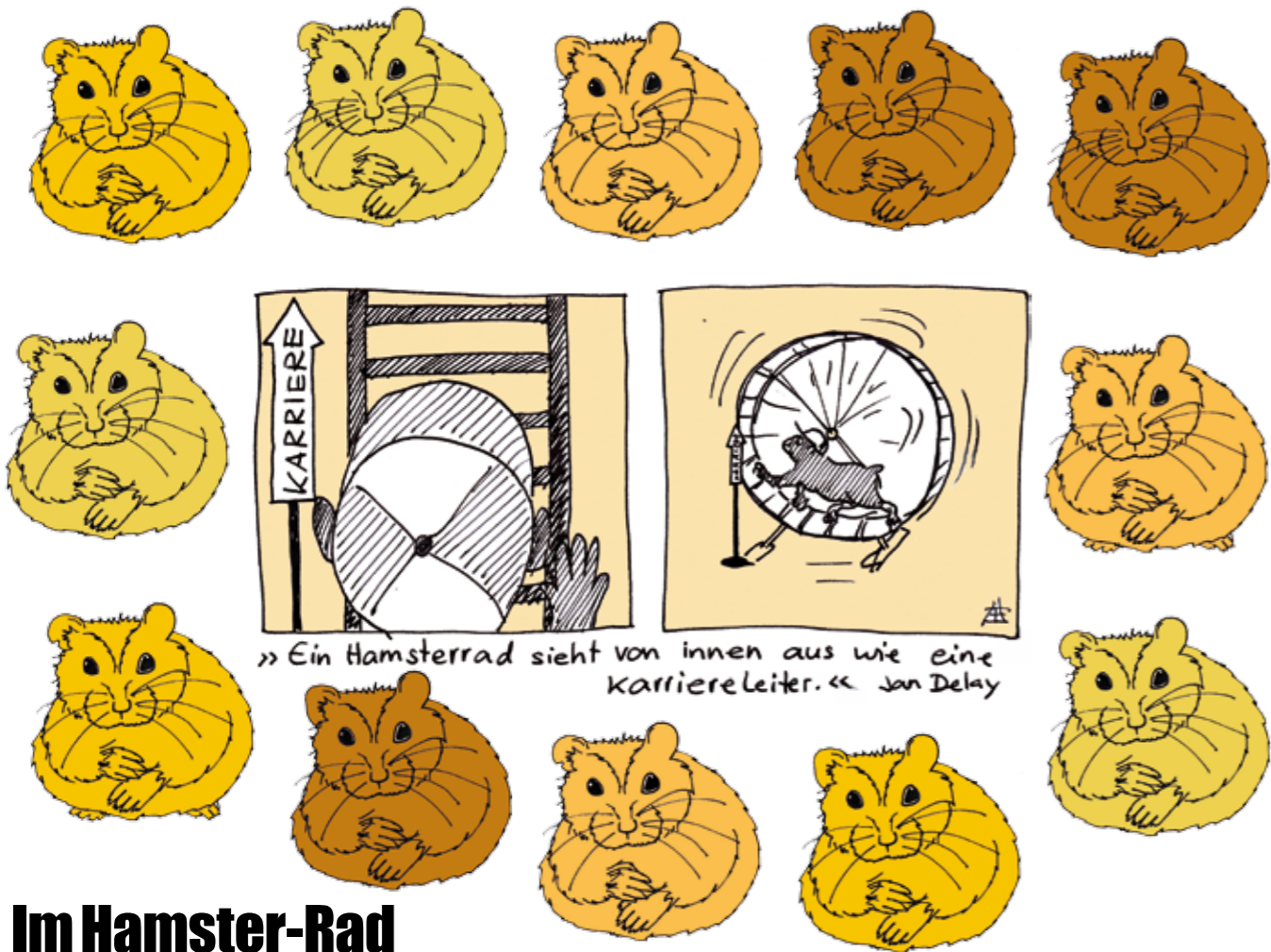
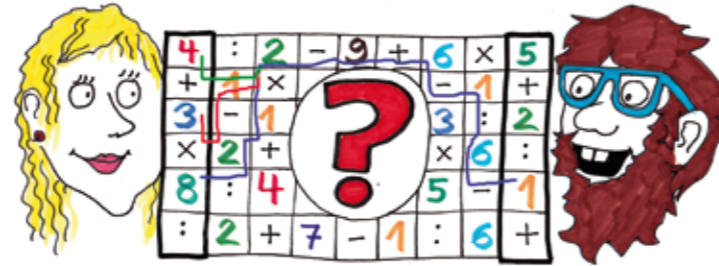
## Lösungen Oktober

### Respekt! Lauter gute Worte

(Von oben nach unten): ACHTUNG / TOLERANZ / ANERKENNUNG / WÜRDIGUNG / (AUFMERKSAMKEIT) / RÜCKSICHT / WERTSCHÄTZUNG

### Ziel: Abstand = Null

Die Beiden müssten es auf alle Fälle schaffen, denn von allen drei Zahlen auf der linken Seite ausgehend gibt es eine Lösung. Die rote und die grüne Linie auf dem Lösungsbild münden in die blaue Linie, die dann für alle gilt...



## Im Hamster-Rad

Diese Hamster können es kaum erwarten, bis sie ins Hamster-Rad dürfen. Dann ist die Ruhe vorbei! So lange sie hier noch still sitzen, schauen Sie die Tierchen ganz genau an. Sie unterscheiden sich in manchen Kleinigkeiten voneinander, einige sind aber auch exakt gleich. Finden Sie die „Zwillinge“, „Drillinge“ ... Aber Achtung: Die Farbunterschiede sind ohne Bedeutung, sie sollen es Ihnen nur ein wenig schwerer machen.

# Entspannungs-Techniken (eine kleine Auswahl)

Sich entspannen, das möchten alle gern. Der Alltag ist stressig, oft hektisch. Wie wunderbar ist ein heißes Bad, eine Plauderrunde mit Freunden, ein langer Spaziergang in der Natur.

Daneben gibt es bereits seit über 2000 Jahren Methoden, die zum Beispiel durch gezielte Atemtechnik in die Ruhe führen und/oder die Muskeln lockern.

### Yoga (seit ca. 700 v.Chr.)

Yoga kommt ursprünglich aus Indien. In der altindische Sprache Sanskrit bedeutet Yoga „zusammenbinden“. Geistige und körperliche Übungen sollten die Einheit von Körper und Geist stärken. Dieser Grundgedanke wurde von der westlichen Welt übernommen. Im Yoga werden Körperhaltungen, Bewegungsabläufe und Atem in Zusammenhang gebracht. Wer regelmäßig übt, kann seine Beweglichkeit verbessern und gelassener auf die vielfältigsten Einflüsse der Umwelt reagieren. In Deutschland gibt es viele Schulen, in denen Yoga gelehrt wird. Ebenso zahlreich sind die Gruppen, in denen Yoga gemeinsam praktiziert werden kann.



Foto oben: Judith - Yoga Reflections, CC BY 2.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=2820864>  
Foto rechts © acorn bei depositphotos.com

### Qigong (seit ca. 300 v. Chr.)

Qigong hat einen chinesischen Ursprung. Das Qi steht für lebendige Kraft und Gong bedeutet Arbeit. Das Qi soll Körper und Geist durchströmen und damit zur Einheit führen. Mit



speziellen Übungen - Bewegungs- und Atemabläufe (= Arbeit) wird das Qi angeregt und in der Bewegung gehalten. Das Ergebnis ist Entspannung der Muskeln und Gelassenheit. Auch Qigong kann man in Deutschland in Kursen erlernen und sich dann einer Gruppe anschließen.

### Autogenes Training (seit den 30er Jahren des 20. Jahrhunderts)

Diese Methode wurde von Johannes Heinrich Schultz (Psychiater) aus der Hypnose entwickelt. Der Begriff autogen ist zusammengesetzt aus dem griechischen Wort: auto = selbst und dem lateinischen Wort: genero = erzeu-

gen/hervorbringen. Von Innen heraus sollte jede/r selbst in die Entspannung kommen können. Diese Methode ist inzwischen weit verbreitet. Sie lässt sich schnell erlernen und anwenden. Es sind Vorstellungsbildungen (Imaginationen): der Arm ist schwer, mit ist warm...Ausgehend von dem Erleben, dass innere Unruhe Verkrampfungen der Muskeln hervorrufen, steht dahinter die Idee, dass ein ruhiger Körper auch die Psyche beruhigen kann.

### Progressive Muskelentspannung (seit zweite Hälfte des 20. Jahrhunderts)

Bei der Progressiven Muskelentspannung (nach Jacobsen) werden in einer bestimmten Reihenfolge einzelne Muskelgruppen zunächst bewusst angespannt. Diese Spannung wird einige Sekunden gehalten. Dem folgenden „Loslassen“ soll bewusst nachgespürt werden, so dass sich die Entspannung als Erinnerung einprägen kann. Nach einiger Übungszeit ist es dann auch im Alltag in „Druck“situationen möglich, mit dieser Methode Verkrampfungen zu lösen, Schmerzen zu verringern und innere Ruhe aufzubauen. Kurse werden unter anderem an Volkshochschulen, aber auch direkt von Krankenkassen angeboten.



ELISABETH STRUBE

# BEUGGEN '16

Vom 10. bis 14. Oktober war die Mitgliedertagung der DAFEG in Schloss Beuggen.

Mehr als 80 Personen, die in der Gehörlosenseelsorge mitarbeiten, kamen hierher an den südlichsten Zipfel von Baden. Hörende und auch viele Gehörlose konnten sich hier austauschen, Neues kennenlernen und auch Weichen für die Zukunft stellen. Hier ein kleiner Bild-Bericht ....



... Schloss Beuggen besteht aus ungefähr zehn alten Gebäuden, das eigentliche Schloss steht im Zentrum...



... es liegt direkt am Rhein (Blick aus dem Fenster). Vorsitzender Zeiß eröffnete die Tagung (rechts) ...



... Oberkirchenrat Keller von der Badischen Landeskirche hielt die Predigt (im Bild links) ...



... nach dem Eröffnungs-Gottesdienst war Herr Keller Gastgeber beim Empfang der Landeskirche .

Den ersten Hauptvortrag hielt der Präsident des Deutschen Gehörlosenbundes, Helmut Vogel, über die Diskriminierung Gehörloser im 3. Reich.



In der Kapelle des Schlosses gab es jeden Morgen eine gemeinsame Andacht.



Helmut Vogels Vortrag stieß auf sehr großes Interesse. Der Tagungs-Saal war bis auf den letzten Stuhl besetzt. Vogel blieb 3 Tage in Beuggen ...



... viele Teilnehmer/innen freuten sich über die Gelegenheit, den DGB-Präsidenten persönlich kennenzulernen.



Den zweiten Hauptvortrag hielt Monika Greier über die Schuld evangelischer Gehörlosenpfarrer in der Nazi-Zeit und über das lange Schweigen darüber.



... DAFEG-Sekretärin Cornelia Grau hielt die Stellung im Tagungsbüro - fast eine Schlossherrin!

Medhin Yohannes aus Eritrea berichtete über die Gehörlosenschulen und die neue Solar-Anlage. Vier Leute dolmetschen! (Englisch - Deutsch - DGS, doppelt besetzt)



Fotos auf beiden Seiten: Korthishaus (19), Sundermann (9), Martin (5)



Felix Weder-Stöckli (oben) und Josef Rothkopf (unten) - zwei katholische Gehörlosenseelsorger leiteten „Workshops“ (Arbeitsgruppen)



Interessierter Gast: Helmut Vogel Auch in Beuggen: Neuwahl des DAFEG-Vorstandes. Gewählt wurden: ... siehe Spalte rechts:



Am Mittwoch: Verschiedene Kulturprogramme zur Auswahl: Kunstmuseum im nahe gelegenen Basel (oben), Stadtführung Basel (unten), außerdem Besuch im Basler Zoo und eine Wanderung.



Bild unten: Das war wahrscheinlich der wichtigste Moment in Beuggen: Die DAFEG-Mitglieder verabschiedeten eine Schulderklärung zur Rolle der Evangelischen Gehörlosenseelsorge im Zusammenhang mit der Zwangssterilisierung im „Dritten Reich“. Darüber wird UG bald ausführlich berichten...

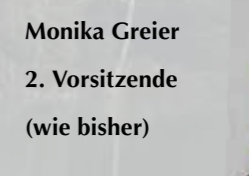


Nicht mehr kandidiert haben die beiden ältesten Mitglieder des DAFEG-Vorstandes, Roland Martin und Peter Trombach

Foto-Spaß im Aufzug



**Friedhelm Zeiß**  
1. Vorsitzender  
(wie bisher)



**Monika Greier**  
2. Vorsitzende  
(wie bisher)



**Andreas Konrath**  
Schriftführer  
(wie bisher)



**Inga Keller**  
Schatzmeisterin  
**(neu)**



**Systa Ehm**  
Beisitzerin  
(wie bisher)



**Dr. Roland Krusche**  
Beisitzer  
**(neu)**



**Christian Schröder**  
Beisitzer  
(wie bisher)

# Immer mit der Ruhe! (2)

**Politisch Radikale haben vor allem ein Ziel: Sie wollen Unruhe erzeugen.**

**Das gilt in ganz extremer Weise für Terroristen. Das gilt aber oft auch für ganz biedere (= harmlos wirkende) Zeitgenossen, die mit Gerüchten, Halb-Wahrheiten und Übertreibungen für Unruhe sorgen. Manchmal auch mit Lügen.**

Ein gehörloser Freund schickte mir vor ein paar Wochen über WhatsApp dieses Bildschirm-Foto:



Solche und ähnliche Texte, die einfach lächerlich sind, machen die Runde bei Hörenden und bei Gehörlosen. Und viele glauben das und verbreiten weiter solche Behauptungen.

Vor kurzem hat mich ein älterer Gehörloser gefragt: „Stimmt das: Die Freifahrt für Gehörlose wird ab Januar 2017 gestrichen?“ Ich fragte ihn: „Wer sagt denn das?“ Er antwortete: „Ich habe schon vier Gehörlose getroffen, die sagen: Das stimmt.“ Ich fragte ihn: „Warum soll denn die Freifahrt gestri-



chen werden?“ Seine Antwort: „Wegen vielen Flüchtlingen. Regierung braucht das Geld für sie.“

Wenn ich so etwas erlebe, muss ich aufpassen, dass ich nicht zornig werde und die Leute angreife, die solche Dinge behaupten. „Immer mit der Ruhe“, sage ich dann zu mir selbst und denke an meine Großmutter. Sie hat mir folgende Regel mitgegeben: Wenn du wütend bist, dann zähle erst langsam, ganz langsam auf 10, bevor Du etwas sagst.

Warum sind viele Menschen so unkritisch und leichtgläubig? Wenn auch nur ein einziger gehörloser oder behinderter Flüchtling 655 € Behindertengeld bekommen hätte, dann müssten wir nicht lange warten, bis das in der Zeitung steht. Zuerst und mit fetter Überschrift in der Zeitung, deren Name mit „B“ beginnt. Und die Politiker der Partei, deren Name mit „A“ beginnt, die würden das bestimmt auch ganz groß ‚ausschlachten‘. Bis heute war aber weder bei „B“ zu lesen noch von „A“ zu hören, dass es einen solchen Fall gibt. Und deshalb bin ich mir sicher: Diese WhatsApp-Kopie ist eine Lüge. Ein Flüchtling, der über 2000 € im Monat bekommt??? Das glaubt doch kein Mensch! Es sei denn, er ist bereits sehr stark beeinflusst von Menschen, die Unruhe schaffen wollen.

Das beste Rezept ist: Erst einmal zurückfragen: „Woher stammt diese Information?“ Meistens ist schon nach dieser Frage klar, dass es nur ein Gerücht ist. Gerüchte soll man aber nicht weiter verbreiten. Man macht sich da-

durch selbst mitschuldig.

Ebenfalls gut ist es, sich Gedanken darüber zu machen, mit welcher Absicht solche Dinge verbreitet werden. Es ist leider eine alte Geschichte, dass in Krisenzeiten versucht wird, Minderheiten für die Situation verantwortlich zu machen. Sehr oft mussten dafür in Europa die Juden herhalten. Heute sind es die Flüchtlinge. Oder die Muslime.

Unruhe führt zu Unsicherheit. Und wer sich unsicher fühlt, der wird auch unzufrieden, selbst wenn es ihm eigentlich sehr gut geht. Leider wollen bestimmte Leute - nicht nur „rechte“ Politiker - genau das: Dass die Menschen unzufrieden werden, obwohl es ihnen gut geht. Aber diesen Gefallen dürfen wir ihnen nicht tun. Immer mit der Ruhe! Das ist heute besonders wichtig. Gegen die vielen Gerüchte und Verleumdungen. Und auch gegen den Fremdenhass.

Da machen wir nicht mit! Oder?

ROLAND MARTIN



Gerüchte sind „brand-gefährlich!“

## Eingegangene Spenden im September:

Frau E. 50,-; Herr F. 100,-; Herr G. 50,-; Herr H. 10,23; Herr K. 300,-; Frau K. 30,-; Frau L. 30,- (f. Patenschaft); Frau T. 30,68; Dazu kommen die Spenden von UG-Autoren in Höhe von 115,20.

## Kollekten und Sammlungen für die Gehörlosenmission im September:

Bad Mergentheim 28,-; Düsseldorf 32,63, 23,- u. 5,50 (Sh-Gottesdienst); Ehingen (Kirchentag) 500,-; Friedberg 18,25; Göppingen 21,40; Hamburg 120,90, 44,89, 34,- (Gemeindevorstand) u. 6,10 (Gebärdenchor); Heilbronn 24,20; Krefeld 77,55; Ludwigsburg 34,30; Lübeck 27,90; München 113,84; Münster 22,72; Osnabrück 56,87; Remscheid 55,-; Reutlingen 317,-; Solingen 15,-; Stuttgart 176,49; Wesel 17,-; Wuppertal 74,70, 67,51 u. 38,40.

Anlässlich der **Trauerfeier für Johannes Heinisch** wurden noch 20,- (insgesamt 1.640,-) gespendet, dazu bei einer Trauerfeier in Siegen 50,-, beim Frauenabendkreis Wahlbach 141,60 und bei den DRK-Senioren Wilnsbach-Oberndorf 87,-.

Für die **Solaranlage in Keren** sind folgende Spenden und Kollekten eingegangen: Bad Oeynhausen (Taufe) 114,55; Hamburg 54,42; Inneberg/Heide 146,60; Treffpunkt Krefeld 50,-; Siegen (Nikolai) 260,05; Herr L. 400,-; Frau R. 38,-;

## Herzlichen Dank für alle Spenden und Kollekten!

**Spendenkonto:** Gehörlosenmission  
Konto-Nummer 200 002 830 / Sparkasse Holstein - BLZ 213 522 40  
IBAN: DE04 2135 2240 0200 0028 30 BIC: NOLADE21HOL



## Geschafft! Die Solaranlage in Keren ist seit wenigen Tagen fertiggestellt.

Dies sind die allerersten Bilder. Ausführlicher Bericht folgt im nächsten UG-Heft. Links: Jedes Kind hat eine eigene Leselampe am Bett, für die Schüler ein Traum! Mitte: Die Batterie-Speicheranlage. Rechts: Die Solar-Paneele auf dem Dach.

Liebe Leserinnen und Leser, für den Monat November gibt es keine Inserenten oder Inserentinnen.



## Eine Anzeige drucken:

Wenn Sie eine Anzeige in der Dezember - Ausgabe veröffentlichen möchten, schicken Sie mir Ihren **Text bitte bis zum 9. November 2016.**

Meine Adresse: DAFEG-Geschäftsstelle, z. H. Cornelia Grau, Ständeplatz 18, 34117 Kassel  
Fax: 0561-7 39 40 52, E-Mail: info@dafeg.de

Ich wünsche Ihnen eine besinnliche Adventszeit und grüße Sie herzlich  
Ihre **Cornelia Grau**

## Vorschau

Die nächste Ausgabe von **UNSERE GEMEINDE** erscheint Anfang Dezember.

„Das Weihnachtsheft“ wollen wir diese Ausgabe nennen. Grund: In den letzten Jahren haben wir immer versucht, nicht einfach etwas zu Weihnachten zu bringen, sondern haben andere Dinge gesucht (Kometen, Schnee, Geschenke...). Deshalb darf es jetzt auch einmal wieder einfach Weihnachten sein.

**UNSERE GEMEINDE** erscheint jeden Monat. Schreiben Sie uns ihre Meinung. Hat Ihnen ein Artikel besonders gut gefallen? Oder haben Sie bemerkt, dass wir eine Sache falsch dargestellt haben? Wir würden es gerne wissen. Am einfachsten geht es per Fax (0561) 7394052 oder eMail (ug@dafeg.de). Wir freuen uns auf Ihre Nachricht.

UNSERE GEMEINDE finden Sie auch im Internet. Surfen Sie einfach die Adresse [www.ug.dafeg.net](http://www.ug.dafeg.net) an. Dort finden Sie auch ein Archiv mit den letzten Ausgaben von UNSERE GEMEINDE - ohne Länderseiten und Geburtstagsliste. Unter der Internetadresse [www.dafeg.net](http://www.dafeg.net) finden Sie weitere Informationen. Über die Mission können Sie sich informieren auf der Homepage [www.mission.dafeg.net](http://www.mission.dafeg.net).  
ISSN 0042-0522

*Sieh mal an ...*



### Unvergessliches Musikerlebnis

Am 14. Oktober war ein Zuschauer-Tag auf dem Höchsten. In der Kapelle dort werden Fernseh-Gottesdienste produziert, die jede Woche mehrmals gesendet werden, zweimal mit DGS-Dolmetscher ([www.stunde-des-hoechsten.de](http://www.stunde-des-hoechsten.de)). Mit zwölf Gehörlosen war ich dort. Michael Schlierf, ein bekannter Pianist und Musikproduzent, hatte sich für die Gehörlosen etwas Besonderes ausgedacht. Er hatte den Deckel des Flügels entfernt und lud die Gäste ein, mit den Händen die Töne zu fühlen. Direkt dort, wo sie entstehen.

Und dann ging es los. Michael spielte sehr schnell und vor allem sehr laut. Keine(r) der Gehörlosen hatte so etwas jemals zuvor erlebt. Großes Staunen - große Begeisterung bei allen!

Dann kam der Schluss-Akkord (mehrere Töne zusammen), kräftig und laut. Michael Schlierf hob dann beide Hände schwungvoll in die Luft, das machen viele Pianisten so am Ende eines Stücks. Und im selben Moment hatten auch alle Gehörlosen ihre Hände oben und applaudierten mit flatternden Händen. Ein großes (Musik-)Erlebnis war das, für alle, die es mit erleben konnten! (rm)

