

ARMIN JANS

TIEF:DENKER

144 Impulse für glaub:würdige Menschen

ARMIN JANS

TIEF:DENKER

144 Impulse für glaub:würdige Menschen

cap-books

IN:HALT

| | | | |
|--------------------------|----|-----------------------------|----|
| VOR:WORT | 5 | HÖR:VERMÖGEN | 38 |
| ANFANGS:PUNKT | 6 | IMMER:WÄHREND | 39 |
| BLEIBEN:LASSEN | 7 | JAMMER:LAPPEN | 40 |
| CHARAKTER:BILDUNG | 8 | KRITIK:PUNKT | 41 |
| DAZU:NEHMEN | 9 | LEID:TUN | 42 |
| EINFLUSS:NEHMEN | 10 | MÖGLICHKEITS:FORM | 43 |
| FREI:GELASSEN | 11 | NACH:DENKEN | 44 |
| GUT:MENSCH | 12 | OHR:WURM | 45 |
| HEIM:WEH | 13 | PLATZ:HIRSCH | 46 |
| INNEN:RAUM | 14 | QUALITÄTS:ZEICHEN | 47 |
| JUCK:REIZ | 15 | RECHT:HABER | 48 |
| KONFLIKT:SCHEU | 16 | SYSTEM:DENKEN | 49 |
| LEID:VOLL | 17 | TODES:MUTIG | 50 |
| MENSCHEN:RÜCKSICHT | 18 | UMKEHR:SCHRITT | 51 |
| NEHMER:QUALITÄT | 19 | VOR:SILBE | 52 |
| OPFER:ROLLE | 20 | WEG:GEFÄHRTE | 53 |
| PROBLEM:LÖSER | 21 | ZORN:ENTBRANNT | 54 |
| QUELL:FRISCH | 22 | ALT:WERDEN | 56 |
| RÜCK:HALT | 23 | BEGRÜSSUNGS:ZEREMONIE | 57 |
| SELBST:ERKENNTNIS | 24 | CODE:WORT | 58 |
| TREUE:BUND | 25 | DIENST:WEG | 59 |
| UM:ARMUNG | 26 | ENG:FÜHRUNG | 60 |
| VOR:URTEIL | 27 | FEINDES:LIEBE | 61 |
| WORT:ARM | 28 | GÖNNEN:KÖNNEN | 62 |
| ZURÜCK:GREIFEN | 29 | HÖFLICHKEITS:FORM | 63 |
| ANGST:FREI | 30 | INTIM:SPHÄRE | 64 |
| BESUCHS:ZEIT | 32 | JÄH:ZORNIG | 65 |
| CHRONO:METER | 33 | KRANK:MACHER | 66 |
| DA:SEIN | 34 | LOS:LASSEN | 67 |
| EINSAMKEITS:GEFÜHL | 35 | MOMENT:AUFNAHME | 68 |
| FÜR:SPRECHER | 36 | NEID:HAMMEL | 69 |
| GEDANKEN:LESER | 37 | OFFEN:BLEIBEN | 70 |
| | | PAPIER:ZEICHEN | 71 |
| | | QUANTITÄTS:THEORIE | 72 |
| | | RESPEKTS:PERSON | 73 |
| | | SCHMETTERLINGS:EFFEKT | 74 |
| | | TASCHEN:GOLD | 75 |
| | | URTEILS:BILDUNG | 76 |
| | | VEREINIGUNGS:KRAFT | 77 |

| | | | |
|--------------------------|-----|--------------------------|-----|
| WAHR:HAFTIG | 78 | NEIN:SAGEN | 119 |
| ZEIT:NEHMEN | 79 | OBER:FLÄCHE | 120 |
| AN:WESEND | 81 | PFÜTZEN-TAUCHER | 121 |
| BITTER:WERDEN | 82 | QUANTEN:SPRUNG | 122 |
| CHEF:BELEUCHTER | 83 | RECHT:FERTIGEN | 123 |
| DANKE:SCHÖN | 84 | STELL:VERTRETEN | 124 |
| EHR:FURCHT | 85 | TANK:STELLE | 125 |
| FRIEDENS:STIFTER | 86 | UNTER:SCHÄTZT | 126 |
| GOLD:REGEL | 87 | VIER:ECKIG | 127 |
| HILFS:BEREITSCHAFT | 88 | WACHSEN:LASSEN | 128 |
| IDENTITÄTS:KRISE | 89 | ZU:FRIEDEN | 129 |
| JA:SAGER | 90 | AUSEINANDER:SETZEN | 131 |
| KAMPF:ZONE | 91 | BLICK:WECHSEL | 132 |
| LÜGEN:GESCHICHTEN | 92 | CHRONO:LOGISCH | 133 |
| MUT:MACHER | 93 | DISTANZ:GEFÜHL | 134 |
| NICHT:WISSEN | 94 | ERINNERUNGS:HILFE | 135 |
| OFFENSIV:TAKTIK | 95 | FRAGE:SÄTZE | 136 |
| PRÄGE:FORM | 96 | GLEICH:GEWICHT | 137 |
| QUER:DENKEN | 97 | HASS:GEFÜHL | 138 |
| REDENS:ART | 98 | ICH:SUCHT | 139 |
| SELBST:MITLEID | 99 | JUNG:BRUNNEN | 140 |
| TROTZ:DEM | 100 | KLAGE:MAUER | 141 |
| UNTER:STÜTZER | 101 | LEICHT:GÄNGIG | 142 |
| VOR:WERFEN | 102 | MACHT:HABER | 143 |
| WEIT:HERZIG | 103 | NORMAL:FALL | 144 |
| ZACK:ZACK | 104 | OFFEN:SICHTLICH | 145 |
| AUGEN:BLICK | 106 | PROBLEM:FALL | 146 |
| BEZIEHUNGS:SÄTZE | 107 | QUIZ:KANDIDAT | 147 |
| CHILL:FAKTOR | 108 | RING:SAGE | 148 |
| DENK:AUFGABE | 109 | SCHMERZ:HAFT | 149 |
| END:LOS | 110 | TEIL:WEISE | 150 |
| FENSTER:ÖFFNER | 111 | UN:AUSGESPROCHENES | 151 |
| GLEICH:GÜLTIGKEIT | 112 | VER:BIEGEN | 152 |
| HIN:GABE | 113 | WIEDER:SEHEN | 153 |
| IDEAL:BILD | 114 | ZURÜCK:ZIEHEN | 154 |
| JONAS:KOMPLEX | 115 | | |
| KLEIN:KARIERT | 116 | END:NOTEN | 156 |
| LANG:FINGER | 117 | STICH:WORTE | 158 |
| MÜHE:VOLL | 118 | TESTI:MONIALS | 162 |

Auf ein Wort - noch vor den vielen Wörtern.

Das Zusammenfügen zweier Hauptwörter
(Substantive) zu einem neuen Wort mit
einer neuen Bedeutung ist ein besonderes
Kennzeichen der deutschen Sprache.

VOR:WORT

Eins ist mir so klar wie selten:

Leben heißt Wachsen, heißt Veränderung, heißt Weiterkommen.

Deshalb hab ich mich entschlossen, nie stehenzubleiben.

Ich will immer lernen von weisen Menschen,

von guten Büchern,

von prägenden Erfahrungen und

vom liebenden Gott.

Und ich will immer hinausdenken über meine Möglichkeiten,

meine Beschränkungen,

meine Festlegungen,

meine Erfahrungen und

meine Hoffnungen.

Das Schreiben dieses Buchs hat mir dabei geholfen.

Es geht in allen Impulsen um Tief-Gang und Glaub-Würdigkeit.

Glaub:würdiges Leben bedeutet für mich:

Übereinstimmung von Wort und Tat,

von Motiv und Umsetzung,

von Glaube und Leben.

Glaub:würdiges Leben ist ohne Veränderung nicht zu denken

– und Weiterentwicklung ist nicht möglich ohne Tief:Denken.

Ich hoffe, dass der „Tief:Denker“ die Leidenschaft in dir weckt,

das Wesentliche zu suchen,

das Dasein zu genießen,

die Haltung zu überprüfen,

die Sprachlosigkeit zu überwinden,

das Hörvermögen zu schärfen,

das Unmögliche zu wagen,

das Mögliche zu leben,

den Glauben zu entdecken.

Das wäre schön!

Armin Jans

ANFANGS:PUNKT

In jedem Ende liegt ein neuer Anfang.

Miguel de Unamuno y Yugo (1864–1936)¹

Jede deiner Beziehungen hatte mal einen Anfangs-Punkt:

Geburt,

Sympathie,

Faszination,

Mitleid,

Arbeit,

Begegnung.

Doch ab und zu kommen unsere Beziehungen auch an einen End-Punkt.

Durch Gleichgültigkeit,

durch Misstrauen,

durch Neid,

durch Hass,

durch Vergleichen.

Dann kommt es drauf an, ob wir die Sicht behalten, dass ein End-Punkt nie das Letzte sein darf.

Dann wären wir ja ohnmächtige Opfer unserer Gefühle.

Dann wären wir ja Marionetten unserer selbst.

Versuch mal zu denken, dass jedes Ende auch ein Anfangs-Punkt sein kann.

Versuch das auch mal für deine Beziehungen zu denken.

Und was könnte ein solcher erster Schritt, ein Anfangs-Punkt sein?

Vergebung?

Vertrauensvorschuss?

Interesse?

Loslassen?

Offenheit?

Stoßgebet?

Egal, was es für dich wäre ... fang wieder an!

.....

.....

BLEIBEN:LASSEN

*Die Kunst des Bleibens beherrschen wir,
wenn wir gelernt haben, bei uns selbst zu bleiben,
uns selbst treu zu bleiben, es mit uns auszuhalten.*

Basilius Doppelfeld OSB

Etwas beginnen kann jeder.

Neue Gedanken spinnen ist kein Problem.

Kreative Ideen haben können viele Menschen.

Aber das Bleiben und Dabeibleiben ... das fällt schwer,
strengt an.

Wir alle schätzen es, wenn Menschen bei uns bleiben,
treu sind,
aushalten.

Uns selbst aber fällt es schwer.

Geht alles glatt, bleiben wir gerne.

Läuft vieles schief, lassen wir das Bleiben schnell mal bleiben.

Wenn das so ist, liegt eben doch einiges an mir selbst.

Ich glaube:

Wer gelernt hat, sich selbst treu zu bleiben, kann auch anderen treu sein.

Wer gelernt hat, bei sich zu bleiben, wird auch bei anderen bleiben.

Ach, und noch etwas:

Sich selbst treu sein heißt nicht, dass in meinem Leben keine Änderung mehr nötig wäre.

Treue Menschen hören nie auf zu wachsen.

Sich selbst treu sein heißt nicht nur bei-sich-bleiben,

sondern auch bleiben-lassen,

wieder zurückkehren,

neu anfangen.

Lass das Bleiben nicht bleiben!

Bleib bei dir selbst!

.....

.....

.....

CHARAKTER:BILDUNG

*Aus den Taten beurteilen wir den Menschen,
aus den Motiven den Charakter.*

Unbekannt

Wie wir miteinander umgehen, hat entscheidend mit unserem Charakter zu tun;
mit unserer Stärke, das zu tun, was richtig ist,
mit den Eigenschaften, die unsere Einstellungen und unser Verhalten steuern,
mit unseren inneren Werten, die Voraussetzung für unser Handeln sind.

Denn:

Du bringst dich immer selbst mit, wenn du dich in Gemeinschaft mit anderen begibst.

Du bringst dein Denken mit,

dein Wissen,

dein Wesen,

deine Kreativität,

deine Umgangsformen,

deine Motivation,

deine Einstellung zum Leben,

deine Ausdauer,

deine Neugier,

deinen Humor,

deine Werte

... das alles (und noch viel mehr) nennt man gemeinhin Charakter.

Davon bist du nicht zu trennen, das bestimmt dein gesamtes Leben ... und das bringst du mit. Wenn du deine Beziehungen ändern willst, musst du deinen Charakter festigen.

Und jede Veränderung beginnt mit dem Denken.

Wer denkt, prägt seinen Charakter

... wer nicht denkt, will sich ja auch nicht ändern und wird auch nicht gefestigt.

Wenn du deinen Charakter aktiv formen willst, musst du nachdenken: über deine Motivationen, deine Beziehungen, deine Werte, deine Gewohnheiten, deine Ziele, deine Stärken, deine Wachstumsbereiche.

Zwei Impulse dazu:

1. *„Seid dankbar in allen Dingen.“* (Die Bibel in 1. Thessalonicher 5,17; LUT) Denn Dankbarkeit verändert unsere Wahrnehmung ... und unsere im Moment verhaftete Stimmung.
2. *„Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter.“* (Aus dem Talmud)

DAZU:NEHMEN

Nur diejenigen erkennen das Wesentliche, die danach trachten, die andern zu verstehen, nicht aber diejenigen, die sich gegenseitig ablehnen.

Leo Frobenius (1873-1938)

Nicht dazugehören dürfen und von einer Gemeinschaft ausgeschlossen sein, tut weh. Die Neurowissenschaftlerin Naomi Eisenbergwerk (University of California, Los Angeles) erforschte vor einige Jahren das Verhalten von Menschen, die sich ausgeschlossen fühlen. Sie stellte fest, dass Menschen, die sich ungeliebt, einsam, nicht gewollt fühlen, nicht nur seelisch, sondern auch körperlich Schmerzen empfinden. In der deutschen Sprache drücken wir diesen Sachverhalt oft mit Worten aus, die dieser Körperlichkeit entsprechen: „Es bricht mir das Herz“, „Das verletzt meine Gefühle“, „Das schlägt mir auf den Magen“. Ausgrenzung, Ablehnung, Isolierung – all das trifft Menschen ganzheitlich.

In der altgriechischen Sprache gibt es ein Wort, das soviel bedeutet wie: *„jemanden zu einer Gemeinschaft dazunehmen“*. Es wird zum Beispiel in der Bibel verwendet, um Christen aufzufordern, andere Menschen nicht auszugrenzen. *„Nehmt einander an“* wird es dort zum Beispiel übersetzt. (Römer 15,7; LUT).

Heißt:

Schließt einander nicht aus!

Nehmt jeden dazu!

Grenzt euch nicht ab!

Isoliert einander nicht!

Als Beispiel für diesen Praxistipp führt Paulus, der Autor dieses Satzes, Jesus Christus an. *„Nehmt einander an, wie Christus euch angenommen hat.“*

Er hat alle Menschen angenommen, damit sie wieder Würde bekommen.
Er hat sie geheilt, damit sie nicht isoliert bleiben.
Er hat sie getröstet, damit sie nicht alleine bleiben.
Er hat ihnen zu essen gegeben, damit sie weiterleben konnten.
Er lebte das absolute Gegenteil von Ausgrenzung und Ablehnung.
Er lebte Liebe.

Überlege, wen du „gerne“ ausschließt – und gehe dagegen an.
Du machst Menschen glücklich damit.

EINFLUSS: NEHMEN

Es gibt ein gutes Mittel, einen Freund zu gewinnen: das Lächeln. Ein offenes und freies Lächeln. Lächeln können, welche Macht! Es gibt mir die Macht zu beruhigen, zu lindern, auf andere einzuwirken.

Guy de Larigaudie (1908-1940)

Wir stehen in ständiger, wechselseitiger Beziehung mit unserer Umwelt und setzen uns damit dem gegenseitigen Einfluss aus.

Es gibt nur diese zwei Richtungen:

wir werden beeinflusst oder wir beeinflussen,
wir werden begeistert oder wir begeistern,
wir werden motiviert oder wir motivieren,
wir werden beschenkt oder wir beschenken.

Oft läuft das unbewusst und außerhalb unseres Willens ab.

Wer aber bewusst Einfluss nimmt (ohne zu manipulieren), hat ein gutes Werkzeug für alle seine Beziehungen.

Der große Lehrer Jesus Christus hat in seiner wohl berühmtesten Rede den Startschuss für das „Prinzip der Gegenseitigkeit“ gegeben (so nennen das Wissenschaftler):
„Behandelt die Menschen so, wie ihr selbst von ihnen behandelt werden wollt.“
(Matthäus 7,12; GNB).

Wenn du gerne angelächelt wirst, lächle.

Wenn du gerne beschenkt wirst, schenke.

Wenn du gerne Komplimente hörst, lobe.

Wenn du gerne ermutigt wirst, ermutige.

Wenn du gerne bedient wirst, diene.

Wenn du gerne ernst genommen wirst, respektiere.

Wenn du gerne gehört wirst, höre zu.

Führe die Aufzählung weiter:

Wenn du gerne

.....

.....

.....

.....

FREI:GELASSEN

Gelassenheit gewinnt man nur in der Besinnung auf das Wesentliche.

Bischof Georg Moser (1823-1988)

Gelassenheit ist eine Eigenschaft, die wir dringend benötigen.

Uns bringt so viel

so schnell aus der Fassung.

Und ruckzuck sind wir nicht mehr fähig zu würdevollen Lösungen.

Frage: Wie gewinnen wir Gelassenheit in den Herausforderungen des Lebens,
Freiheit in den Auseinandersetzungen des Alltags?

Gelassenheit beginnt im Kopf, deshalb folgende Gedanken:

Ich selbst entscheide, ob ich einer Situation oder einem Menschen so viel Macht über mich gebe, dass ich meine Gelassenheit aufs Spiel setze. Ich bin verantwortlich für meine Gelassenheit.

Ich wurde nicht provoziert ... ich habe mich provozieren lassen.

Ich wurde nicht geärgert ... ich habe mich ärgern lassen.

Ich wurde nicht überrumpelt ... ich habe mich überrumpeln lassen.

Gelassenheit beginnt im Kopf, deshalb weitere Gedanken:

Wenn ich bei jeder Erschütterung gleich einbreche,
fehlt mir wohl ein sicheres Fundament.

Wenn mir bei jeder Störung gleich die Sicherung durchbrennt,
fehlt mir wohl ein stabiles System.

Wenn mich alles Ungeplante sofort aus der Fassung bringt,
fehlt mir wohl ein innerer Ruhepol.

Man darf auch die Fragen nach den eigenen Fundamenten, den in mir vorherrschenden Systemen, dem inneren Ruhepol stellen.

Das ist von Zeit zu Zeit einfach mal dran.

Für die Praxis heute folgender Auftrag:

Lass dich nicht durch Kleinigkeiten oder Unvermeidliches aus der Fassung bringen.

Benjamin Franklin (1706-1790)

.....
.....

GUT:MENSCH

*Die Neigung, in anderen immer das Gute zu sehen,
zeugt von einem großen Herzen.*

Thomas von Aquin

Er wurde 1869 in der indischen Provinz Gujarat geboren. Als Sohn eines Ministers genoss er viele Vorzüge, war aber eher ein schwieriges Kind, sensibel und schüchtern. Im Alter von 13 Jahren wurde er zwangsverheiratet. Die Ehe hielt 62 Jahre lang, bis zum Tod seiner Frau im Jahr 1944. Im Lauf seines Lebens verbrachte er insgesamt acht Jahre im Gefängnis, obwohl er stets gewaltfrei handelte. Er war der Anführer der indischen Unabhängigkeitsbewegung und setzte sich für die Rechte der Unberührbaren und der Frauen ein. Außerdem kämpfte er für die Versöhnung zwischen Hindus und Muslimen. 1948 beendete ein Attentat sein Leben.

Sein Name: Mahatma Gandhi.

Irgendwann in seinem Leben hatte er fünf Vorsätze formuliert,
die er jeden Tag leben wollte:

Ich will bei der Wahrheit bleiben.

Ich will mich keiner Ungerechtigkeit beugen.

Ich will frei sein von Furcht.

Ich will keine Gewalt anwenden.

Ich will in jedem zuerst das Gute sehen.

Das Gute in jedem sehen – gar nicht so einfach!

Vielleicht hilft dir die Übung, für jeden Menschen zu überlegen, welche Stärken er oder sie hat. Lenke deine Aufmerksamkeit auf das, was du am anderen magst und was ihn oder sie zu einem besonderen Menschen macht.

Ein Grundsatz, den meine Frau und ich uns füreinander und für andere gesetzt haben ist: „Die starken Seiten des anderen sind die entscheidenden Seiten.“

Die starken Seiten: Das sind die Gaben, die Qualitäten, die Dinge, die Gott in einen Menschen hineingelegt hat.

Denn: Was jemand ist und was jemand kann, ist wichtiger als das Unvermögen,
die Schwächen,
die Macken,
die Äußerungen.

So über andere zu denken, ist „zuerst das Gute sehen“.

So ein Denken müssen wir einüben. Wir reiben uns sonst wund an den Schwächen und scheinbaren Bosheiten unserer Mitmenschen!

Jeden Tag können wir neu entscheiden, wie wir übereinander denken möchten.