



GNADAUER  
VERBAND



August 2017 | FREIRAUM

## Impulsletter für Frauen

### Liebe Leserinnen,

vor Ihnen liegt nun der 3. Impulsletter FREIRAUM aus dem Gnadauer Arbeitskreis für Frauenarbeit. Für viele ist die Sommerzeit mit Urlaub und Erholung ein Höhepunkt im Jahr. Wie wäre es, wenn Sie in der zweiten Jahreshälfte einfach mal etwas Neues wagen oder ausprobieren. Ich persönlich habe vor 2 ½ Jahren mit einem neuem Projekt begonnen (mehr dazu im Artikel *Lebe leichter*), und dabei viele neue und gute Erfahrungen gesammelt und Gottes Unterstützung ganz wunderbar erlebt. Wir wünschen Ihnen vom Arbeitskreis einen guten Einstieg nach der Sommerpause im persönlichen sowie auch im gemeindlichen Bereich.

Außerdem möchten wir Sie noch einmal ermutigen den Impulsletter Freundinnen, Bekannten und Mitarbeiterinnen zu empfehlen. [Hier kann er abonniert werden](#). Es wäre echt klasse, wenn diese Impulse noch viele im Gnadauer Verband und darüber hinaus erreichen würden.

Birgit Bethke, Neuenrad

### Geistlicher Impuls

Überrascht vom bekannten Bibeltext. Zwei Worte sprechen mich an.

Die Speisung der 5000 in Johannes 6. Ich bleibe hängen an Vers 3 „Jesus setzte sich dort mit seinen Jüngern.“ Und an Vers 10 „Sorgt dafür, dass sich die Menschen hier niederlassen.“

Zum einen wird deutlich: Jesus nimmt sich Zeit für seine Jünger. Zeit zum Hören, Zeit zum Erzählen, Zeit zum Verarbeiten von Erlebnissen. Und die vielen Menschen? Sie werden nicht mit einem Coffee to go oder einem Fischbrötchen im Gehen abgespeist. Nein, sie dürfen sich niederlassen, hinsetzen, verweilen, Tischgemeinschaft pflegen.

Das sind Freiräume zum Dasein, Aufatmen, Durchatmen, Ausruhen.

Freiraum – schön, wenn wir selbst uns im Alltag immer wieder diesen freien Raum gestalten dürfen.

Freiraum – schön, wenn andere Frauen sich bei uns niederlassen können, um dann gestärkt an Leib, Seele und Geist ihren Weg weiter zu gehen.

Jesus lädt ein: Komm und ruh Dich aus!

Doris Knerr, Wriezen

**Lebe Leichter**

„Lebe leichter – Genial normal zum



Wunschgewicht“, so lautet der Titel des ersten Buches von Beate Nordstrand und Heike Malisic. Als ich das las, dachte ich im Stillen bei mir: Gibt es denn nicht schon genügend Abnehmprogramme, müssen Christen da auch noch was auf den Markt bringen? Auf dem Gemeindefestival Spring in Willingen besuchte ich dann doch ein Seminar von ihnen. Mich hat

das einfache Programm – in dem es darum geht, ein ganz normales Essverhalten einzuüben – sofort total begeistert. Am Ende des Seminars wurde darauf hingewiesen, dass man eine Ausbildung zum Lebe-leichter-Coach machen könnte. Mein Ehemann, der mit mir das Seminar besuchte, sagte daraufhin: „Mach das doch!“ Das habe ich dann auch gemacht. 2015 startete ich mit meinem ersten Lebe leichter Kurs in den Räumen des Ev. Familienzentrums in Neuenrade. Mittlerweile liegen sechs Kurse hinter mir. Die Gruppengröße lag meistens um die acht Teilnehmende. Meine Erwartungen sind weit übertroffen worden. Es begeistert mich, Menschen (meistens Frauen, ab und zu verirren sich auch mal ein oder zwei Männer) zu begleiten. Ob wir es wahrhaben wollen oder nicht, für sehr viele ist das eigene Essverhalten ein Problem. In einer Überflusgesellschaft, in der permanent alle Lebensmittel jederzeit zur Verfügung stehen, neigen sehr viele zum „Dauergras“. Eine der sechs Lebe-leichter-Regeln ist entscheidend: Genießen Sie täglich drei Mahlzeiten einen Teller voll. Der Kurs läuft über 12 Wochen, in dem die TN das Programm einüben können. Zu Beginn eines Abends wird gewogen – dann folgt ein Erfahrungsaustausch – danach wird im Gespräch ein weiteres Thema erarbeitet. Es gibt dazu ein Kursbuch, so dass alles in Ruhe nachgelesen werden kann.

Da das Programm von Christinnen entwickelt worden ist, fließen ganz unkompliziert Gedanken ein, wie Gott sich das Leben gedacht hat. Es ist ein ganzheitliches Programm, in dem es möglich ist inneren und äußeren Ballast loszuwerden.

Da ich hauptberuflich als Referentin für Frauenarbeit im Westfälischen Gemeinschaftsverband tätig bin, habe ich die Möglichkeit genutzt und zu verschiedenen Angeboten der Frauenarbeit eingeladen. Ich war und bin überrascht, dass TN der Kurse sogar an Freizeiten teilnehmen. Es sind gute Kontakte entstanden, auch über den Kurs hinaus. Dank des tollen Konzeptes (mehr dazu unter [www.lebe-leichter.com](http://www.lebe-leichter.com)), habe ich mich in ein völlig neues Themengebiet eingearbeitet. Wie wäre es, wenn Sie im 2. Halbjahr Lebe leichter persönlich kennenlernen, um im neuen Jahr mit Lebe leichter an Ihrem Ort zu starten?

Der 12. Abend ist immer ein Abschlussabend, in der jede ihren persönlichen Erfolg feiert. Dieser findet in der Regel bei mir zu Hause statt.

Birgit Bethke, Neuenrade

#### 4x4 – Was verbirgt sich dahinter?

4 Frauen in ähnlichen Lebenssituationen (aus der Gemeinde und Interessierte) lade ich einmal die Woche ein.

4 mal treffen wir uns am Freitag zum Frühstück (jede bringt etwas mit) und zum Austausch.

4 mal bedenken wir den gleichen Bibeltext.

Der Text wird von einer Frau laut vorgelesen und danach 10 Minuten in der Stille betrachtet. Dann folgt ein Austausch.

In der ersten Runden haben alle die gleiche Übersetzung.

Beim zweiten mal unterschiedliche Übersetzungen.

Beim dritten und vierten mal wird nach Lesen, Stille und kurzem Austausch der Text mit Egli-Figuren gestellt.

Danach werden beim Betrachten der Szene die Eindrücke und Empfindungen mitgeteilt.

Zwischen Frühstück und Bibelbetrachtung singen wir ein Lied. Beendet werden diese ca. 2 Stunden Gemeinschaft mit Gebet und Segen.

4x4 ist eine gute Möglichkeit zwei- oder dreimal im Jahr Frauen zu begleiten.

Gestaltungsmöglichkeiten können den eigenen Gegebenheiten angepasst werden. Eine kleine Runde von maximal sechs Personen trifft sich drei Wochen an einem Tag zum Kaffee am Nachmittag oder Abendbrot...



Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt – am Besten einmal ausprobieren.

Doris Knerr, Wriezen

---

Ich wünsche dir,  
dass es dir immer wieder gelingt, Ballast abzuwerfen und das loszulassen, was dich herunterzieht.  
Ich wünsche dir, dass du nicht alles so schwer nimmst und dir nicht ständig unnötige Sorgen machst.  
Ich wünsche dir, dass du eine neue Leichtigkeit gewinnst, tanzen und träumen kannst,  
dass du unbeschwert lebst und andere mit deiner Lebensfreude und Fröhlichkeit ansteckst.  
(Aus „Für dich mit guten Wünschen“ von Rainer Haak)

---



[www.gnadauer.de](http://www.gnadauer.de)

---

### **Evangelischer Gnadauer Gemeinschaftsverband e. V.**

Leuschnerstraße 72a | 34134 Kassel

Telefon 0561 20799-0 | Telefax 0561 20799-29

