



BRUNNEN

Rundbrief Herbst 2025



BRUNNEN



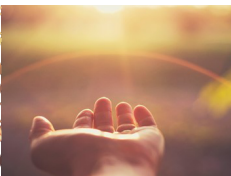
Im Sein
SEIN sein

Glauben.Leben.Teilen.

INHALT

Im Sein
SEIN sein

GLAUBEN



LEBEN



TEILEN



4

IMPULS
Abendgebet

8

INPUT
Im Sein SEIN
sein - Durch
die Jahrhun-
derte und
nicht auf
Knopfdruck

22

INPUT
Lobpreis &
Anbetung im
Alltag

38

Wir sind für
euch da:
Immanuel-
Gebet

40

Finanzielle
Versorgung

42

Gebets-
anliegen

26

ER.lebt
Was mir Hilft,
ins Sein vor
Gott zu kom-
men

28

GEMEINSCHAFT
ER.lebt
Abschied von
Nelly &
Katjas Aufnah-
me in die LG

30

Jahresteam
2025/26

31

Das 29. Jah-
resteam stellt
sich vor

32

Horizont-
erweiterung in
Rumänien

34

ATEMPAUSE -
Die Auszeit im
BRUNNEN

3

EDITORIAL

9

ESSAY
Dein Gehirn,
deine Lebens-
phase & DEI-
NE Einladung
zum Sein

20

Buch- &
Lesetipps

19

SEMINARE
Abenteuer
geistl. Reife

36

Männer unter
sich

38

**Gebetsweg
2026**

39

demnächst

41

Aktuelle Spen-
denprojekte

42

Unser Lädle

DIGITALER BRIEFKASTEN

Möchtest du uns gerne dabei unterstüt-
zen, beim Versand des Rundbriefes Res-
ourcen und Porto zu sparen? Gerne
schicken wir ihn dir digital. Aktualisiere
deine Abo-Einstellungen einfach auf

unserer Homepage unter
[https://www.brunnen-ge-
meinschaft.de/kontakt/
mailings/](https://www.brunnen-ge-
meinschaft.de/kontakt/
mailings/) oder direkt über
den QR-Code. Vielen Dank!





Martina & Johannes Schaaf sind Teil des Leitungsteams, Gemeindepädagogen und verantwortlich für die Lebensgemeinschaft des BRUNNEN e.V..

Liebe Freunde und Wegbegleiter,

eure Leserreaktionen haben Wirkung! Sie freuen und inspirieren uns. Aktuell bei der Wahl des Schwerpunktes für diesen Rundbrief: "Wie geht das denn, ins Sein zu kommen?"

Im Sein SEIN sein

Nicht das **Machen** für Gott, sondern das **Sein bei ihm** und in ihm, wie unsere Geschwister der Mystik sagen würden. Dahinein wollen wir euch entführen, herauslösen aus dem Schnellen und Lauten. Diesem Kerngedanken ein wenig auf den Grund zu gehen ist der Plan. Wirklich nur ein wenig, denn Bibliotheken sind damit gefüllt. Im sich Stellen dieser Thematik, bemerken wir: Gott geht seinen Weg mit jedem, einen Lernweg, einen Nachfolgeweg. Lasst euch mitnehmen, gönnt euch die Zeit.

"Reserviere eine bestimmte Zeit für dich selbst und halte dich ruhigen Gemüts in Erfolg und Misserfolg, frei von Unruhe und Verwirrung, sowohl bei frohen als bei traurigen Anlässen."

(Ignatius v. Loyola)

Wäre das dann das Ziel, im Stadtverkehr, in beruflichen Anforderungen, vor den Nachrichten und im Clinch mit sich selbst und den Liebsten, sich "ruhigen Gemüts" zu halten?

Ignatius würde vermutlich sagen: "nicht das Ziel, eine Folge." Das SEIN wäre sonst mit einem Erfolgsgedanken versehen und rauschte am Ziel vorbei. Einfach? Nein. Lohnend? Al-

les, was uns in Gottes Nähe bringt, an sein Vaterherz zieht, lohnt sich.

In jeder Lebensphase sieht das Sein ein bisschen anders aus. Darin steckt eine Einladung zum liebevollen Umgang der Generationen miteinander. Wenn sich das rumspricht... 🙌

Tiefer geschaut wird im geistlichen Impuls – wieder nur ein bisschen, die eigentliche Tiefe findet im Vollzug statt, geschieht im Sein, in der Begegnung mit Gott.



Ihr findet manchen Tipp in den markierten Feldern - lauter gute Erfahrungen anderer. Das Großartige ist: nicht alles passt für jeden, der Persönlichkeit wird Rechnung getragen. Und doch sind da Schnittstellen. Findet sie! Ein Tipp, der sich wiederholt: raus von zuhause. Kein Problem! Das Halbjahresprogramm für 2026 liegt bei. Auf der Homepage ist alles freigeschaltet. Herzlich Willkommen!

Ganz zum Schluss der Dank an euch für alle Unterstützung, alles Mittragen und Anpacken. Bleibt an unserer Seite. Wie wäre es mit einer Kombi aus Stille und Mithelfen, ora et labora (bete und arbeite)?

Auch ein großer Dank an Gott, dass er der IMMANUEL ist, der Gott mit uns allen. Seid damit begrüßt und gesegnet von der ganzen Gemeinschaft.

Eure

*Johannes & Martina
Schaaf*



Martina Schaaf ist Teil der Lebensgemeinschaft, Gemeindepädagogin und verantwortlich für die Stille-Arbeit des BRUNNEN e.V..

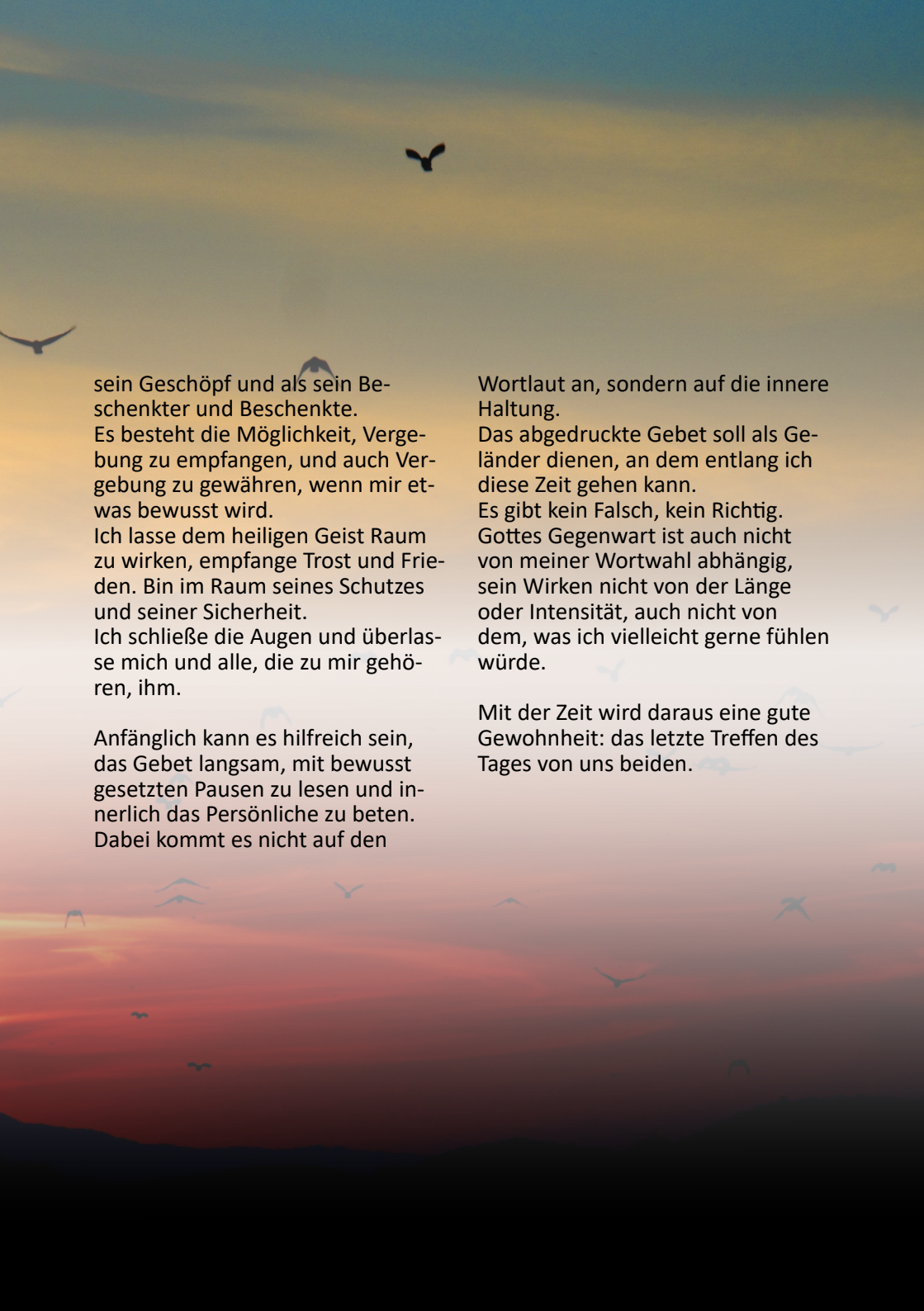
ABENDGEBET

Schlafen gehört zu den Grundbedürfnissen des Menschen. Der Abend und die Nacht sind wichtige Tageszeiten. Zeiten, in denen so langsam das Licht aus- und die Produktion des Schlafhormons Melatonin angeht. Wunderbar geregelt. Wenn da nicht das künstliche Licht an der Decke wäre, oder das blaue Licht der Bildschirme. Hinzukommen noch spannende Filme und Schreckensbotschaften aus den Nachrichten oder Informationskanälen. Da fließt das Melatonin auf Sparflamme und die wohlige Müdigkeit bleibt aus. Nun ist es natürlich nicht ganz so einfach, die grobe Richtung stimmt allerdings.

Ergänzend zu den in diesem Rundbrief erscheinenden Artikeln, drucken wir euch ein Abendgebet ab, das wir schon auf dem einen oder anderen Seminar oder persönlich, so oder ähnlich gebetet haben.

Ein Kern des Gebetes am Abend:
Ich komme vor Gott, ohne Hektik.
Ich werde ruhig, höre oder singe
eventuell ein Lied.

Mit ihm zusammen schaue ich auf
das, was gewesen ist.
Der Tag läuft noch einmal langsam
vor dem inneren Auge ab, ohne Bewertung.
Ich bringe das Geschenk, das jeder
Tag ist, wieder zurück zu ihm.
Damit unterstelle ich mich ihm als



sein Geschöpf und als sein Beschenkter und Beschenkte.

Es besteht die Möglichkeit, Vergabung zu empfangen, und auch Vergabung zu gewähren, wenn mir etwas bewusst wird.

Ich lasse dem heiligen Geist Raum zu wirken, empfangen Trost und Frieden. Bin im Raum seines Schutzes und seiner Sicherheit.

Ich schließe die Augen und überlasse mich und alle, die zu mir gehören, ihm.

Anfänglich kann es hilfreich sein, das Gebet langsam, mit bewusst gesetzten Pausen zu lesen und innerlich das Persönliche zu beten. Dabei kommt es nicht auf den

Wortlaut an, sondern auf die innere Haltung.

Das abgedruckte Gebet soll als Geländer dienen, an dem entlang ich diese Zeit gehen kann.

Es gibt kein Falsch, kein Richtig. Gottes Gegenwart ist auch nicht von meiner Wortwahl abhängig, sein Wirken nicht von der Länge oder Intensität, auch nicht von dem, was ich vielleicht gerne fühlen würde.

Mit der Zeit wird daraus eine gute Gewohnheit: das letzte Treffen des Tages von uns beiden.

Am Ende dieses Tages komme ich zu dir

Ich bringe vor dich, alles,
was ich gemacht, geschafft und ge-
leistet habe.

Alles, was mir gelungen ist, auch
das vermeintlich Kleine.

Ich halte dir die Situationen hin,
die mir missglückten.

Du sprichst mir zu:
**“Du bist gewollt und gebraucht
von mir.”**

Ich erkenne:
**Deine Last ist leicht, dein Joch ist
sanft.**

Ich halte dir alles hin,
was mir heute zu viel
und zu schwer war.

Aufgaben
Verantwortung
Eindrücke
Nachrichten
Menschen
Erwartungen
Einsamkeit

Du sprichst mir zu:
**“Du bist gehalten und getragen
durch mich.”**

Ich bekenne:
**Deine Last ist leicht, dein Joch ist
sanft.**

Ich bringe dir meine Freude und
meinen Schmerz.
Halte dir mein Herz hin,
so gut ich kann,
mit allem, was sich darin befindet:

die glücklichen Momente,
die heiteren und leichten Phasen,
die unverständlichen Tatsachen,
das, was weh tut und brennt,
die Schürfwunden dieses Tages.

Du sprichst mir zu:
**“Du bist getröstet und geschützt
durch mich.”**

Ich erkenne:
**Deine Last ist leicht, dein Joch ist
sanft.**

Am Ende dieses Tages
stelle ich mich als ganze Person
in dein Licht.

Mit Körper, Seele und Geist
bleibe ich in deinem Licht.
Lass mich erkennen,
wo du zur Umkehr rufst,
hinein in deine Barmherzigkeit.

Ich bleibe in deiner Liebe,

Du sprichst mir zu:
“Du bist geliebt und erlöst in mir.”

Ich bekenne:
**Deine Last ist leicht, dein Joch ist
sanft.**

Und so gehe ich in die Nacht

**Gewollt und gebraucht,
gehalten und getragen,
getröstet und geschützt,
geliebt und erlöst.**

In deinem Namen dreieiniger Gott
Amen.



Ignatius von Loyola

Der Name fällt öfter in diesem Heft. Er hat mit einigen Freunden den Orden der Jesuiten gegründet.

Es gibt eine Form des jesuitischen Abendgebets.

Eine Variante findet sich auf Youtube:



Sie ist sehr ansprechend gemacht und dauert ca. 25 min. Eine Empfehlung. Grundsätzlich gilt, geistliches Leben ist ein Einüben. Auch der Abschluss des Tages. Lasst euch nicht von der letzten Minute im Video irritieren – eine Anrufung Marias. Man kann einfach vorher abschalten 😊.



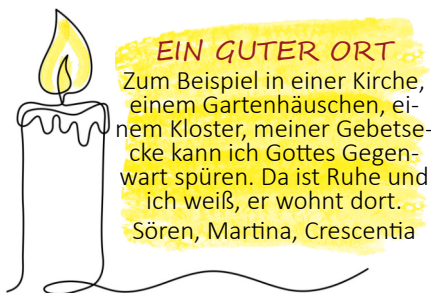
GEBETE

Das Herzensgebet. Das Jesus-Gebet. Ein kleines Gebet: Heiliger Geist, komm! Christfried, Katrin



ALLEIN SEIN

Einfach nur Jesus und ich, am besten vor Anbruch des Tages. Manchmal stelle ich mir einfach vor, wie er neben mir sitzt und mich berührt. Christfried, Petra



EIN GUTER ORT

Zum Beispiel in einer Kirche, einem Gartenhäuschen, einem Kloster, meiner Gebetscke kann ich Gottes Gegenwart spüren. Da ist Ruhe und ich weiß, er wohnt dort. Sören, Martina, Crescentia



BIBEL

Einfach Bibel lesen oder einen Psalm beten. In den Texten ruhen, sie schreiben, lesen und sie wirken lassen. Annett, Sabine, Johannes B.



Martina Schaaf

ist Teil der Lebensgemeinschaft,
Gemeindepädagogin und Seelsorgerin.

IM SEIN SEIN SEIN DURCH DIE JAHRHUNDERTE UND NICHT AUF KNOPFDRUCK

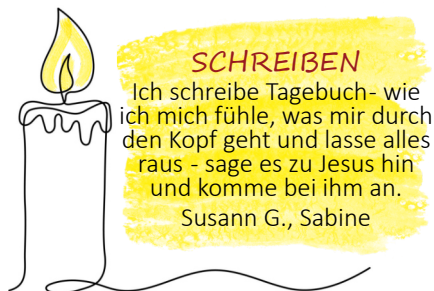
Ergebnisse vorweisen, auf der schulinternen Liste für sportliche Leistungen ganz oben mitmischen, gute Abschlüsse erzielen, To-do-Listen abhaken - die Liste ließe sich fortsetzen. Auch im Glaubensleben ruft die Versuchung: genügend Stille Zeit machen, angesagte Kongresse besuchen, eine rechtschaffene Familie sein, sich in der Gemeinde engagieren. Diese Liste ließe sich auch fortsetzen.

Die Gefahr liegt nicht im Tun dieser Dinge, gefährlich wird es, wenn das Eigentliche, das, was wirklich nährt und stärkt, dadurch ersetzt wird, also nicht gelebt werden kann. Das ist nichts Neues unter der Sonne. Nicht das Machen für Gott, sondern das Sein bei ihm und in ihm, wie unsere Geschwister der Mystik sagen würden, ist schon seit "Anbeginn

der Welt" ein Thema.

Auf den ersten Seiten der Bibel beim Abendspaziergang vermisst Gott seine Menschen "und der HERR, Gott, rief den Menschen und sprach zu ihm: Wo bist du?" (Gen 3,9 Elb) Er möchte sie um sich haben, auch wenn sie gerade im Begriff sind, sich aus dem Paradies zu katalapultieren. Wo bist du? U.a. kommt Gottes Sehnsucht hier zum Ausdruck.

Der jüdische Rabbiner Abraham Heschel (1907-1972) schreibt in seinem Buch (God in Search of Man. A Philosophy of Judaism.) "Die ganze menschliche Geschichte, wie die Bibel sie sieht, kann in einem Satz zusammengefasst werden: Gott ist auf der Suche nach dem Menschen." (S.104). Gott will also ausdrücklich Beziehung. Er



sammelt keine Trophäen.

Heschel beschreibt, dass Gott durch die Bundesschlüsse die persönliche Beziehung mit den Menschen sucht. (im AT: Noah, Abraham, Mose und David)

Im Neuen Testament wird durch und in Jesus Christus der Neue Bund geschlossen, der eine Erneuerung und Vollendung des alten Bundes darstellt.

Jesus kommt von Gott zu den Menschen und will mit und unter ihnen sein (Joh 1). Er sammelt keine Putzkolonne und beruft sich kein Expertenteam für seine Firma. Er geht und sammelt Brüder und Schwestern um sich, mit denen er in erster Linie zusammenlebt, weint, isst, trinkt und sie für immer um sich haben möchte. Ich will euch alle zu mir ziehen (Joh 12,32). Der Rabbi betete jeden Morgen Hosea 2,21f. Gott sagt: „Ich will mich mit dir verloben für alle Ewigkeit, ich will mich mit dir verloben in Gerechtigkeit und Recht, in Gnade und Barmherzigkeit. Ja, in Treue will ich mich mit dir verloben, und du wirst den Herrn erkennen.“ Gottes Suche nach uns Menschen, sein Werben

um uns hat eine so tiefe Vereinigung zum Ziel, Verbunden-Sein in Ewigkeit.



SPRACHENGEBET

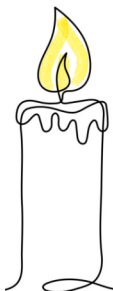
Wenn ich keine Worte mehr habe, bete oder singe ich in Sprachen weiter, lasse mich vom Geist leiten und spüre die Verbindung zu ihm.

Sören, Tabea, Johannes B., Christfried

In unserer Kapelle, dem sog. Stall, sitzt eine Gruppe Kirchvorsteher zur Einführung in die Stille. Sie sprechen darüber, was die größten Bedenken sind, so einen Vormittag in der Stille zu sein - alles nachvollziehbare Argumente und Gedanken. Eine Person meinte: "Meine größte Sorge ist, dass ich den Schalter nicht finden kann, um auf Stille zu switchen." Darüber braucht sich niemand Sorgen zu machen, denn diesen Schalter gibt es nicht. Still werden geschieht - höchst individuell. Natürlich können wir ein paar Weichen stellen. Doch ist und bleibt es Geschenk. Beides greift ineinander: Der Wunsch und die Bitte des Menschen und die Größe und das Wirken Gottes.

Im bekannten Lied "Gott ist gegenwärtig" von Gerhard Tersteegen (1697-1769) kommt das in folgenden Strophen zum Ausdruck (EG 165, 5-6):

*Luft, die alles füllet,
drin wir immer schweben,
Aller Dinge Grund und Leben.
Meer ohn Grund und Ende,
Wunder aller Wunder,
Ich senk mich in dich hinunter.
Ich in dir, du in mir,*



SCHLICHTHEIT

Ich mache es mir schön und achte auf Schlichtheit. Eine Kerze, mein Kreuz, die Bibel, ein Psalm und eine feine Tasse heißen Tees.

Martina, Carmen, Annett, Petra



GEWISSHEIT

Ich weiß, dass Gott immer da ist und wenn ich mich darauf besinne, fällt es mir leichter bei ihm zu sein.

Sören

*Lass mich ganz verschwinden, d
ich nur sehn und finden.*

*Du durchdringest alles;
lass dein schönsten Lichte,
Herr, berühren mein Gesichte.*

*Wie die zarten Blumen
willig sich entfalten
Und der Sonne stille halten,
Lass mich so, still und froh
Deine Strahlen fassen
und dich wirken lassen.*



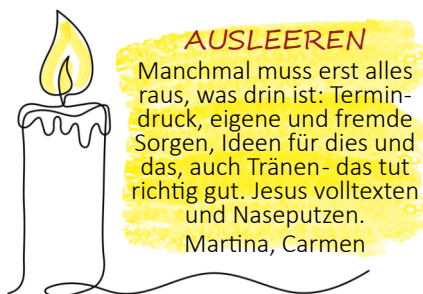
TANZEN

Zwei Flaggen, ein Lobpreislied und schon geht's los. Ich lass mich einfach in die Musik fallen und schon bin ich der Gegenwart Gottes.

Tabea D., Sabine

Auch, wenn wir im Alltag vom Machen und Handeln bestimmt sind, steht dem gegenüber die Wahrheit, Gott ist nicht verfügbar. Ich kann nicht machen, dass ich Gott begegne und dennoch ist er der barmherzige Vater, der sich seiner Söhne und Töchter erbarmt.

Jesus ruft in Matth 11, 28 ff diejenigen zu sich, die mühselig und beladen sind. Roland Werner übersetzt:



AUSLEEREN

Manchmal muss erst alles raus, was drin ist: Termindruck, eigene und fremde Sorgen, Ideen für dies und das, auch Tränen – das tut richtig gut. Jesus volltexten und Naseputzen.

Martina, Carmen

„Kommt zu mir! Alle, die ihr am Ende seid, abgearbeitet und mutlos: Ich will euch Erholung und neue Kraft schenken. Lebt im Einklang mit mir und lernt von mir! Denn ich bin voller Sanftmut gegenüber allen und bin geprägt von wahrer Demut. Wenn ihr mich zum Vorbild nehmt, wird euer ganzes Leben zur Ruhe kommen. Wenn ihr mit mir im Gleichklang lebt, könnt ihr aufblühen. Die Lasten, die ich euch zu tragen gebe, sind leicht.“ (Das Buch)



FOKUS

Innehalten. Mir den Wert der gemeinsamen Zeit mit Gott bewusst machen. Den Blick auf Jesus richten. Auf „Empfang“ stellen.

Romy, Katrin, Sr. Heike, Petra

Jesus will Erholung, Erfrischung schenken, allerdings entlässt er uns dann nicht wieder in die alte Maschinerie. Es besteht die Gefahr, das Sein vor Gott zu instrumentalisieren in dem Sinne, dass ich mir von einer Zeit in Gottes Gegenwart erhoffe, wieder fit und leistungsfähig zu werden, um gerade so weitermachen zu können, wie vorher. Doch Gottesbegegnung,

“seine Strahlen fassen und ihn wirken lassen” ist, es sich genügen lassen, in seiner Gegenwart zu SEIN.

Jesus sagt: Lernt von mir. Und mit Luthers Begriff Joch - ein Gestell aus Holz, das Zugtiere vor einen Pflug oder einen Wagen spannt, zeigt R. Werner, dass Jesus seine Jünger bei sich einspannt und sie dann im gleichen Schrittmaß gehen, dem Einklang. Der Gleichklang lässt aufblühen. In ihm werden wir Ruhe finden für unsere Seelen, so Luther.

Immer wieder begegne ich Menschen, die sich genau danach sehnen – Ruhe für die Seele, im Einklang mit Gott sein, darin tiefer seine Wahrheit erfassen, endlich mal Zeit haben, die Bibel zu lesen. Das Wissen vom Kopf ins Herz rutschen zu lassen. Wer kennt das nicht?

Ignatius weiß: „Nicht das Vielwissen sättigt die Seele und gibt ihr Befriedigung, sondern das innere Schauen und Verkosten der Dinge.“

Und in einem Gebet von Augustinus (354-430) wird uns ein Blick in sein Herz gewährt:

*Herr, du bist groß
und hoch zu loben...
wir sollen dich loben
aus fröhlichem Herzen;
denn du hast uns
auf dich hin geschaffen,
und unruhig ist unser Herz,
bis es Ruhe findet in dir.
Wer gibt mir,
dass ich Ruhe finde in dir?
Wer gibt mir,
dass du in mein Herz kommst
und es trunken machst,
damit ich alles Schlechte*

*hinter mir lasse und
mein einziges Gut umfange - dich?*

Hier lesen wir, dass wir es nicht in der Tasche haben. Sein bei Gott liegt nicht im Machbaren. Ein so weiser und bedeutender Kirchenvater ist auch mit diesen Fragen unterwegs. Das ist tröstlich.

Dennoch, wie kann man darin weiterkommen, im Sein bei Gott wachsen? Nachfolge ist ein anderes Wort für Übung. Die Gemeinschaft der Jesuiten hat von ihrem Gründer Ignatius gelernt, dass es Übung(en) bedarf. Er schreibt sie auf für seine Brüder, die ignatianischen Exerzitien. Sie werden bis heute praktiziert. Das Sein will eingeübt werden. „Das Glaubensgeheimnis bedarf meditativer Einübung, damit es vom Kopf ins Herz und vom Herz ins Leben fließen kann. ... Die Grundübung besteht darin, wie eine Antenne ganz auf Empfang umzustellen und mit allen Sinnen in die Wahrnehmung zu kommen: Schauen, Lauschen, Riechen, Verspüren, was sich jetzt im Moment gerade im Herzen zeigen will. Im Unterschied zum Nachdenken oder Problemlösen ist das kein aktives Handeln, sondern ein so genanntes kontemplatives Verhalten. Im Unterschied zu einer Antenne bleibt es aber nicht beim reinen Empfangen. Der Beter kann in einen inneren Dialog treten mit dem, der ihn – und das ist das Fundament – in Liebe begleitet. Der hierbei geübte Dialog mit Gott verändert das Leben zum „Besseren“. Das ist die Grundüberzeugung des Heiligen Ignatius. „In allem Gott Finden“ ist die Ausrichtung des beten-

den Menschen, der alles, aber auch wirklich alles, was er erlebt, fühlt und denkt, mit Gott teilen und von ihm her neu verstehen lernen möchte. Stille und Abgeschiedenheit können dabei sehr helfen.“ (jesuiten.org)

Leonard Bernstein (1918-1990) beschreibt Stille und den ihr innewohnenden Schatz folgendermaßen:

„Stille ist unsere höchste Form der Aktivität. Jede Idee, jedes echte Gefühl und jeder Impuls, deren Verwirklichung wir schließlich als Aktivität bezeichnen, entsteht in einem Moment tiefer Stille in uns. Im Traum leben wir unser intensivstes Gefühlsleben; im Schlaf vollzieht sich die aktivste Erneuerung unserer Körperzellen. Nie gelangen wir höher als in der Meditation, nie weiter als im Gebet. In der Stille erhält jeder Mensch die Möglichkeit zur Größe; er wird frei von den Klammern der Feindseligkeit, wird ein Dichter und vielleicht sogar ein Engel. Stille erfordert jedoch eine große Disziplin, man muss sie sich erarbeiten und das macht sie umso kostbarer.“

Auch Bernhard von Clairvaux (1090-1153) weiß um Disziplin: „Christus ist der Berg. Glückliche, wer diesen beseligenden Berg mit so viel Sehnsucht und Ausdauer bestiegen hat, dass er

an diesem heiligen Ort seine Bleibe erhält.“

Etliche Jahre später erklärt der evangelische Theologe Dietrich Bonhoeffer (1906-1945): „Stille vor Gott bedarf der Arbeit und der Übung. Sie bedarf des täglichen Mutes, sich Gottes Wort auszusetzen und von ihm richten zu lassen, bedarf der täglichen Frische, sich an Gottes Liebe zu freuen.“

„Bei mir werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen“. Das war schon immer eine Notwendigkeit!

Durch alle Jahrhunderte hindurch finden wir Schriftstücke dazu, die auf unterschiedliche Weise diese Wahrheit illustrieren. Von König David bis ins heutige Jahrhundert. Auch von ihnen können wir lernen, ähnlich wie von Jesus:

Der heilige Pfarrer von Ars (1786-1859) berichtet von einem Mann, der lange Zeit in der Kirche vor dem Tabernakel saß. Auf seine Frage, was er hier mache, bekam er zur Antwort: „Ich schaue Ihn an, und Er schaut mich an.“ (kath. Katechismus)

„Eine Weile nichts zu tun, nur absichtslos da sein, heißt wach werden für die Sättigung Gottes.“ no-



tiert Johannes vom Kreuz (1542-1591).

„In dir sein, Gott, das ist alles“, so Jörg Zink (1922-2016) im gleichnamigen Buch „Das ist das Ganze, das Vollkommene, das Heilende. Die leiblichen Augen schließen, die Augen des Herzens öffnen und eintauchen in deine Gegenwart.“

Ein starkes Bild mit viel Ausstrahlung malt der Beter von Psalm 131 in Vers zwei: „Ich ließ meine Seele zur Ruhe kommen, ganz ruhig ist sie. Wie ein gestilltes Kind bei seiner Mutter, wie ein gestilltes Kind ist meine Seele in mir.“ (König David ca.1000 v.Chr.) Hier lohnt es sich zu verharren und die Szene vor dem inneren Auge entstehen zu lassen.

Der zeitgenössische Theologieprofessor Peter Zimmerling (*1958) aus Leipzig, meint, heute könne innere Einker „ein Gegenprogramm zur Erregungsgesellschaft“ bieten (efo-magazin.de). Das Gegenprogramm zu ständig neuen Impulsen. Gegenprogramm für die von schnell wechselnden Bildern, doppelt so schnell abgespulten Nachrichten, stark erhöhten Dezibelwerten erregten Nervenstränge. Ruhe für eure Seelen!

Es liegt klar auf der Hand: Das geht nicht so schnell, nicht auf Knopfdruck.



KONTEMPLATION

Indem ich ruhig und mir meiner eigenen Gedanken bewusst werde, wird es möglich, dass sich mein Innenleben neu auf Jesus ausrichtet und ihm begegnet.

Tabea B.

Es braucht neben der Gnade Gottes, Geduld im Sinne von Wiederholung, ein paar flankierende Maßnahmen, am besten Leute, die mit uns auf diesem Weg und im Gespräch sind und auch ein Trostwort eines Erfahrenen:

„Wenn dein Herz wandert oder leidet, bringe es behutsam an seinen Platz zurück und versetze es sanft in die Gegenwart Gottes. Und wenn du in deinem Leben nichts anderes getan hast, außer dein Herz zurückzubringen und wieder in die Gegenwart Gottes zu versetzen, obwohl es jedes Mal wieder fortlief, nachdem du es zurückgeholt hattest, dann hast du dein Leben erfüllt.“ (Franz v. Sales 1567-1622)



KREATIVITÄT

Abwechslung. Malbücher für Erwachsene mit Bibelversen. Kurze Impulse auf Youtube. Zettel und Stift für Notizen oder Skizzen.
Sabine, Romy



ROUTINE

Eine fester Termin für die persönliche Stille Zeit ist enorm hilfreich. Da muss ich nicht viel nachdenken, sondern kann einfach machen.
Martin, Sören, Martina, Johannes B., Christian, Crescentia



Susanne Meinel ist Teil der Lebensgemeinschaft, Soziologin, Redaktionsleiterin und zuständig für die Öffentlichkeitsarbeit des BRUNNEN e.V..

DEIN GEHIRN, DEINE LEBENSPHASE & DEINE EINLADUNG ZUM SEIN

“Wie geht denn das mit dem Sein? Es ist toll, was ihr da im Rundbrief alles aufzählt und wie ihr untermauert, dass Gott vor dem Tun zum Sein einlädt, aber ich bin ein Mensch, der furchtbar schnell im Machen ist. Wie stelle ich es denn an, ins Sein zu kommen?”

So ähnlich klagte uns ein Leser des letzten Rundbriefes seine Not. Und, ich denke, viele von uns kennen das sehr gut.

Unser Leben ist oft geprägt vom Tun. Wir hetzen durchs Leben, von Termin zu Termin, von Aufgabe zu Aufgabe. Tun ist der Maßstab unserer Gesellschaft geworden – und je mehr wir tun, desto wertvoller fühlen wir uns.

Doch tief in uns spüren wir die Sehnsucht nach einem Ort, an dem wir einfach sein dürfen – so wie wir sind. Gott lädt uns genau dazu ein: in seiner Gegenwart anzukommen, aufzutanken und Frieden zu finden.

Jesus outet sich mal wieder als Meister der Herausforderung:

*„Bleibt in mir, und ich bleibe in euch.“
(Johannes 15,4)*

Acht Worte. Mehr braucht er nicht, um uns eine Aufgabe fürs ganze Leben zu stellen!

Seine Einladung klingt nach Ruhe, nach einem tiefen Atemzug, nach Ankommen. Jesus ruft uns nicht zuerst ins Tun, sondern ins Sein: bleiben, vertrauen, ruhen. Dabei geht es nicht um eine spirituelle Kür für besonders Fromme, sondern es gilt für uns alle!

Interessant und nicht zu vernachlässigen ist, dass jede Lebensphase ihre eigene Art hat, wie wir ins Sein finden können. Ein Blick in Psychologie, Neurologie und Soziologie zeigt: unser Gehirn, unsere Seele und unsere Beziehungen verändern sich mit der Zeit – und damit auch der Weg in die Stille und ins Sein vor Gott.

Kindheit

Die Kindheit ist die Lebensphase, in der Vertrauen Wurzeln schlägt. Hier geschehen die ersten wesentlichen Prägungen für unser ganzes Leben. Wir entwickeln soziale Fähigkeiten, knüpfen Freundschaften und es entsteht ein Verständnis für zwischenmenschliche Beziehungen.

Kinder sind Meister des Augenblicks. Sie lachen, wenn sie lachen wollen, sie fragen, wenn sie neugierig sind, sie lassen sich begeistern von einer Schnecke am Wegesrand. Ihr Gehirn ist wie ein Schwamm: Milliarden von Synapsen knüpfen sich, Erfahrungen werden in Windeseile gespeichert. Vor allem Bindung und Sicherheit sind entscheidend – das Gehirn braucht das Gefühl: „Ich bin willkommen, ich bin sicher.“ Aus diesem Vertrauen wächst die Fähigkeit, Neues zu wagen.

Gerade in der Kindheit können wir Räume eröffnen, in denen Sein wachsen darf: Nachmittage voller Spiel, Klettern, Matschen und Fantasie. Ein Erwachsener, der einfach da ist, ohne zu bewerten, schenkt dem Kind eine Botschaft fürs Leben: Du bist richtig, wie du bist. Solche Momente stärken innere Sicherheit und fördern Kreativität. Auch das

Gehirn blüht auf, wenn es Zeit hat, Erfahrungen zu verarbeiten – das sogenannte Default Mode Network sortiert Erlebtes, damit daraus Lernen wird.

Vielleicht magst du heute selbst Kind sein: Barfuß durchs Gras laufen, einen Papierflieger falten, Seifenblasen pusten, einen Drachen steigen lassen. Spür, wie sich dein Atem verlangsamt und die Gedanken stiller werden.

Jesus sagt:

*„Lasst die Kinder zu mir kommen.“
(Markus 10,14).*

Stell dir vor, wie du als Kind zu Jesus kommst. Er hebt dich hoch, setzt dich auf seinen Schoß. Du musst nichts leisten, nichts erklären – nur da sein. Vielleicht erzählst du ihm heute Abend deinen Tag – so wie ein Kind seinem Vater.





Die Jugendzeit ist eine Zeit des Übergangs. Der Körper wächst, das Gehirn wird umgebaut – vor allem der präfrontale Kortex, der für Planen, Entscheiden und Selbstkontrolle zuständig ist. Deshalb fühlt sich manches chaotisch an: starke Emotionen, schnelle Entscheidungen, das Bedürfnis nach Anerkennung. Likes und Kommentare wirken wie kleine Glücks-Kicks, die kurz gut tun, aber oft leer zurücklassen. Dieses emotionale Auf und Ab ist kein Fehler, sondern Teil des Lernprozesses – das Gehirn probiert aus, was funktioniert.

Die große Frage dieser Lebensphase lautet: Wer bin ich? – und sie wird oft über Leistung, Aussehen oder Gruppenzugehörigkeit beantwortet. Umso wichtiger sind sichere Räume, in denen Jugendliche sich ausprobieren dürfen, ohne bewertet zu werden. Freundschaften, Mentoren oder eine offene Jugendgruppe kön-

nen solche Räume sein. Auch kreative Tätigkeiten – Musik, Schreiben, Sport, Gaming – helfen, Identität zu formen.

Nimm dir heute einen Zettel und notiere drei Sätze, die dich beschreiben – nicht, was du tust, sondern wer du bist. Lies sie dir laut vor. Ergänze sie jeden Tag eine Woche lang. So wächst ein inneres Bild von dir selbst.

Gott spricht:

*„Ich habe dich
bei deinem Namen gerufen –
du gehörst mir.“
(Jesaja 43,1).*

Vielleicht magst du diesen Vers auf deinen Spiegel kleben oder als Bildschirmhintergrund speichern. Lies ihn jeden Morgen und stell dir vor, wie Gott dich beim Namen ruft – liebevoll, ohne Bedingungen.

Erwachsenenalter

Im Erwachsenenalter überschlagen sich die Rollen: Job, Partnerschaft, Kinder, Freundschaften, Ehrenamt. Wir jonglieren Termine, halten Projekte am Laufen, denken an Geburtstage, erledigen Mails - ein Wirbelsturm

der Aufgaben.

Unser Gehirn funktioniert erstaunlich gut unter Druck, aber es braucht Pausen – sonst bleiben die Stresshormone dauerhaft hoch, Kreativität und Lebensfreude gehen verloren. Chronischer Stress macht uns innerlich eng, die Fähigkeit, Freude zu empfinden, nimmt ab.

Sein ist in dieser Phase oft eine bewusste Entscheidung. Vielleicht braucht es feste kleine Rituale: fünf

Minuten Stille am Morgen, ein Spaziergang ohne Handy, einmal pro Woche bewusst nichts planen.

Neurowissenschaftler zeigen, dass solche Pausen das Nervensystem beruhigen, die Amygdala entlasten und die Wahrnehmung schärfen. Auch soziale Verbundenheit ist entscheidend: ein echtes Gespräch, ein gemeinsames Essen ohne Ablenkung.

Setz dich heute fünf Minuten hin, schließe die Augen, atme tief ein und länger aus. Stell dir vor, wie du Gott alles hinhältst – die To-do-Liste, die Sorgen, die Erwartungen. Lausche, ob er etwas in dein Herz legt. Vielleicht schreibst du danach einen Satz auf, der bleibt.

Jesus ruft:

*„Kommt her zu mir, alle,
die ihr mühselig und beladen seid.“
(Matthäus 11,28).*

Stell dir vor, wie du einen schweren Rucksack abstellst. Jesus sieht dich an – freundlich, ohne Druck. Du gehst zurück in den Alltag – leichter, freier, neu ausgerichtet.

ALTER

Das Alter ist eine Zeit des Loslassens und zugleich der Ernte. Manche Aufgaben fallen weg, manches gelingt nicht mehr wie früher. Das kann schmerzen – und doch liegt darin eine große Chance: das Wesentliche neu zu entdecken. Beziehungen werden kostbarer, kleine Momente bedeutsamer. Neurowissenschaftliche Studien zeigen, dass das Gehirn im Alter oft stärker auf Positives fokussiert. Dankbarkeit fällt leichter, Gelassenheit wächst.

Vielleicht ist dies die Zeit, die eigene Lebensgeschichte bewusst zu betrachten: Was war gut? Wo ist noch etwas offen? Was möchte ich weitergeben? Menschen, die ihre Erfahrungen teilen, werden zu wertvollen Mentoren für Jüngere. Geschichten sind wie Brücken, die die Generationen verbinden.

Auch der Glaube kann in dieser Phase reifer werden – weniger geprägt von Aktivismus, mehr von Ruhe. Gebet wird einfacher, manchmal wortlos.

Vielleicht magst du drei Dinge aufschreiben, für die du heute dankbar bist – vielleicht eine Begegnung, ein Lied, ein Sonnenstrahl. Lies die Liste laut und bete sie zurück an Gott.

*„Du stellst meine Füße
auf weiten Raum.“
(Psalm 31,9)*

Stell dir vor, wie Gott dir Raum gibt – innerlich, äußerlich. Vielleicht ist jetzt der Moment, Frieden zu schließen mit Menschen, mit dir selbst – und dich von Gott neu beschenken zu lassen.

Jede Lebensphase bringt ihre eigenen Herausforderungen mit sich – und damit auch ihre eigenen Wege ins Sein vor Gott. Das ist nicht nur normal, sondern ein Geschenk: Gott begegnet uns immer so, wie wir es gerade brauchen. Vielleicht ist dein Weg gerade holprig oder voller Fragen, vielleicht suchend oder dankbar. Sag heute ein bewusstes JA zu deiner Lebenssituation. Du darfst annehmen, wo du stehst – und darin Ruhe und Frieden finden.



Das nächste Mal
im BRUNNEN
27.-29.03.2026

ABENTEUER GEISTLICHE REIFE

PERSÖNLICHKEITSSEMINAR MIT URSULA & MANFRED SCHMIDT

Das Seminar bietet engagierten Christen die Chance, zu erkennen, wo sie in ihrem Glauben stehen, Enttäuschungen zu verarbeiten und neue Herausforderungen anzunehmen. Intensive Vorträge, Gespräche und Gebetszeiten helfen dabei, die nächsten Schritte zur Reife zu gehen.

Die Reveal-Studie des Willow-Creek-Netzwerkes in Deutschland und der Schweiz hat überraschende Ergebnisse gebracht: „62% der Befragten habe eine lange Gemeindegeschichte - aber nur 46% sagen, dass sie über das Stadium der Entdeckung des Glaubens hinausgekommen sind. Nur 26% erklären, dass die Beziehung zu Christus die wichtigste Beziehung ihres Lebens sei und er Einfluss auf alle Lebensbereiche nehmen sollte. Über die Hälfte (54%) der langjährigen Gemeindeglieder in Deutschland und der Schweiz stehen also noch ganz am Anfang ihrer Beziehung zu Christus.“ (Willow Magazin 4/12, S. 33)

Das Ziel Gottes mit uns besteht darin, dass wir „hingelangen zur vollen Reife Christi“. Dieser Wachstumsprozess führt uns durch unterschiedliche Stationen und Prozesse.

Inhalte

- Phasen und Krisen des geistlichen Wachstums
- Heilung der Lebensgeschichte
- Umgang mit Enttäuschungen und Leid
- Biblische Personen in ihrem Umgang mit Krisen und Umbrüchen

Es ist also ein Seminar, in dem man seinen persönlichen Glaubensweg mit Jesus sowie den Weg geistlicher Bewegungen reflektieren kann. Diese Reflexion kann neue Einsichten bringen, innere „Knoten“ lösen und zu neuer Begeisterung führen.

Ursula & Manfred Schmidt...

...sind evangelische Theologen aus Fürth, die 20 Jahre im Gemeindedienst tätig waren. Inzwischen arbeiten sie übergemeindlich und halten Seminare, Vorträge und Schulungen in Gemeinden und Kirchen unterschiedlichster Prägung. Bekannt geworden sind sie u. a. durch Seminare zur Einübung in das Hörende Gebet und durch das Axis-Bibelstudium.





BUCH- UND LESETIPPS

Lust bekommen selbst noch zu lesen und breitere Inspiration zu bekommen? Oder auf der Suche nach einem Geschenk?

Die Buchtipps und Links sollen dienen, ins Sein zu kommen, mit Gott näher zusammenzurücken, Raum schaffen, in dem du ihm begegnen kannst und der Sehnsucht nachgibst, darin zu bleiben.

Wir haben als Gemeinschaft ein bisschen in unsere Bücherregale geschaut und empfehlen:

Warum Ruhe unsere Rettung ist



„Stell dir vor, du tust nichts und die Welt dreht sich weiter“ - so liest sich der Untertitel zum Buch. Der schwedische Pastor und Autor Tomas Sjödin fordert unsere moderne Leistungsgesellschaft heraus. Er stellt die weit verbreitete Annahme infrage, dass Ruhe eine Belohnung ist, die man sich erst verdienen muss. Stattdessen plädiert er für ein radikal anderes Verständnis: Ruhe ist nicht das Ende, sondern der Anfang von allem.

Das Tolle ist, es ist kein Sachbuch, sondern Sjödin erzählt aus seinem Leben. Man taucht mit ein in sein schwedisches Leben und er nimmt dabei seine Leserschaft mit auf Reisen, in Begegnungen, Gespräche, Menschenleben und seine persönlichen Herausforderungen und Fragen.

Sjödin verweist in seinem Buch auf ein historisches und zutiefst

menschliches Konzept, das in vielen Kulturen zu finden ist, dem Sabbat-Gedanken. Er beleuchtet, wie dieses Konzept eine eingebaute Pause in das Leben integriert, eine regelmäßige und bewusste Unterbrechung von Arbeit, Konsum und ständiger Erreichbarkeit. Er nennt es auch eine „wöchentliche Standortbestimmung“. Den jüdischen Ruhetag erlebt er selbst in Jerusalem und fragt bei Rabbinern nach, wie das alles so zu verstehen sei und leistet prima Übersetzungsarbeit in unser Hier und Heute.

Wir lesen, dass wahre Ruhe nichts mit Faulheit zu tun hat, sondern mit innerer Stärke und der mutigen Entscheidung, sich dem Diktat der Rastlosigkeit zu widersetzen. Es ist eine inspirierende Lektüre, die anregt, eine Pause nicht nur zu nehmen, wenn man dazu gezwungen ist, sondern sie als festen Bestandteil eines erfüllten Lebens zu etablieren.

„Ruhe steht nicht am Ende, wenn wir ermattet und zu nichts mehr fähig sind. Sie ist der Anfang von allem“.

Neben diesem Buch von ihm, gibt es noch verschiedene andere:



Wenn Stille eine Sprache wäre



Es gibt so viel, was man nicht muss

Ich hörte auf die Stille



Dieser Klassiker ist unterhaltsam geschrieben und gespickt mit Erfahrungen zum Thema: Schweigen - Was geschieht, wenn man nicht spricht. Henry Nouwen.

Nimm sein Bild in dein Herz

Es geht um das bekannte Bild von Rembrandt – der verlorene Sohn. Neu und tief betrachtet, von Henry Nouwen.



Das Ruhegebet



Das Ruhegebet von Peter Dyckhoff kommt gerade in der Verkopfung der heutigen Zeit dem menschlichen Bedürfnis nach Ruhe und Selbstfindung im Dialog mit Gott entgegen.

Insofern ist diese uralte Gebetsform vielleicht besonders heute eine Antwort auf die tiefe Sehnsucht vieler Menschen nach Frieden und göttlicher Nähe. Einfach und gleichzeitig groß in der Wirksamkeit führt aller Erfahrung nach die Übung des Ruhegebets zu tiefgreifenden Veränderungen im Leben und im Glauben. Es geht zurück auf Johannes Cassian, einem Wüstenvater Anfang des 5. Jh. Weiterführende Informationen auf der Homepage: ruhegebet.de

Leben in Gottes Gegenwart

Bruder Lorenz und Frank Laubach berichten von ihren tiefen Erfahrungen eines Lebens im ständigen Bewusstsein der Gegenwart Gottes. Diese Einblicke in



einen von Gebet durchdrungenen Lebensstil laden den Leser ein, unentdeckte Kontinente geistlichen Lebens zu entdecken und ihre Beziehung zu Jesus auf besondere Weise zu vertiefen.

Heilsame Beziehungen

Von Luca Bersberger. Wenn christlicher Glaube und Schematherapie sich ergänzen. Eine Hilfestellung innerlich getröstet zu werden und zur Ruhe zu finden.



Einfach Ankommen

Ein Begleiter durch die Advents- und Weihnachtszeit. Anleitung zur Gottesbegegnung in der hoffentlich besinnlichen Jahreszeit. Bei uns im BRUNNEN-Lädle zu erwerben.



Feuer, das von innen brennt

Henry Nouwen. Ein Buch, das nur noch antiquarisch zu bekommen ist. Eine Fundgrube zu Stille und Gebet.



Sacredspace.com

Die Website der irischen Jesuiten: eine wunderschöne tägliche Anleitung in die Gegenwart Gottes zu kommen. Gebete, Bibeltexte, Gedanken und Anleitung.

Jesuitenwien.at

Auf der Website der Wiener Jesuiten: Exerzitien im Alltag, ein Angebot für die Fastenzeit. Sehr gut aufgearbeitet und zielgerichtet.



Jenny Meier ist auf dem Weg Teil der Lebensgemeinschaft zu werden, Sozialarbeiterin und bei uns oft für Lobpreis und Anbetung zuständig.

INPUT

LOBPRESS & ANBETUNG IM ALLTAG

„Können wir mal noch ein Lied singen?“ Diese Frage begegnet mir häufig im BRUNNEN-Alltag. Auch die Tatsache, dass ich noch nicht so viel Erfahrung habe, Lobpreiszeiten zu leiten und immer wieder mit vielen unterschiedlichen Erwartungen daran konfrontiert bin, führte dazu, dass ich mich mit dem Thema Lobpreis und Anbetung beschäftigt habe. Dabei geht es mir vor allem darum, wie wir Anbetung und Lobpreis definieren und wozu Gott oder wir es brauchen.

Ich finde es sehr hilfreich, am Anfang zu verdeutlichen, was Anbetung und Lobpreis überhaupt sind. Es gibt sehr viele unterschiedliche Vorstellungen davon, aber wie das Wort „Lobpreis“ schon zeigt, hat es etwas damit zu tun, Gott zu loben. Wir bringen Gott unseren Dank. Wir schauen weg von uns, hin zu Gott und nehmen uns bewusst Zeit, ihm unsere Gedanken und Gebete zu bringen. Dabei geschieht etwas in uns. In Jakobus 4,8 steht: „Nähert euch Gott, und er wird sich euch nähern.“ Bei Anbetungs- und Lobpreiszeiten schaffen wir einen Raum, um Gott zu begegnen und werden von ihm verändert.

In der Bibel gibt es verschiedene

Worte für Anbetung, doch es würde hier zu weit führen alle davon näher zu betrachten. Ich möchte nur kurz auf eines davon eingehen.

Im Alten Testament wird für Anbetung oft das

W o r t

„Schach-

a h “

ver-

wendet. Dahinter verbirgt sich der Gedanke, sich vor dem König zu verbeugen und zu zeigen, dass ich ihm ergeben bin und mein Leben ganz ihm gehört. Eine Übersetzung ins Griechische (Proskyneo) zeigt, dass es auch bedeuten kann „die Hand eines anderen zu küssen“. Kurz zusammengefasst: Ich bringe durch Anbetung und Lobpreis Gott meine Ehrerbietung zum Ausdruck. Ich küsse seine Hand. Und gleichzeitig zeigt mir Gott seine Liebe und Güte, wie es in Psalm 103,17 deutlich wird: „Doch die Güte Gottes bleibt

für immer bestehen, bis
in die fernste Zukunft gilt sie denen, die ihn ehren. Er
h ä l t
a u c h

noch zu ihren Kindern und Enkeln.“ Und wie wir in Zefania 3,17 lesen können, freut sich Gott über uns, denn er liebt uns. Er jubelt sogar laut über uns, wenn er uns sieht.

Schon allein deswegen sollte es uns nicht schwer fallen, Gott anzubeten. Es findet sich auch darüber hinaus doch immer einen Grund, um dankbar zu sein, oder? Doch, was ist, in all den anderen Situationen?

Daniel Harter schreibt dazu in seinem Buch „Wachsende Anbetung“ 2023 im BORN Verlag erschienen: „Gott verdient unsere Anbetung unabhängig davon, wie es uns gerade geht oder was wir davon haben. Er verdient Anbetung in aller erster Linie einfach, weil er Gott ist. Wenn ich mir die Größe Gottes vor Augen male, dann kann ich nicht anders als mich vor ihm niederzuwerfen und ihn anzubeten. Anbetung ist keine nette Option, die unseren Gottesdienst bereichern kann, sondern sollte Kern unseres Lebens sein. Es geht nicht darum, sonntagsmorgens ein paar nette Lieder zu singen, sondern darum, dass wir verstehen, wer Gott ist und wer wir sind und wie wir ihm Anbetung bringen können.“ (ebd. S.22) Anbetung ist ein Lebensstil der Dankbarkeit gegenüber Gott. „Aus meiner innigen Beziehung zu Gott heraus schwappt Anbetung in den Gottesdienst über. Dabei ist es nicht so, dass Gott unsere Anbetung nötig hätte oder braucht. Vielmehr hilft Anbetung uns dabei, unseren Blick zurechtzurücken und ermutigt zu werden.“(ebd. S.23) Doch nicht nur das. In unserer Zeit, die stark von Leistung und Konsum geprägt ist, sehnen wir uns

nach einem Ort der Ruhe, an dem wir auftanken können, einen Ort, an dem ich erkenne, wer ich bin und was Gott über mich denkt. Doch es steckt noch mehr in Anbetung.

In der Bibel wird deutlich, welche lebensverändernde Kraft durch Lobpreis und Anbetung freigesetzt wird. Ein Beispiel dafür findet sich in Apostelgeschichte 16, 23-24. Paulus und Silas sind auf Missionsreise und predigen. Dabei treffen sie auf eine Wahrsagerin, die sich auf Grund der Begegnung von der Wahrsagerei abwendet. Das finden die Besitzer der Wahrsagerin natürlich nicht so gut und beschuldigen Paulus und Silas. Der Konflikt endet darin, dass die beiden ohne Gerichtsverfahren öffentlich ausgepeitscht, ins Gefängnis geworfen und in Holzblöcke eingesperrt werden.

Erstaunlich dabei finde ich, dass die Theologie der Beiden das aushält. Sie haben eigentlich alles richtig gemacht und dennoch erleben sie Schweres, Schmerz, Verleumdung, Strafe und befinden sich in einer scheinbar ausweglosen Situation. Doch nicht nur das. Sie entscheiden sich auch noch, Gott mitten in der Nacht mit Liedern zu loben. In Apostelgeschichte 16,25 lesen wir: „Um Mitternacht beteten Paulus und Silas und priesen Gott in Lobgesängen.“ Dabei hätten sie allen Grund gehabt, schlecht gelaunt und pessimistisch zu sein. Und dann sind sie auch nicht allein im Gefängnis, sondern andere, vermutlich nicht so gut gelaunte Gefangene, hören mit zu. Doch trotzdem entscheiden sie sich zu singen und Gott zu danken.

Wenn wir uns ansehen, welche Lieder Paulus und Silas da sangen (eini-

ge Auslegungen vermuten, dass es das „Hallel“ war, die Psalmen 113-118, die laut Tradition zum Passahfest gesungen werden), dann handeln sie von großer Dankbarkeit gegenüber Gott und Freude darüber, wie er sein Volk vor einem Unheil beschützt hat. Die meisten Juden kannten diese Psalmen auswendig, was sehr nützlich im Gefängnis ist. Sie erinnerten sich also an Gottes Macht und Stärke, an sein Eingreifen. Sie singen sich gegenseitig zu, dass Gott da ist und die Kontrolle hat, auch über scheinbar ausweglose Situationen. Anbetung ist für Paulus und Silas kein Gefühl, sondern eine Entscheidung. Eine Entscheidung, die auf Glauben und Vertrauen in Gott basiert, nicht auf Gefühle und die aktuelle Situation. Doch stellt sich mir die Frage, ob diese Worte und Lieder dann nicht nur ein Lippenbekenntnis bleiben? Daniel Harter schreibt dazu: „Wir

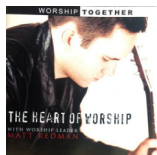


sind keine Heuchler, wenn wir im Gottesdienst Liedtexte singen, die vielleicht gar nicht unserer aktuellen Gefühlslage entsprechen. Wir stärken unseren Glauben durch diese Liedtexte und halten an den Wahrheiten Gottes fest. Wir erinnern uns an das, was Gott in der Vergangenheit getan hat, und das wird uns Mut und Glauben für die Zukunft geben. (S.34)“

Was für ein Trost für mein persönliches Leben: Egal, ob ich gerade schlecht gelaunt bin, müde, verzweifelt, traurig, in einer ausweglosen Situation oder mir Sorgen um die Zukunft der Welt mache, ich darf auf die Kraft der Anbetung setzen, mich allein oder mit anderen gemeinsam an Gottes Souveränität erinnern. Spannend daran ist, dass dies, wie in der Geschichte von Silas und Paulus, nicht nur trostlose Gedanken zum Einsturz bringt, sondern auch die Realität verändern

kann und Glauben stärkt. Bei Silas und Paulus stürzen die Gefängnismauern ein und beide sind frei. Doch nicht nur das, auch die Zuhörer, die anderen Gefangenen, sind frei und der Gefängnisaufseher kommt sogar mit seiner ganzen Familie zum Glauben. Anbetung und Lobpreis hat also auch positive Auswirkungen auf die Menschen um uns herum. Kann es also sein, dass Lobpreis und Anbetung mehr ist, als fröhliches Liedersingen und Menschen von unserer Anbetung angezogen und verändert werden können?

Ich sehne mich jedenfalls danach, diese Kraft von Lobpreis und Anbetung in meinem Leben zu erfahren, sowie auch bei den Menschen, mit denen ich gemeinsam Gott anbeute und bei denen, die einfach nur zuhören.



Dieses Lied bewegt mich seitdem ich mich mit dem Thema Anbetung beschäftige, ein Klassiker von Werner Finis (Melodie: Matt

Redman 1997): Das Herz der Anbetung



LOBPREIS

Hören, singen, ein Instrument spielen, meine Playlist hören, Liedzeilen kommen lassen, Taizelieder.

Crescentia, Ulrike, Petra, Sabine, Katrin, Sr. Heike, Johannes B.



Johannes Schaaf ist Teil der Lebensgemeinschaft, Gemeindepädagoge und Teil des Leitungsteams.

ERLEBT

WAS MIR HILFT, INS SEIN VOR GOTT ZU KOMMEN

Mit zunehmendem Alter ändert sich meine Haltung zum Sein in Gott. Ich kann heute sagen: Die Aufgabe in meiner Lebensphase ist vom Tun ins Sein zu kommen, mich nicht über Leistung zu definieren. Das kann ich an den Fragen prüfen: Wer bin ich in Christus? Was ist meine Verbundenheit mit ihm?

1. Um u.a. dem auf die Spur zu kommen, gehe ich seit einigen Jahren für ca. 8 Tage ins Kloster. Ich übe mich im Dasein vor Gott.

Vor drei Jahren las und betete ich über Tage Joh.14, 21.23:

Wer meine Gebote hat und sie hält, der ist es, der mich liebt; wer aber mich liebt, wird von meinem Vater geliebt werden; und ich werde ihn lieben und mich selbst ihm offenbaren. Jesus antwortete und sprach zu ihm: Wenn je-

mand mich liebt, so wird er mein Wort halten, und mein Vater wird ihn lieben, und wir werden zu ihm kommen und Wohnung bei ihm machen.

Das tiefste Geheimnis meines Glaubens ist, dass Christus in mir wohnt, 24 Stunden am Tag. Er ist mir so nah, wie kein Mensch mir sein kann.

Nach 3 Tagen im Schweigen komme ich erfahrungsgemäß in die Krise. Ich frage mich ernsthaft: "Was mache ich eigentlich hier? Ich hätte zuhause so viel zu tun." Überwinde ich die Krise, entfaltet sich der Reichtum der investierten Zeit. Ich kann diese Art der Ausrichtung auf Gott genießen. Dabei erlebe ich mich vielmehr gedanklich betend, als im Formulieren von Sätzen.

2. Seit einem Jahr ist für mich das persönliche Hingabegebet nach



dem Aufstehen sehr wertvoll, bevor ich mich ins Tagesgeschäft begeben. Es ist eine große Wahrheit über den Tag ausgesprochen:

*Herr, dir übergebe ich mich.
Geist, Seele und Leib.
Du allein hast Leben
und unvergängliches Wesen.
Du erkennst mein Herz
und weißt mein Geheimnis.
Nimm hin,
was ich bin und habe.
Reinige und erleuchte mich,
dass du in mir groß wirst
und dein Name gepriesen werde.*

Hanna Hümmer

Hilfreich ist für mich, in diesem Bereich den Willen Gottes über den Tag auszusprechen, inspiriert durch ein kleines Büchlein mit dem Titel "Dein Wille geschehe" von Olaf Hansen. Er entfaltet die Einsicht, dass es im christlichen Glauben nicht darum

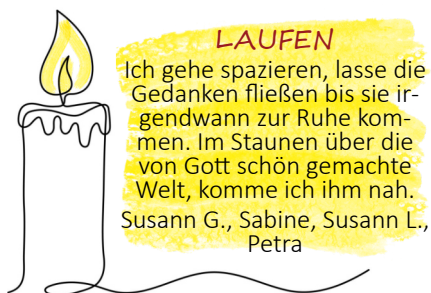
geht, den Willen Gottes zu tun, sondern dass der Wille Gottes durch mich geschieht, das ist nicht dasselbe. Diese Sicht löst die Verkrampfung, dass es an mir allein läge. Es bedeutet nicht: Ich muss den Willen Gottes tun, sondern ich darf glauben und vertrauen, dass Gott sich selbst kümmert und dafür sorgt, dass sein Wille geschieht; entweder mit mir, auch ohne mich und, wenn es sein muss, auch gegen mich.

"Es liegt im Stillesein eine wunderbare Macht der Klärung, der Reinigung, der Sammlung auf das Wesentliche."

Bonhoeffer

„Denn so spricht der GOTT, der Herr, der Heilige Israels: Durch Umkehr und Ruhe werdet ihr gerettet, / im Stillhalten und Vertrauen liegt eure Kraft.“

Jes. 30,15



GEMEINSCHAFT ERLEBT

PRUNELLIA - NELLY - ABSCHIED NACH ½ JAHREN



Mir geht es gut in Deutschland. Ich lebe seit eineinhalb Jahren hier und habe mich an das Leben in Deutsch-

land gewöhnt. Am Anfang war es schwer, weil ich die Sprache nicht gut konnte, aber jetzt verstehe ich die Leute viel besser.

Die Zeit im BRUNNEN war schön, auch wenn die Arbeit manchmal anstrengend war. Die Gemeinschaft hat mir sehr geholfen – ich habe mich nicht allein gefühlt, obwohl ich weit weg von meiner Familie war. Besonders die Arbeit in der Küche hat mir gefallen, weil ich neue Rezepte kennenlernen und Verantwortung übernehmen konnte. Ich hatte hier schöne, aber auch schwierige Momente. Der BRUNNEN wird mir fehlen. Hier habe ich gelernt, pünktlich zu sein, gut zu planen und selbstständig zu werden. Ich habe mich an die deutsche Kultur gewöhnt und gelernt, eigene Entscheidungen zu treffen. Auch meine Deutschkenntnisse sind besser geworden. Ich habe gelernt, Verantwortung zu übernehmen und organisiert zu arbeiten. Außerdem habe ich gelernt, neues Essen zu probieren und offen für neue Erfahrungen

zu sein. Die Gebetszeiten haben mir Kraft gegeben und mir geholfen, meine Beziehung zu Gott zu stärken. Ich habe hier viele nette Menschen kennengelernt, die mich unterstützt und mir gute Ratschläge gegeben haben.

Ursprünglich wollte ich studieren, aber ich hatte keine Möglichkeit. Mein Plan bleibt aber, vielleicht später zu studieren. Im September habe ich eine Ausbildung in der Pflege in einem Krankenhaus in Bayreuth begonnen. Ich weiß nicht, wie schwierig es wird, aber ich hoffe, dass ich es gut schaffen werde und mein Bestes geben kann. Ich bin sehr dankbar für die Zeit hier. Ich habe nicht nur gearbeitet, sondern auch viel über mich selbst gelernt. Die Menschen im BRUNNEN haben mich freundlich aufgenommen und mir geholfen. Ich werde den BRUNNEN, die schöne Natur und die Menschen hier sehr vermissen.

Prunellia (Nelly)

KATJA IST NUN TEIL DER LEBENSGEMEINSCHAFT



„Mittags 12.15
Uhr...“

Seit meiner
Zeit in der
BRUNNEN
RingGemein-
schaft bete ich

mittags mit den Worten des Vaters. Da noch meist allein. Und nur meine Stimme (ob laut oder in Gedanken gesprochen) war zu hören. Nun, seit meine BRUNNEN-Zeit vor 4 Jahren begann, ist meine Stimme beim Mittagsgebet nicht mehr allein, sondern mittendrin im Chor vieler Stimmen: Lebensgemeinschaft, Gäste, Jahresteam. Eine Erfahrung, die ich feiere und mehr und mehr schätzen lerne: ein „Gemeinsam mit vielen“, mittendrin, reingehören.

Am 11. Juli gab es meine (feine, fröhliche, leckere) Aufnahmefeier in die Lebensgemeinschaft. Alle Leute aus der LG und eine Menge lieber Freunde waren für den Abend da, um mit zu feiern. Feine Musik und Lieder, ein gutes Wort und das gegenseitige JA zum gemeinschaftlichen Leben standen im Zentrum des Abends. Eingerahmt von wunderbaren Häppchen, Leckerem vom Grill, Lachen bei Limonade und Likörverkosten. Herrlich! Ich halte den schönen Abend in meiner Erin-

nerung fest. Und den Vers aus Markus 4,20, den ich bei der Aufnahmefeier bekam, halte ich auch fest!

„Und diese sind es, die auf gute Erde gesät sind, die das Wort hören und aufnehmen und Frucht bringen, eins dreißig und eins sechzig, eins hundert.“

„...das Wort (Gottes) hören, aufnehmen, Frucht bringen“. Worte, die mich treffen. Und gesagt wurde dazu u.a.: Darin liegt (m)ein Auftrag, zu schauen, dass der Ackerboden in Ordnung ist, dass der Herzensboden geackert, gepflügt ist, um Saat aufgehen zu lassen. Nachfolgendes Fruchttragen geschieht - geschieht vielfältig.

Mein Hiersein in Oberalbersdorf ist mir etwas Wunderbares geworden. Die, die von sich sagt(e): „Ich brauche nicht viele Menschen um mich rum“, die das Alleinsein, die Stille genießt, gehört jetzt zu einer Lebensgemeinschaft von 10 Leuten. In diesem Lebensweg liegt mir Überraschendes. Das, was vorher außerhalb meines Denkens war, ist heute meine Wirklichkeit. Und wie gut es so ist! Manches Lernen im Miteinander leben, viel Arbeit, viel BRUNNEN-Leben gestalten liegt vor mir. Ich freue mich auf die nächsten BRUNNEN-Jahre!

Katja



Voraussichtlich mit
Auslandseinsatz!!!

Susann & Johannes Gärtner sind Teil der
Lebensgemeinschaft und verantwortlich
für das Jahresteam.



JAHRESTEAM 2026/2027

Wir suchen JahresteamerInnen für das nächste Jahr 2026/27. Es wäre uns eine große Hilfe, wenn Du in deinem Umfeld die Augen offenhalten und für ein Jahr bei uns werben könntest.

Ganz konkret suchen wir junge Menschen zwischen 18-27 Jahren, die sich aufmachen wollen in ihrer Person und im Glauben zu wachsen und bereit sind, sich in unsere Arbeit einzubringen. Wir haben erlebt, dass junge Menschen

gute, wertvolle Erfahrungen bei uns machen und wichtigen Fragen ihres Lebens in diesem Jahr auf die Spur kommen können.

Vielleicht steht dir jemand vor Augen oder du kennst, jemanden, der jemanden kennt... Ein Flyer liegt bei und ansonsten finden sich alle wichtigen Informationen auf unserer Homepage.

Vielen Dank für Deine Mithilfe!

Glauben leben

- tägliche gemeinsame Gebetszeiten
- monatliche Bibelarbeiten
- deine Beziehung zu Gott lebendig gestalten

Leben teilen

- Leben in einer Jahresteam-WG und in einer Gemeinschaft
- deine Team- & Konfliktfähigkeit erleben und ausbauen

Wachsen

- regelmäßige Seelsorge- & Mentoren-Gespräche
- Skills für dein zukünftiges Berufsleben erlernen (z. Bsp. Selbstmanagement)
- 45 Seminartage, z. Bsp.:
 - „Mein Kompass - eine Perspektive für deine Zukunft gewinnen“
 - „Hören auf Gott“ und „Bibelverständnis“
 - „Familie, Freundschaft und Sexualität“
 - „Nachhaltigkeit“



Hier geht's
zum Jahres-
team-Video-
clip!

Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) oder Bundesfreiwilligendienst (BFD)

- Unterkunft, Verpflegung & Taschengeld
- Praktische Arbeit in Hauswirtschaft, Haus & Hof

DAS JAHRESTEAM 29 STELLT SICH VOR

Liebe Leser und Leserinnen,
an dieser Stelle möchte ich mich bei
euch vorstellen.

Hallo ihr Lieben,
Ich heiße Lina und komme aus Mari-
enberg.



Mein Name ist Rahel, ich bin 18 Jahre alt und komme aus dem Altenburger Land im schönen Thüringen. Durch meine Familie bin ich auf den BRUNNEN aufmerksam geworden und möchte in diesem Jahr mich und meine Fähigkeiten besser kennenlernen, sowie meine Beziehung zu Gott stärken. In meiner Freizeit lebe ich mich kreativ aus. Sei es beim Gitarre bzw. Ukulele spielen, in der Küche oder auf dem Papier in Form von Geschichten oder Gedichten. Auch in der Natur fühle ich mich sehr wohl.

Mein Wunsch wäre es herauszufinden, welchen Weg ich nach meinem BFD gehen werde. Ich freue mich darauf neue Sachen auszuprobieren, Menschen kennenzulernen und ein Jahr voller Möglichkeiten zu haben.

Das wunderschöne Erzgebirge darf ich also meine Heimat nennen. 😊 Ich bin achtzehn Jahre alt, habe dieses Jahr Abitur gemacht und letztes Jahr meinen Führerschein. Meine liebsten Hobbys sind schwimmen und lesen. Ein bisschen Gitarre spielen kann ich auch noch.

Ich habe noch eine Zwillingsschwester und einen großen Bruder. Zuhause verweile ich gerne in unserem Garten.

In diesem BRUNNEN-Jahr will ich in meiner Beziehung zu Gott wachsen und in die Gemeinschaft investieren. Ich möchte Sachen ausprobieren und neue Dinge lernen, einfach die gemeinsame Zeit genießen. Außerdem freue ich mich schon auf die vielen Seminare und Gebetszeiten, Lobpreis-, Haus-, Gemeinschafts- und sonnige Abende auf dem Balkon.



Tabea Berger ist Teil der Lebensgemeinschaft, Sozialarbeiterin und hat das Jahresteam zusammen mit Johannes G. auf dem Auslandseinsatz in Rumänien begleitet.

HORIZONTERWEITERUNG IN RUMÄNIEN

Anfang Mai machte sich unser BRUNNEN-Bus auf den Weg zu einem Auslandseinsatz in Rumänien. Mit an Bord waren unsere vier Jahresteamleiterinnen und als Begleitpersonen Johannes Gärtner und ich. Wir hatten zwei Orte ausgesucht (Petrila und Medias), an denen wir jeweils einige Tage verbrachten und Menschen mit ganz unterschiedlichen Hintergründen, Ansichten und Herangehensweisen an Mission kennenlernten.

Zu Beginn besuchten wir das Missionsteam in Petrila, das aus deutschen Missionaren und rumänischen Mitarbeitern besteht. Bei unserer zweiten Station in Medias lernten wir siebenbürger Sachsen kennen, die sich (im Gegensatz zu vielen ihrer Landsleute) bewusst entschieden haben, in Rumänien zu bleiben, um bedürftigen Menschen zu dienen. Zum Schluss verbrachten wir noch einen Tag mit

ungarischstämmigen Rumänen in Crasna – was eher wie ein Besuch bei Freunden war, aber dennoch eine weitere kulturelle Perspektive eröffnete.

Die ersten Tage in Petrila waren bereits sehr intensiv und gespickt mit vielen inspirierenden Begegnungen und Aha-Erlebnissen für das JT. Unsere vier „Mädels“ waren sichtlich beeindruckt und bewegt von dem lebendigen Glauben, dem sie dort begegneten. Die Art und Weise wie Jüngerschaft ganz praktisch gelebt wurde, weckte in der ein oder anderen nochmal neu den Wunsch, ebenso im Glauben zu wachsen. Während wir praktisch mit anpackten und z.B. Zaunslatten strichen, ergaben sich viele tiefe Gespräche. Zusätzlich war dieser erste Abschnitt auch durch die wunderschönen



Wanderungen in den Karpaten und zu einem Wasserfall eine Aneinanderreihung von Highlights.

Mit Herzen, die schon bis oben voll waren mit Eindrücken, kamen wir in Mediaș an. Dort wurden wir von den Brüdern Alfred und Wolfgang Faff in Empfang genommen. Das Gelände mit den geräumigen Gebäuden war früher ein Kinderheim, doch aus unterschiedlichen Gründen musste es schließen. Die beiden Brüder suchen seitdem immer wieder nach Möglichkeiten, den Ärmsten der Armen dennoch praktisch zu dienen. Das tun sie unter anderem durch das Verteilen von Lebensmitteln und einem Essensangebot für Kinder in den nahegelegenen Roma-Siedlungen – immer verbunden mit einem kurzen geistlichen Programm. Wir durften sie zu zwei Siedlungen begleiten und hier und da mithelfen. Die Armut in den Roma-Dörfern zu sehen und den Menschen dort zu begegnen sind Erfahrungen, die man nicht so schnell vergisst.

Es war gut, dass wir uns als Einsatzgruppe immer wieder Zeiten zum Reflektieren, Austauschen und Beten genommen haben. Dabei wurde uns sehr deutlich, wie unterschiedlich die Herangehensweisen in Petrila und

Mediaș an die Verkündigung des Evangeliums waren. In Petrila hatten wir von Stefan Armer erfahren, dass sie materielle Hilfestricket von ihrem Jüngerschaftsansatz trennen – seine Erfahrung ist, dass materielle Hilfe dem geistlichen Anliegen oft eher im Wege steht.

In Mediaș erlebten wir das Kontrastprogramm dazu: Materielle Hilfe ist ein zentraler Bestandteil des Ansatzes. Was wir gesehen und erlebt haben, gab uns viel Stoff zum Nachdenken. Wie sieht nachhaltige/effektive Hilfe für Roma aus? Brauchen bzw. wollen sie überhaupt Hilfe? Was würde es bedeuten, den Roma eine Roma zu werden?

Das ist nur ein kleiner Bruchteil dessen, was uns im Blick auf unsere Erlebnisse beschäftigt hat. Es war definitiv eine sehr wertvolle Zeit, in der wir erleben durften, wie unsere JTLerinnen tatsächlich eine Horzonterweiterung erlebt haben und ihre eigenen Prägungen und ihren Glauben





Hartmut war von Mitte August bis Mitte September 2025 zur ATEMPAUSE im BRUNNEN.

Ich war einen Monat zu Gast im BRUNNEN, welcher mir von einem Kirchältesten empfohlen wurde. Ohne große Erwartungen, aber offen für das Kommen- de, in der Gewissheit, dass es von Gott gefügt ist, bin ich angereist und habe mich auf alles eingelassen, was da kommen möge.

Es war nicht schwer, sich in die Gemein- schaft einzufinden. Ich hatte den Eindruck, so sein zu dürfen, wie ich bin, ohne mich ver- krampfen oder verstel- len zu müssen.

Durch die Offenheit des Teams und die gemein- same Grundlage - das Wort Gottes - war es möglich, recht schnell ein Teil der Gebetsge- meinschaft zu werden. Die Unterbringung war top: ein Zimmer mit Kü- chenzeile, Bad und Toi- lette. Die meiste Zeit war ich in dem Trackt alleine und konnte so oft für mich zurückge- zogen sein, was sehr gewinnbringend war.

Die Arbeit in der Land- wirtschaft hat mir Freu- de bereitet und ich habe einige Dinge ge- lernt, die ich vorher

noch nie tat.

Ein Höhepunkt für mich war die Beichte, die ich an diesem Ort machen durfte, und ich kann das nur empfehlen: es ist ein befreiender Akt, und ich fühlte mich wie ein neuer Mensch.

Von Anfang an spürte ich den Frieden, der über dem BRUNNEN liegt und mache das fest an der Anwesen- heit Gottes. Zitat von Pfarrer Dedekind bei einer Predigt im Lu- therstammort Möhra am Reformationsjubilä- um: "Frieden ist nicht die Abwesenheit von Krieg; Frieden ist die Anwesenheit Gottes." Möge dieser Friede weiterhin da sein und Gott seine segnende Hand über diesen Ort und den Menschen hal- ten.

Vielen Dank an das ge- samte Team für die Offenheit, die Freund- lichkeit, die Geduld mit allen Unzulänglichkei- ten und den festen Glauben an den einen HERRN, durch welchen alles zusammengehal- ten wird.



ATEMPAUSE

Die Auszeit im BRUNNEN

**Auszeit für 1, 2, 3 oder mehr Monate
raus aus dem Alltag
mal wieder zur Ruhe kommen
in Gottes Hände fallen lassen
entspannen
abschalten
tief durchatmen
umschalten
Zeit für dich
Zeit für Gott
Gemeinschaft erleben
gemeinsam arbeiten
neu ausrichten
neu anpacken
ab sofort im BRUNNEN**

Die Atempause ist gedacht für:

- Erwachsene jeden Alters,
- Menschen, die Gott wieder näher kommen wollen,
- Menschen, die Zeit brauchen, um wieder mehr zu sich selbst zu finden,
- Menschen, die Krisen, Veränderungen oder andere Herausforderungen überwinden wollen,
- Menschen, die Gemeinschaft erleben und beteiligt sein wollen,
- Menschen, die sich der Hektik unserer Zeit für eine Weile entziehen wollen.

Dich erwartet:

- eigenes Zimmer in einer WG in herrlich ländlicher Idylle,
- eine eigene Küche zur Selbstversorgung,
- punktuell gemeinsame Mahlzeiten mit der BRUNNEN-Gemeinschaft,
- gemeinsamer Start in den Tag
- Mittagsgebet
- wöchentlicher Gottesdienst mit Abendmahl
- halbtags Mitarbeit (Ehrenamt, ab 6 Monaten BFD möglich)
- viel Zeit für persönliche Stille
- persönliche Begleitgespräche
- Möglichkeit zur Teilnahme an unseren Seminaren

Beitrag

180 € / Monat für ein warmes Zimmer, Möglichkeit zur Selbstversorgung
Seminare und seelsorgerliche Begleitung.

An den Kosten soll es nicht scheitern! Melde dich gerne bei uns.

Weitere Infos findest du unter www.brunnen-gemeinschaft.de/angebote/atempause-auszeit-im-brunnen/





Johannes Meier ist auf dem Weg Teil der Lebensgemeinschaft zu werden, Maschinenbauingenieur und verantwortlich für das Gästemanagement des BRUNNEN e.V.

MÄNNER UNTER SICH EIN BRAUSEMINAR - GENUSS, SPASS UND ERNSTHAFTIGKEIT IN BALANCE



Wie schon vor zwei Jahren fand auch in diesem Jahr wieder ein zweiteiliges Brauseminar im BRUNNEN statt. Am ersten Wochenende hatten wir die Referenten von der OJC aus Greifswald: Daniel Schneider, Jonas Großmann und Konstantin Mascher dafür zu Gast. Das zweite Wochenende gestalteten wir dann als „Männer hier vor Ort“ selbst.

Selber zu Hause Bier brauen – die theoretischen Grundlagen dafür wurden erklärt und auch am ersten Wochenende ging es gleich zur Sache: Damit aus der Theorie auch Praxis wird, wurde losgebraut und zwei verschiedene Biersorten zur Gärung angesetzt – eine starke Teamleistung, die bei bestem Wetter draußen einfach eine Freude war.

Stark war auch die Verknüpfung, was der Brauprozess auch bildlich mit unserem Leben zu tun haben kann.

Damit z.B. der Zucker, den wir zum Vergären brauchen, aus dem Gersenkorn gelöst wird, muss dieses erst „in die Mangel“ genommen – geschrotet werden. Dabei zerbricht

es und so kommt man(n) erst an den wertvollen Zuckerinhalt, um daraus etwas anderes Neues, nämlich Alkohol (Bier) herstellen zu können.

Und, ja, auch wir alle sind in unserem Leben schon „in die Mangel genommen“ worden, haben Brüche erfahren, aber auch, dass dadurch wertvolle Erkenntnisse entstehen und manchmal notwendige Prozesse in Gang kommen.

So gingen wir Schritt für Schritt durch den Brauprozess und hatten so neben dem praktischen Tun auch viel zum Nachdenken. Dazu gab es kleine Austauschgruppen, um einander daran Anteil zu geben – immer soweit jeder konnte und wollte. Absolut angenehm war, dass wir einander nur zuhörten und es nicht um Lösungen und Rat ging. Jeder konnte seine Sicht teilen und mit einem „Prost“ anzeigen, dass er alles für sich Relevante gesagt hatte. Dennoch erlebten wir eine große Offenheit, Tiefe und ein herzliches Miteinander.

So war es eine wirklich gehaltvolle Zeit, neben der bei manchem ernsthaften Themen und Gedanken auch der Spaß beim Brauen und bei ge-

meinsamen Zeiten am Esstisch und an der Feuerschale nicht zu kurz kam.

Nach 6 Wochen „Reifezeit“ unserer gebrauten Biere trafen wir uns dann zu einem zweiten verkürzten Wochenende. Dabei stand das Verkosten der Biere, aber auch damit verknüpft das „Verkosten“ unseres Lebens im Mittelpunkt.

Am Freitagabend probierten wir uns im „Bier-Tasting“. „Was schmecke ich hier eigentlich?“ war oft keine leicht zu beantwortende Frage – daher ein Hoch auf das „Aromarad“, das als Spicker, Hilfe und Anlehnung bot, welche Geschmacksrichtungen so möglich sind.

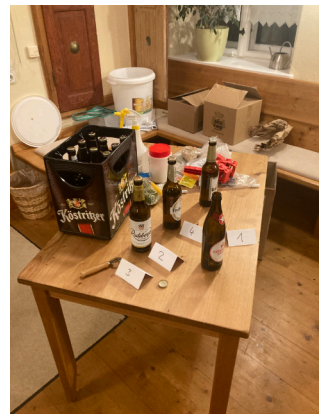
„Das schmeckt besser als es riecht.“ oder „Wie kannst du denn da schwarze Johannisbeeren schmecken?“ Ja, jeder nahm anderes wahr und oft war es erstaunlich, was sich am Ende für ein Bier in der Blindverkostung verbarg. Damit verbunden war auch die Erkenntnis: Ohne Etikett ist es nahezu unmöglich, das „Sternburg Export“ zu finden.

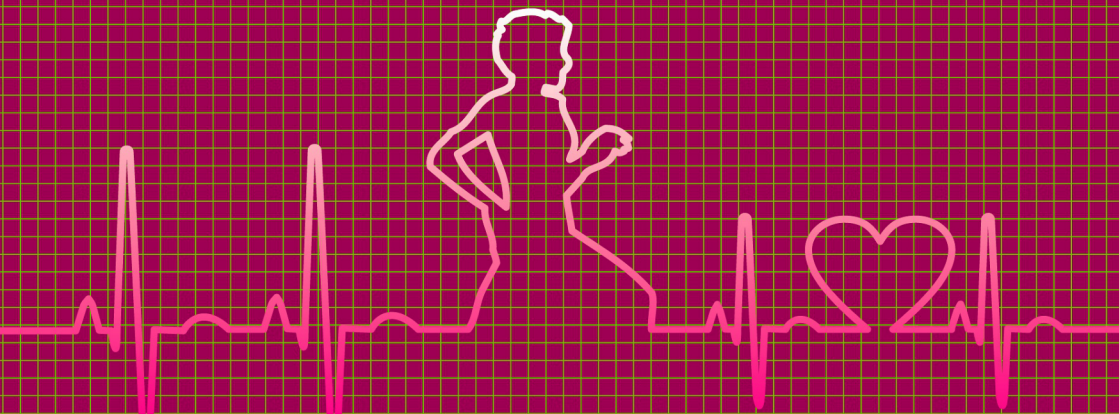
Anschließend daran hatten wir am Samstag jeder eine persönliche Zeit, in der wir über verschiedene Fragen nachdachten und dem nachgingen: „Wie schmeckt (mir) mein Leben in unterschiedlichen Bereichen?“ Auch hier hatten wir eine Art Aromarad mit Empfindungen, die wir üben konnten zu erkennen und zu benennen, wahrzunehmen und auch darüber wieder in unserer kleinen Gruppe zu reden.

Dankbar schaue ich zurück auf eine Zeit, die für mich persönlich, aber auch im Miteinander unter uns Männern, wirklich schön und wertvoll war, mich herausfordert und definitiv weitergebracht hat.

In diesem Sinne: Prost! Es möge genützt haben und uns allen auch weiter nützen!

Das nächste
Wochenende für Männer
im BRUNNEN
08.-10.05.2026





GEBETSWEG 2026

Herz.Schritt.Machen

LASS JESUS DEIN HERZ BEWEGEN - SCHRITT FÜR SCHRITT

Gebetsweg: Herz. Schritt. Machen. Endlich gibt es ihn wieder einen Gebetsweg bei uns in der Natur. Dieses Mal laden Stationen ein, Herzschritte zu machen - hin zu dem, der unser Herz immer wieder in Schwung bringt - neu belebt: Jesus, unser Herzschrittmacher. In altbewährter Manier: Individuelle An-

meldung, Einführung in den Weg mit Heft und Material, und es ist euch überlassen, wie schnell, besser wie langsam, ihr unterwegs seid und Schritte macht. Demnächst gibt es alle genauen Infos auf der Homepage und dann freuen wir uns auf euch! Erzählt es gerne weiter und bringt Freunde mit.

WIR SIND FÜR EUCH DA DAS IMMANUEL-GEBET

Viele Christen sehnen sich nach einer tieferen Begegnung mit Gott, erleben aber in ihren Gebetszeiten eher Dürre und Blockaden, statt den „Strom lebendigen Wassers“, den Jesus verheißt. Das Immanuel-Gebet schafft einen neuen Zugang zu einer erfahrbaren Begegnung mit Jesus. Dadurch verändert sich zunehmend nicht nur unser Glaube, sondern das ganze Leben.

Bei uns könnt ihr es erleben. Wir bieten es im Rahmen unserer Einkehr- und Stille-Angebote, aber auch individuell an. Meldet euch gerne bei uns.



DEMNÄCHST IM BRUNNEN

Noch gibt es
freie Plätze!



16.11.2025
*Info-
nachmittag
für das Ehe-
Trainings-
Team 2026*

mit Martina & Johannes Schaaf

„Damit es unserer Ehe gut geht“

Regelmäßiger Friseurbesuch und alle 2 Jahre mit dem Auto zum TÜV, doch was machen wir für unsere Ehe? Hier ein Angebot, das mehr bietet als die pure Wissensvermittlung...

Gemeinsam trainieren, miteinander weiterkommen, Ehe-Basics mit Fleisch versehen, auch mal ans Eingemachte gehen, Gottes Idee für Ehe, geistlich gestärkt werden, einander mehr verstehen können.



18.11.2025
Einkehrtag
mit Katrin Süß &
Tabea Dämlow

„Geprüfte Qualität“

Viele haben schon die Erfahrung gemacht, dass Gott Einkehrzeiten nutzt, um sie mit seiner Gegenwart zu beschenken. Wer auf diese Weise von Gott erfrischt wird, kann getrost seinen Weg fortsetzen.

Mit biblischen Textbetrachtungen wollen wir die Zeit in Einsamkeit, im Schweigen und im Gebet gestalten - unter dem Motto der diesjährigen Jahreslosung: "Prüft alles und behaltet das Gute." (1. Thessalonicher 5,21)



21.-23.11.25
*Geistliche
Resilienz*

mit Ursula & Manfred Schmidt

„Standhalten in Umbruchzeiten“

Wir leben in einer Zeit der Krisen und Umbrüche – nicht nur politisch und wirtschaftlich, sondern auch persönlich und geistlich. Viele Menschen sind verunsichert und blicken sorgenvoll in die Zukunft. Aber haben Christen nicht einen Grund zur Hoffnung und können trotz allem zuversichtlich sein?



29.12.25-01.01.26
*Silvester-
freizeit für
junge Erwachsene*

mit Jenny & Johannes Meier
sowie Ingrid & Gerd Kämpf

Gemeinsam wollen wir Zeit mit Gott und miteinander verbringen, das Alte Jahr ausklingen lassen und klangvoll ins Neue Jahr starten. Wir wollen Raum schaffen zum Nachdenken, Neu-denken und einfach eine gute Zeit in Gemeinschaft haben.



Johannes Gärtner ist Teil des Leitungsteams, Betriebswirt und verantwortlich für die Finanzverwaltung des BRUNNEN e.V..

FINANZIELLE VERSORUNG

Liebe Freunde und Unterstützer,
es ist tatsächlich so, dass wir in den ersten sieben Monaten 2025 ein nahezu identisches Ergebnis wie 2024 haben, nämlich ein Verlust von etwa 20.000,- €. Unsere Ausgaben und Einnahmen sind annähernd im Gleichschritt gestiegen, was in unserem Wachstum des vergangenen Jahres begründet ist.

Wir haben fast 10% mehr an Spenden erhalten und auch die Einnahmen aus unserem Gäste- und Zweckbetrieb sind gestiegen. Andererseits sind wir in unserer laufenden Liquidität immer wieder herausgefordert und mussten manches Mal die Mitarbeiter auf ihre Gehälter warten lassen.

In den letzten Wochen hat sich die Situation wieder etwas entspannt,

da wir viele Jahresrechnungen der Unternehmerarbeit verschicken konnten, die Großteils sehr schnell überwiesen wurden. Auch hier bin ich immer wieder dankbar, wie treu unsere Gäste sind und wie wenig Probleme wir mit Zahlungsverzügen haben. Das ist für mich ein Zeichen der Treue Gottes. Außerdem haben wir im Sommer einige größere Spenden erhalten, die uns sehr weitergeholfen haben. Auch die Unterstützung unseres Spendenprojektes zum Heizölkauf war klasse, sodass die beiden Tanks nun wieder vollgefüllt sind und wir zum günstigeren Preis im Sommer einkaufen konnten.

Habt ganz herzlichen Dank für alle eure Unterstützung und euer treues Teilen! Das ist für uns eine große Gnade und immer wieder tolle Ermutigung!

Finanz-Übersicht zum 31.07.2025

Einnahmen		Ausgaben	
Spenden	130.705 €	Personal	-209.667 €
Gästebetrieb	130.350 €	Gästebetrieb	-28.740 €
Zuschüsse	5.044 €	Energie	-14.254 €
Mieten	27.287 €	Mieten	-29.995 €
Freiwilligendienst	22.269 €	Freiwilligendienst	-24.294 €
Sonstiges	4.265 €	Sonstiges	-26.144 €
		Instandhaltung	-7.142 €
319.920 €		-340.236 €	

Ergebnis (ohne Abschreibungen): -20.314 €



WACHSTUMSSPENDE

Wir freuen uns über die Vergrößerung der LG und fühlen uns dadurch in unserem Auftrag von Gott bestärkt und erleben es als echte Gebetserhörung.

Wir wollen diesen Wachstumsschritt mutig gehen und die 100.000 € Mehrkosten pro Jahr „erglauben“. Wir bitten euch um euer Dazustellen, ganz nach euren Möglichkeiten.



JAHRESTEAM

*Glauben leben
Leben teilen
Wachsen*

Magst du dabei helfen, dass weitere junge Erwachsene diese Erfahrung können? 40 Leute, die monatlich 25,- € geben, können die zwei Stellen für diesen Jahrgang finanzieren.

UNSERE AKTUELLEN SPENDENPROJEKTE

Damit wir unsere Gästezimmer auch in der kalten Jahreszeit warm und einladend halten können, brauchen wir jetzt Eure Unterstützung:

Unsere Heizöltanks waren fast leer und die aktuelle Rechnung übersteigt derzeit unsere finanziellen Möglichkeiten. 400 € fehlen noch.



HEIZÖL

Unser Haus&Hof-Team leistet Großartiges – mit viel Herz, handwerklichem Geschick und Improvisationstalent wird hier gewerkelt, gebaut und instand gehalten, was das Zeug hält. Wir brauchten dringend Ersatz für die alte Kreissäge und haben ein gebrauchtes Gerät im Wert von 5.450 € über ein Darlehen zwischenfinanziert.



KOMBI-MASCHINE

WIE DU UNS AM BESTEN UNTERSTÜTZEN KANNST

1. Richte einen Dauerauftrag ein und spende regelmäßig
2. Stelle uns ein zinsloses Darlehen zur Verfügung
3. Unterstütze unsere aktuellen Spendenprojekte



GEBETSANLIEGEN

Wir danken Gott für:

- den Zuwachs in der Lebensgemeinschaft,
- unsere zwei Jahresteam-Frauen und einen guten Start,
- den gelungenen Einbau der neuen Fenster im „Neubau“,
- die vielen Erntegaben aus verschiedenen Gemeinden und
- Gottes Wirken bei den vielen voll belegten und gut angenommenen Seminaren.

Wir bitten Gott um:

- Spannkraft & Weisheit in allen Entscheidungen,
- Gesundheit für unseren Hausmeister Jens,
- das Zusammenwachsen der Lebensgemeinschaft und des neuen Jahresteams,
- weiteres Interesse an unserer ATEMPAUSE sowie
- neue Freunde und Unterstützer unserer Arbeit, besonders für die Wachstumsspende.

BRUNNEN-LÄDLE

Auch online!



Gutschein

Ob zu einem Anlass oder einfach zwischendurch - immer eine gute Idee!
Betrag nach Wunsch



Einfach Ankommen

Impulse für die Advents- & Weihnachtszeit inkl. Jahresrückblick
von Martina Schaaf
10,- € / Stück



Danke-Heftchen

Notiere dir regelmäßig die großen und kleinen Dinge des Alltags, für die du Gott dankbar bist.
2,- € / Stück



Schlüsselanhänger

aus verschiedenen Holzarten.
12,- € / Stück



Danke-Kärtchen

Ein netter Weg, jemandem einfach mal Danke zu sagen!
0,50 € / 3er-Set



Der BRUNNEN geht durch den Magen

Unser vergriffenes Kochbuch ist als PDF erhältlich.
8,- € / PDF

BILDNACHWEISE

Hintergrund Titelseite	Titel	Joey Kyber auf Pexels
Header Inhaltsverzeichnis	S. 2	Microsoft-Archiv
Stille-Impuls	S. 4-5	Giani Gheorghe auf Pixabay
	S. 15	evgenyatamanenko auf iStock
Soziol./Psychol. Essay	S. 16	Dimitris Vetsikas auf Pixabay
	S. 17	Wikilmages auf Pixabay
	S. 18	StockSnap auf Pixabay
Seminar Abenteuer geistliche Reife	S. 19	Bruno auf Pixabay
Geistlicher Input	S. 22-23	Jeremy Kyejo auf Pixabay
	S. 24-25	KI-generiert
ER.lebt	S. 26-27	Brett Sayles auf Pexels
Jahresteam	S. 30	Anatoliycherkas auf AdobeStock
	S. 31	Ioachim Marcu auf Pixabay
Horizontenerweiterung	S. 32	KI-generiert
ATEMPAUSE	S. 34-35	Myriams-Fotos auf Pixabay
Gebetsweg	S. 38	Jorono auf Pixabay
Demnächst im BRUNNEN	S. 39	Alice Bitencourt auf Pixabay Kotangens auf AdobeStock Nicholas Demetriades auf Pixabay
Wachstumsspende	S. 41	Microsoft-Archiv Hakinmhan auf iStock
Heizölspende		Freepik

Ihr
werdet
mit Freuden
Wasser
schöpfen aus
den Brunnen
des Heils.
Jesaja 12,3

HERAUSGEBER

BRUNNEN Christliche Lebensgemeinschaft e.V.
Dorfstr. 129 :: 08428 Langenbernsdorf
info@brunnen-gemeinschaft.de
www.brunnen-gemeinschaft.de
036608/ 65 91 - 0

VORSTAND

Johannes Schaaf,
Gemeindepädagoge
Johannes Gärtner,
Betriebswirt

Mitglied

im CVJM und
im Diakonischen Werk

SPENDENKONTO

Bank für Kirche und Diakonie
IBAN: DE95 3506 0190 1618 4200 15

REDAKTION & INHALTE

Susanne Meinel & Martina Schaaf

LAYOUT & DESIGN

Susanne Meinel

NICHTS MEHR VERPASSEN?

Abonnieren Sie unseren Rundbrief
und andere BRUNNEN-Newsletter!

Weitere Infos unter

www.brunnen-gemeinschaft.de/kontakt/mailings/



UNSERE SOCIAL-MEDIA-KANÄLE BESUCHEN



ONLINE GEDRUCKT VON

SAXOPRINT