



BRUNNEN

Rundbrief Frühjahr 2026



BRUNNEN



Herz.
Schritt.

Glauben.Leben.Teilen.

INHALT



4	IMPULS Immanuel - Im Dialog mit Gott
12	INPUT Die Feinde in meinem Herzen - Wie Jesus meine Wächter befriedet
32	ER.lebt Herz.Schritte auf dem Gebetsweg
40	Finanzielle Versorgung
42	Gebetsanliegen

24	GEMEINSCHAFT ER.lebt Familie Meier wird Teil der Lebensgemeinschaft
25	Philipp zurück im BRUNNEN
26	Jahresteam 2026/27
27	Eine bärenstarke Reise - JT-Auslandseinsatz
30	Das 29. Jahresteam im Interview
36	ATEMPAUSE - Die Auszeit im BRUNNEN & ein Erfahrungsbericht

3	Editorial
18	ARTIKEL Die Spaltung zwischen Kopf und Herz - Schutzstrategien unseres Herzens
33	Aktuelle Spendenprojekte
34	Mama-Oase-Tag Ein Ort zum Auftanken für Mütter & ihre Kleinen
35	Demnächst im BRUNNEN - Seminarangebote
38	Gemeinsam Gottes Reich bauen - Wir & ihr
42	BRUNNEN für zu Hause „BRUNNEN-Lädle“

DIGITALER BRIEFKASTEN

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

unserer Homepage unter <https://www.brunnen-gemeinschaft.de/kontakt/mailings/> oder direkt über den QR-Code. Vielen Dank!





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

Liebe Freunde und Wegbegleiter,

was lässt mein Herz höher schlagen? Über 350 Gäste des Gebetswegs "Herz.Schritt.Machen." sind dieser Frage nachgegangen, step by step, in unterschiedlicher Weise. Sie war die Leitfrage für den Austausch beim Jahrestreffen mit unserer BRUNNEN-Ring-Gemeinschaft und beim Treffen der ehemaligen Jahresteamler. Dabei schlug mein Herz höher - so viel Verbundenheit, so viel gemeinsam Erlebtes über Jahre hinweg. Ein großer Schatz, ein Herz gefüllt mit Dankbarkeit.

Dankbarkeit für Menschen, die hier Gast sein wollen und darin viel erfahren, Gottesbegegnung haben, Herz zu Herz Beziehung mit ihm erleben. Das lässt sich nicht machen, das ist immer Geschenk. Da sagen wir danke, von Herzen: zuerst an Gott, dem Herz.Schritt.Macher und an euch, die ihr Gast seid, Freund und Unterstützer, deren Herzen immer wieder Schritte in Richtung BRUNNEN machen.

Apropos Gebetsweg - wir sind dieses Jahr mit zur Zeltstadt in Siloah mit dem aktuellen Gebetsweg light - Version.

Was lässt dein Herz höher schlagen? Magst du kurz innehalten und nachsinnen? Je voller der Alltag, desto

länger dauert es, an diese Herzensantwort zu gelangen. Es lohnt sich. Sie kann Aufschluss geben über den inneren Zustand. Sie könnte Wege nach vorn aufzeigen. Gott kann dabei an Stellschrauben drehen, die Heilendes, Erfrischendes und Neues hervorbringen.

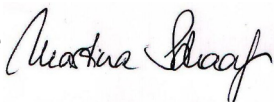
Herz-Schritte - und was dazugehört - entfaltet dieser Brief. Lest selbst und werdet zu Tätern, Herz-Schritte wollen gemacht werden.

Was lässt mein Herz höher schlagen? Ein relativ neues Buch von John Eldrege "Jesus erleben in einer digitalisierten Welt". Es verweist auf solche Herzensbegegnungen mit Jesus und entfaltet, warum sie gerade heute so wertvoll und bedeutend sind. Wie ich finde, eine gute Wahl als Urlaubslektüre für die Tiefe.

Von Herzen wünschen wir euch eine gesegnete und bewegende Sommer-, Ferien- und Urlaubszeit.

"Die Gnade unseres Herrn Jesus Christus, die Liebe Gottes und die Gemeinschaft des Heiligen Geistes sei mit euch allen." 2. Kor 13,13

Im Namen der ganzen Gemeinschaft

Eure 

Weil wir zunehmend gute Erfahrungen mit dem Immanuel-Gebet machen, teilen wir in diesem Brief mit euch neben einer Anleitung für eine schriftliche Form, dem Immanuel-Tagebuch, zwei weitere Artikel von Ursula Schmidt, die sehr hilfreich und erhellend sind. "Mehr als alles behüte dein Herz." Machen wir uns gemeinsam auf den Weg. Immanuel: Gott mit uns! Bei uns alle Tage bis ans Ende der Welt.



James E. Wilder bezeichnet sich als Neurotheologe. Bewusst verbindet er theologische Einsichten mit Erkenntnissen der aktuellen Hirn- und Bindungsforschung.

IMPULS IMMANUEL - IM DIALOG MIT GOTT

In diesem Buchauszug geht es darum, mitten in Unruhe, Angst, Schmerz, Einsamkeit zur Ruhe zu kommen und sich bewusst zu werden: Gott, Immanuel, ist für uns da.

In den folgenden fünf Schritten lernen wir, wie sich unsere Gedanken mehr mit Gottes Gedanken „reimen“ können. Die Schritte geben uns eine Struktur, mit der wir inmitten von Schwierigkeiten Gottes Wertschätzung für uns erkennen können. Wir werden uns Gottes Trost, seiner Hilfe und Gegenwart bewusst und können aus der Unruhe zum Frieden zurückfinden. Im Immanuel-Tagebuch werden die Schritte in derselben Sequenz gegangen, in der unser Gehirn Schmerz verarbeitet. Es ist der einfachste Weg, um vom Schmerz zur Wiederherstellung der Beziehung zu kommen. Durch das Immanuel-Tagebuch werden wir zur Dankbarkeit geführt und von da aus werden die für Beziehungen zuständigen neuro-

nalen Verschaltungen im Gehirn wiederhergestellt und aktiviert.

Wir sind geschaffen mit der Sehnsucht nach Verbundenheit und lebensspendender Beziehung zu Gott und miteinander. Im menschlichen Gehirn gibt es bestimmte Verschaltungskreisläufe, die für Beziehungen zuständig sind. Sie sind wie Lichtschalter. Sind sie ausgeschaltet, ist es schwer, mit anderen und Gott in Verbindung zu sein. Deshalb muss zuerst dafür gesorgt werden, dass die Schalter „an“ sind. Erst dann können wir wahrnehmen, dass Gott wirklich an uns interessiert ist. Gefühle von Schmerz und Einsamkeit, insbesondere, wenn sie auf traumatischen Erfahrungen basieren, führen zur Abschaltung. Es kommt zu einem plötzlichen Blackout und das erklärt, warum wir Immanuel, Gott mit uns, nicht mehr erkennen können.

Zwischen klassischem Tagebuch-

schreiben und der Immanuel-Version gibt es einen entscheidenden Unterschied. Üblicherweise beschreiben wir unsere Erlebnisse, indem wir Gott in der Haltung „Ich-rede-mit-Gott“ ansprechen. Im Gebet sprechen wir zu Gott, während er uns zuhört. Im Immanuel-Tagebuch dagegen gehen wir davon aus, dass Gott uns nicht nur hört, sondern selbst das Gespräch mit uns initiiert. (Gott weiß, wenn wir nicht zu ihm kommen können, weil wir so in unserem Schmerz versunken sind oder uns aus Angst vor ihm verstecken.) So wie Gott das Gespräch mit Adam und Eva gesucht hat, als sie sich vor ihm verbargen, glauben wir, dass Gott sich uns zuwendet. Er initiiert die Wiederherstellung der Beziehung, denn er ist Liebe.

Wenn wir davon ausgehen, dass Gott uns nicht hört, machen wir aus dem lebendigen Gott unabsichtlich einen menschengemachten Götzen. Götzen haben Augen, können aber nicht sehen; sie haben Ohren, können aber nicht hören, einen Kopf und sind doch unwissend, sie haben Füße und können nicht laufen. Götzen, die uns nicht antworten, werden in der Bibel an etlichen Stellen beschrieben (5 Mo 4, Dan 5, Ps 115 und 135, Off 9).

Beim Führen des Immanuel-Tagebuchs stellen wir uns vor, dass Gott mit uns redet. Er beschreibt unsere Erfahrungen und wir schreiben auf, was wir wahrnehmen. Gott initiiert das Gespräch. Auch wenn unsere Gefühle Gott gegenüber nicht positiv sind und die Kreisläufe im Gehirn deshalb „abgeschaltet“ sind, kann im Schreiben entlang der folgenden Schritte in unserem Gehirn ein Wie-

derherstellungsprozess laufen. Wir können Gottes Immanuel-Gegenwart wieder wahrnehmen. Wir fangen an, Gott als den guten Vater zu sehen, der er ist. Die Schritte erlauben es uns, ruhig zu werden und inmitten unserer Erfahrungen Gottes Wertschätzung wahrzunehmen.

Immanuel-Schreiben basiert auf der Überzeugung, dass Gott Verbundenheit mit seinen Kindern sucht, dass Gott einfühlsam ist. In 2 Mose 3,7-8a lesen wir das Gespräch, das Gott mit Moses beim brennenden Dornbusch geführt hat.

Und der HERR sprach: Ich habe das Elend meines Volks in Ägypten gesehen, und ihr Geschrei über ihre Bedränger habe ich gehört; ich habe ihre Leiden erkannt. Und ich bin herniedergefahren, dass ich sie errette aus der Ägypter Hand und sie aus diesem Lande hinaufführe in ein gutes und weites Land.

Gott sagt zu Moses, dass er sieht, hört, sorgt, mit seinem Volk ist und etwas tun wird für sie. Gott gibt uns hier eine „Vorlage“, wie wir unsere Gedanken mit seinen Gedanken in Übereinstimmung bringen können. In fünf Schritten lernen wir seine Perspektive kennen. In schwierigen Situationen, wenn uns etwas verwirrt oder beunruhigt, hilft uns Gott, unsere Beziehungsverschaltungen wiederherzustellen und zum Frieden zu finden. Wir hören, dass Gott zu uns sagt:

Ich sehe dich.

Ich höre dich.

Ich verstehe dich.

Ich bin gerne bei dir.

Ich kann dir helfen bei dem, was du gerade durchmachst.

Schritt 1: Ich sehe dich

In 1 Mose 16 wird von Hagar erzählt, die in der Wüste einem Engel Gottes begegnet. Sie gibt Gott einen Namen: Du bist ein Gott, der mich sieht (V 13). Er sieht sie und ihre ganze Situation. Sich von Gott gesehen zu wissen hilft uns, den Schmerz schwieriger Situationen zu ertragen, ohne davon überwältigt zu werden. Der Gott, der den Schmerz und die Not von Hagar und den Israeliten damals sah, kennt auch den Schmerz und die Herausforderungen, denen wir uns heute stellen müssen.

Wie sieht mich Gott? Die Antwort darauf entscheidet, ob wir in eine tiefere Beziehung zu Gott hineinwachsen oder uns von ihm entfernen. Im Immanuel-Tagebuch versuchen wir, aus Gottes Perspektive zu schreiben. Er betrachtet uns liebevoll und teilt uns mit, was er bei uns sieht.

Zunächst beschreiben wir einfach die Umgebung und das eigene Tun, so als ob Gott uns schildern würde, was er sieht, z. B.

Ich sehe dich am Tisch sitzen.

Ich sehe, wie du auf den Monitor starrst.

Ich habe gesehen, wie du im Dunkeln auf und ab gelaufen bist.

Ich habe gesehen, wie du deine Kinder angebrüllt hast.

Dann schreiben wir körperliche Empfindungen oder körperliche Reaktionen auf, die vielleicht nicht gleich sichtbar sind. z. B.:

Ich sehe, dass deine Kiefer verspannt und deine Fäuste geballt sind.

Ich sehe, wie du deine Schultern hochziehst.

Ich sehe, dass du die Luft anhältst.

Ich sehe, dass dir Tränen in die Augen steigen.

Schritt 2: Ich höre dich

In 1 Mose 21 begegnet uns Hagar erneut. Sie zieht durch die Wüste, wurde verbannt. Ihr Sohn Ismael ist jetzt ein Knabe. Gott weiß, was sie umtreibt und sucht das Gespräch mit ihr. Er sorgt für sie in ihrer Not, indem er ihr in der Wüste die Augen öffnet und sie einen Brunnen sieht. Gott, der die Not von Hagar gehört hat und die Not der Israeliten kennt, wird auch deinen Hilferuf heute nicht überhören.

In diesem Schritt schreiben wir auf, was Gott uns laut aussprechen hört, und auch, was wir innerlich denken. Hör genau hin, wenn Gott beschreibt, was er von dir hört und schreibe das auf. Erlaube Gott einfach, alles zu beschreiben und dir zu helfen, Gedanken an die Oberfläche zu bringen, unabhängig davon, ob du sie für gut oder schlecht hältst. Vielleicht ist es eine Herausforderung zu glauben, dass Gott unsere Gedanken hört und uns nicht verurteilt. Wir können hier leicht steckenbleiben, denn wir beurteilen unsere Gedanken und uns selbst. Gott kennt alle unsere Gedanken. Um nicht aus der Beziehung mit ihm herauszufallen, müssen wir erleben, dass wir gehört werden.

Wenn wir alle Gedanken wirklich zulassen, wird uns die schiere Menge

verblüffen. Wir werden versucht sein, beim Schreiben etliche einfach wegzulassen, weil wir sie absurd oder unwichtig finden. Es ist aber wichtig, alle Gedanken aufzuschreiben, denn manchmal kommt etwas an die Oberfläche, das gelöst werden muss. Gedanken können Lügen oder Einreden transportieren, die wir entwickelt haben, um mit unserem Schmerz fertig zu werden. Solange sie verborgen bleiben und nicht durch Wahrheit ersetzt werden, bleibt der Schmerz.

Schreib auf, was Gott dir sagt, wenn er dir zuhört:

Ich höre dich leise weinen.

Ich höre, wie du zu deinem Kind/ Partner/Kollegen/Eltern sagst: ‚Ich hasse dich.‘

Ich höre dich sagen ‚Ich vertraue dir nicht.‘ oder: ‚Die Situation verunsichert mich.‘

Schreib auf, was Gott sagt, wenn er deine inneren Gedanken hört, z. B.

Ich höre, wie dein Herz und dein Denken rast.

Ich höre dich sagen: ‚Ich bin so blöd. Immer dasselbe mit mir.‘

Ich höre die tiefe Sehnsucht deines Herzens.

Ich höre deine Ängste, für die du dich schämst.



Schritt 3: Ich verstehe dich

Hagars Schmerz lässt sich gut nachvollziehen. Wir ahnen, wie schwierig ihre Situation als Fremde gewesen sein und wie verlassen sie sich gefühlt haben muss. Oft machen wir unseren Schmerz klein. Wir finden ihn unbedeutend angesichts der viel größeren Herausforderungen, denen sich andere stellen müssen. Aber Gott sieht, hört, weiß und versteht, warum eine bestimmte Sache so schmerzhaft für uns ist. Gott kennt unsere Geschichte. Er kennt uns besser als wir uns selbst. Wenn unsere Gefühle nicht wahr sein dürfen, können wir auch nicht getröstet werden. Gott versteht genau, warum etwas eine große Sache für uns ist. Wenn wir ernst nehmen, dass unsere Erfahrungen wirklich schwer sind, kann unser Gehirn zur Ruhe kommen. Im dritten Schritt fassen wir das in Worte. Gott kann unsere Resonanz erhellen, er schenkt Vergebung, Verständnis und Trost. Dieser Schritt hilft uns auch zu verstehen, dass wir jetzt vielleicht auf etwas reagieren, was in der Vergangenheit passiert ist, z. B.:

Das sieht aus, als ob es dich überfordert.

Ich verstehe, wie traurig dich das macht.

Ich verstehe, wie wütend du bist, es leuchtet mir total ein.

Ich verstehe, warum dir das solche Angst macht.

Ich verstehe, warum das so schwer für dich ist. Du hast dich immer allein gefühlt. Auch wenn dein Kopf das heute versteht, dein Herz will zerspringen vor Angst.

Ich weiß, du glaubst, dass ich nicht für dich da bin, und das macht dir Angst.

Schritt 4: Ich bin gerne bei dir

Der Engel des Herrn traf Hagar in der Wüste. Sie war ihrer Herrin Sara davongelaufen, weil diese sie unfair behandelt hatte. Der Engel ergreift die Initiative, indem er sich Hagar zeigt, ähnlich wie Jesus bei seinem Gespräch mit der Frau am Brunnen. Niemand wollte etwas mit Frauen wie ihnen zu tun haben und behandelte sie verächtlich. Gott aber begegnet ihnen voller Liebe und Zartheit. Wir glauben, dass unsere Sünden und Schwächen Gott von uns fernhalten. Vielleicht denken wir, dass Gott sich mit Sündern nicht abgeben mag. Aber Gott freut sich immer, bei uns zu sein, so wie wir sind. In seiner Gegenwart werden wir verwandelt.

Im vierten Schritt schreiben wir Gottes Zusage seiner Liebe auf, indem wir hören, wie er sagt: „Ich bin gerne mit dir zusammen, mein Kind.“ Versuche wahrzunehmen, was Gott dir in freundlicher, zarter und liebevoller Weise vielleicht sagen möchte, z. B.:

Ich bin gerne bei dir. Ich sehe auch deine schwachen Punkte liebevoll an.

Ich bin immer gerne mit dir unterwegs, auch jetzt in einer Zeit der Schmerzen/der Frustration/der Traurigkeit. Vielleicht verurteilst du dein mangelndes Vertrauen in meine Güte und Liebe, aber ich verurteile dich nie. Im Gegenteil: Ich bin froh und dankbar, dass du hier bei mir bist.

Genauso ist Jesus mit Petrus umgegangen. Jesus wusste, wie schrecklich es für Petrus war, ihn dreimal verleugnet zu haben (Johannes 21). Petrus war mit sich am Ende. Jesus suchte ihn auf und lud ihn – parallel zu der dreimaligen Verleugnung – dreimal zurück in die Beziehung ein. Nachdem Petrus diese Erfahrung gemacht hatte, gewann er neue Zuversicht.

Schritt 5: Ich kann dir helfen

bei dem, was du gerade durchmachst


Zurück zu Hagar. Der Engel des Herrn zeigte ihr einen Gott, der aktiv und voller Güte in ihr Leben eingriff. Gott gab ihrem Sohn einen Namen und das Versprechen vieler Nachkommen. Der Engel sagte Hagar (die immer noch auf der Flucht war), dass sie zu ihrem Leben als Sklavin zurückkehren müsse. Sie musste also etwas Schwieriges tun. Gott nimmt unseren Schmerz sehr wohl wahr, aber er führt uns auch in schwierigen Situationen.

Im fünften Schritt können wir uns vorstellen und aufschreiben, was Gott uns vielleicht sagen möchte darüber, wie er bei uns ist und uns helfen will. Vielleicht erinnert er uns an seine Treue in der Vergangenheit und das gibt uns die Hoffnung, dass er sein Werk in uns, durch uns und in unserer Umgebung fortsetzt. Uns können Bibelverse oder Bibelgeschichten einfallen. Manchmal bittet uns Gott auch, einen schweren Weg zu gehen. Das Versprechen seiner beständigen Gegenwart, seiner zuverlässigen Liebe und reinen Güte werden uns die Kraft geben, z.
B.

Ich werde dir helfen. Ich werde dir helfen, immer klarer zu sehen, wer ich bin und was ich in deinem Leben und in dieser Welt tue. Ich halte dich in meiner Hand. Ich liebe dich.

Mein Geist wird dich halten. Ich schütze dich. Ich beschirme und stärke dich. Sieh auf, mein Kind, wenn du verzweifelt bist, und sieh mit den Augen des Himmels. Ich werde dich nie fallen lassen. Meine Liebe zu dir ist grenzenlos, sie ist größer als deine Unfähigkeit, zu vertrauen, deine Angst und die falschen Götter, denen du dienst. Ich bin dein Gott, Vater, Sohn und Heiliger Geist. Meine Macht ist grenzenlos.

Ich halte dich in meiner rechten und gerechten Hand. Lass dich heilen durch meine Güte und Wahrheit. Der Geist der Verwirrung und Selbstverurteilung wird verschwinden. Ich bin bei dir heute Nacht und du sollst gut schlafen in dem Wissen, dass wir das gemeinsam



angehen können. Ich
gebe dir die Worte,
mit denen du die Si-
tuation klären
kannst. Ich gebe
dir ein fleischer-
nes Herz, da-
mit du dich
in den an-
d e r e n
hinein-
v e r -
set-

zen kannst.

Gott freut sich
daran, unter allen
Umständen bei uns
zu sein. Er macht im-
mer den ersten Schritt,
um die Beziehung zu ihm
und zu anderen wieder-
herzustellen. Er setzt sich
immer für uns ein. Das Im-
manuel-Tagebuch hilft uns
dabei, uns dessen immer wie-
der und immer mehr bewusst
zu werden.

Aus: Joyful Journey, Listening to Imma-
nuel by E. James Wilder, Anna Kang,
John Loppnow, Sungshim Loppnow,
Presence and Practice, 810 Arland Ave.,
Los Angeles, CA 90017, S. 40-44. [www.
presenceandpractice.com](http://www.presenceandpractice.com)

[https://www.hoffen-magazin.de/arti-
kel/immanuel-im-dialog-mit-gott](https://www.hoffen-magazin.de/artikel/immanuel-im-dialog-mit-gott)



Ursula Schmidt

ist Theologin und Traumafachberaterin, lehrt zusammen mit ihrem Mann Manfred in Seminaren zum Immanuel-Gebet, wie man in diese heilsame, erfahrbare, interaktive Begegnung mit Jesus kommen kann.

DIE FEINDE IN MEINEM HERZEN WIE JESUS MEINE WÄCHTER BEFREUNDET

Die Feinde in meinem Herzen hindern mich zu lieben, und schlimmer noch: Liebe anzunehmen. Sie erklären mir, dass die Aufmerksamkeit anderer nicht echt sein könne, dass diese anderen mich sofort fallen lassen, wenn sie sehen, wie ich wirklich bin: „Also verstecke dich!“ Sie treiben mich in mein Schneckenhaus, ob ich will oder nicht. Darin ist es so einsam. Aber den Weg nach außen versperren sie; das sei zu gefährlich.

Sie lachen und plaudern immerzu, damit niemand sieht, wie traurig ich innen drin bin. Sie treiben mich an, damit ich arbeite und arbeite, in der Hoffnung, endlich anerkannt zu werden; sie jagen mich dabei bis zur Erschöpfung, ohne Pause, ohne Maß. Sie verlangen, dass ich errate, was die anderen brauchen und wünschen, und dass ich mich darum kümmere und meine Wünsche hinten an stelle – immer! Und jederzeit verlangen sie, dass ich alles im Blick habe, alles im Griff habe, alles unter Kontrolle habe; nur dann könnten sie sicher sein – sagen sie mir. Wenn ich dann doch mal einen Menschen gefunden habe, der mich zu mögen scheint, nennen sie mir tausend Gründe, warum das nicht gut gehen wird. Und schließlich ergreifen sie die Initiative, lassen mich etwas Verletzendes sagen oder tun; und ich frage den anderen verzweifelt im Stillen: „Magst du mich immer noch?“ Aber sie geben keine Ruhe, bis sie den

anderen fortgetrieben haben und mir bewiesen haben, was sie immer schon gewusst haben: dass ich nicht liebeswürdig bin. Sie hören nicht auf, mir immer wieder alle Punkte aufzuzählen, wo ich versage, nicht genüge, nicht klug genug bin, es sowieso nicht schaffe. Sie wollen, dass ich mich anstrengte und immer noch mehr anstrengte. Und wenn ich bei Jesus um Hilfe bitte, sehe ich ihn nur wie durch einen Schleier, in der Distanz, denn sie drängen sich dazwischen. Und dann flüstern sie: „Ob Jesus dich wirklich liebt? Es gibt so viele andere, die seiner Aufmerksamkeit würdiger sind. Besser du hoffst nicht auf Liebe, dann wirst du auch nicht enttäuscht!“ Ich weiß, dass nur Jesus die tiefen Verletzungen meines Herzens heilen kann, aber sie verhindern, dass Jesus mich berührt. Wer wird mich von „ihnen“ befreien? Wer wird „sie“ endlich zum Schweigen bringen? Kennen Sie auch solche „Feinde“ – im eigenen Herzen? Solche inneren Stimmen, Kritiker, Richter, Antreiber, Zweifler, Distanzierer, Gefallsüchtige, Misstrauer, Saboteure? Wie haben sie nur Zugang zu unserem Herzen gefunden, wo wir sie doch gar nicht eingeladen haben? (Oder doch?)

Um die Frage nach dem Woher zu klären, müssen wir in unserer Lebensgeschichte zurück gehen bis zu den Anfängen. Gott hat uns mit der Fähigkeit geschaffen, unser Herz zu schützen. So wie David Türhüter für den Tempel be-

stellte (2 Chr 23,19), so hat Gott Türhüter für den Tempel des Heiligen Geistes, das sind wir, bestellt. Denn Gottes Tempel ist heilig und der seid ihr (1 Kor 3,17). Diese Hüter sind Bereiche unseres Herzens selber, die uns schützen sollen, wie ein seelisches „Immunsystem“. Dadurch haben wir Menschen die Fähigkeit, Probleme und schwere Erfahrungen zu bewältigen und an ihnen zu reifen. Je jünger wir waren, vielleicht sogar noch vor der Geburt, umso weniger ausgereift war dieses seelische Immunsystem. Vielleicht haben wir schon im Mutterleib gespürt, wie viel Angst unsere Mutter hatte – vor der Geburt, oder vor der Zukunft, oder um die Beziehung zu unserem Vater. Als kleines, gerade entstandenes Menschlein hatten wir noch in keiner Weise die Widerstandskraft, um diese Angst, die unser ganzes damaliges Universum erfüllte, zu bewältigen. Unsere rudimentären Hüter haben deshalb einen Rettungsweg gefunden: Wenn wir alle Gefühle einfach abschneiden würden, müssten wir die Angst der Mutter nicht mehr spüren. Das würde uns Freiraum verschaffen, um in den anderen Bereichen unseres Seins weiterwachsen und reifen zu können. Gott sei Dank für diesen Rettungsweg! Hätten wir diese Angst dauerhaft spüren müssen, hätte das alle Kraft unseres jungen Lebens absorbiert und es wäre keine Kapazität übriggeblieben, um weiter zu wachsen. Vielleicht war die Situation aber auch erst schwierig, als wir schon geboren waren und versuchen mussten, in einer Familie zurecht zu kommen, wo die Eltern immerzu beschäftigt waren – mit Arbeit, mit Gemeinde, mit den Geschwistern, mit sich. Viele Male hofften wir vergeblich auf Aufmerksamkeit und spürten den Schmerz, wenn wir wieder „mitlaufen“ mussten, wieder nicht zählten. Und schließlich beschlossen unsere Hüter, dass es Kraft sparen würde und weniger weh täte, wenn wir aufhören würden zu hoffen. Besser allein zurechtkommen, als immer wieder

1. DIE WÄCHTER ENTSTEHEN – SCHUTZ IN SCHWEREN ZEITEN



Noch ganz klein...



Meine kleinen Hüter entstehen.



Später, als Kind...



Oder mit Eltern, die nie zufrieden sind...



So werden sie zu meinen Beschützern.

2. IHRE STRATEGIEN – SIE MEINEN ES GUT, ABER IHRE WEGE MACHEN MICH EINSAM

enttäuscht werden. Besser keine Liebe erwarten, als die Zurückweisung unseres offenen Herzens zu erfahren. Besser, das Herz verschließen! Und siehe da, von da an gab es weniger Enttäuschungen.

Oder vielleicht lebten wir mit Eltern, die sich selbst nicht wirklich annehmen konnten. Statt daran zu arbeiten, projizierten sie diese Unfähigkeit auf uns. Immer hatten sie etwas an uns auszusetzen, irgendetwas machten wir immer falsch. Nie war unsere Anstrengung genug, um ihren Erwartungen an das perfekte Kind zu genügen. Im Versuch, uns doch noch die Anerkennung der Eltern zu erwerben, entwickelte der eine Hüter die Strategie, sich beständig anzustrengen, immer noch mehr zu geben, nie nachzulassen oder zu entspannen. Ein anderer Hüter entdeckte, dass es doch ein bisschen weniger weh tat, wenn wir uns selbst sagten, dass wir unfähig, dumm, völlig untauglich seien und immer alles falsch machten. Wenn dann Mama oder Papa das auch sagte, hatten wir wenigstens den Trost, dass wir es schon vorher gewusst hatten. Außerdem waren wir dann endlich mal mit den Eltern einer Meinung. Das gab uns tatsächlich ein kleines bisschen Heimatgefühl. Welch eine Erleichterung! In einer unvollkommenen Welt entwickeln alle Menschen verschiedene Schutzstrategien, mit denen sie auf Bedrohungen und Verletzungen reagieren. Sie entwickeln sich zum großen Teil in der Kindheit, bleiben dann aber oft als eingefahrene Verhaltensweisen im Erwachsenenleben bestehen. Therapeuten teilen sie in vier grobe Grundmuster ein:

Flucht: z. B. Nähe vermeiden, misstrauisch sein, Gefühle abwehren, allein zu recht kommen.

Kampf: z. B. Stärke zeigen, angreifen und dominieren, Kontrolle über die Situation und die anderen ausüben.



Sie treiben mich ins Schneckenhaus.

Außen ist es zu gefährlich!



Sie halten mich beschäftigt.

Arbeite, arbeite! Erst dann wirst du anerkannt!



Sie verlangen, dass ich es allen recht mache.

Errate, was sie brauchen und willst, und stell deine Wünsche immer hintenan!



Sie fordern Kontrolle.

Alles im Blick! Alles im Griff! Nur dann bist du sicher!



Sie säen Zweifel in Beziehungen.

Das geht nicht gut. Lass ihn lieber gehen – bevor er dich verletzt.



Sie reden mich klein.

Du versagst. Du genigst nicht. Du schaffst es sowieso nicht.



Und sie stellen sich zwischen mich und Jesus.

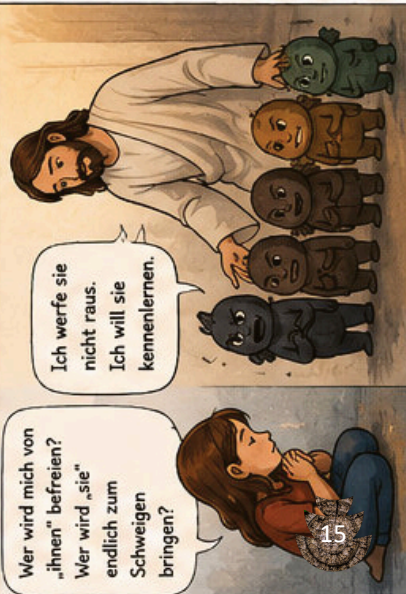
Ob Jesus dich wirklich liebt? Du bist nicht liebenswert.

Einfrieren: z. B. nicht reagieren, passiv bleiben, es über sich ergehen lassen, sich totstellen.

Beschwichtigen: z. B. lieb sein, den anderen zu Gefallen sein, ihre Erwartungen erfüllen.

Zu jedem dieser Grundmuster gibt es tausend Variationen. So sehr sie das kindliche Selbst in einer ausweglosen Situation geschützt haben, sind doch viele dieser Schutzstrategien für erwachsene Beziehungen nicht mehr konstruktiv. Manches davon ist im alltäglichen Miteinander problematisch (Aggression, Kontrolle). Anderes fällt erst in nahen Beziehungen auf (Nähe vermeiden, Gefühle abwehren). Vieles aber wirkt auf die Mitmenschen sehr normal oder sogar angenehm. (Wie schön, wenn es jemanden gibt, der meine Bedürfnisse zu erspüren und zu erfüllen versucht, und möglichst immer tut, was ich wünsche.) Dennoch vermissen reife Menschen in den Beschwichtigern ein echtes Gegenüber. Dummerweise übertragen wir unsere Schutzstrategien unbewusst auch in unsere Gottesbeziehung. So sehr sich ein Teil unseres Herzens nach der Liebe Jesu sehnt, gibt es doch vielleicht einen anderen Teil, einen Hüter-Teil, der uns unbemerkt auf Distanz bleiben lässt. Er hält unser Herz fest verschlossen, lässt nicht zu, dass wir fühlen, oder redet uns schon von vornherein die Hoffnung aus, dass die Liebe Jesu überhaupt gespürt werden könnte. Spätestens hier werden die einst überlebenswichtigen Hüter unseres Herzens zu unseren erklärten Feinden. Wir erleben, dass sie blockieren, wenn wir Gottes Nähe suchen. Dass sie zweifeln, wenn wir vertrauen wollen. Dass sie verhindern, dass wir all das gewinnen, was seinen Freunden von Jesus verheißen wurde. Sind sie vielleicht dämonisch? Braucht es einen Befreiungsdienst oder müsste man einen „Fluch“ oder eine Lüge brechen? Oder könnte Jesus nicht, wenn wir aufrichtig genug Buße tun, diese Feinde aus unserem Herzen rauswerfen, sie ans Kreuz nageln, sie abtrennen und ins äußerste Meer werfen? Kommen wir zum Anfang zurück: Gott hat unser Herz mit der Fähigkeit geschaffen, uns zu schützen. Diese Fähigkeit brauchen wir auch als Erwachsene und auch als Nachfolger Jesu: Wir sollen unterscheiden können zwischen vertrauenswürdigen

3. DIE WENDE – JESUS BEGEGNET MEINEN WÄCHTERN



4. VERSÖHNUNG – EIN WEG IN SCHRITTEN





gen Menschen und solchen, denen wir uns besser nicht öffnen. Wir brauchen die Fähigkeit, Gefühle beiseiteschieben zu können, wenn sie die gerade notwendige Handlungsfähigkeit in uns behindern. Wir müssen in der Lage sein zu erkennen, was unser Auftrag ist und was nicht. Wir müssen spüren können, wann wir Ruhe brauchen. Wir müssen aufmerksam für unsere wichtigen Bedürfnisse sein und für sie eintreten können. Ein naiv-vertrauensseliger Mensch im Burnout ist nicht das Ziel, das Gott für uns hat. So wirft Jesus nie unsere Hüter aus unserem Herzen hinaus! Er müsste dann ja Teile unseres Herzens amputieren. Aber er lädt sie ein, uns mit ihm zusammen zu schützen. In dieser Begegnung mit Jesus können sich Hüter verändern und neue, angemessene Schutzstrategien entwickeln. Damit meine Hüter mit Jesus in Beziehung kommen können, muss ich ihnen zuallererst erlauben, da zu sein.

„Nur was da sein darf, kann sich verändern“ sagen die Therapeuten. Ich muss meine Abwehr und Ablehnung gegen meine so offensichtlich destruktiven Schutzstrategien aufgeben. Das geht meist nicht mit einem einzigen Beschluss. Oft braucht es dazu einen längeren Weg, der ganz ähnlich wie ein Versöhnungsweg zwischen Feinden abläuft: Zum Gespräch einladen: Sprich, mein Herz (Hüter), was ist los? Warum ist die Situation gerade unangenehm? Was fühlst du? Was fürchtest du? Zuhören lernen: Nicht wegschieben, nicht verleugnen, nicht ablehnen, auch wenn die inneren Überzeugungen der Hüter nicht meinen erwachsenen Überzeugungen entsprechen. Verstehen wollen: Was ist der gute Grund, dass du, Hüter, hier blockierst? Aus welcher erfahrenen Not und Verletzung heraus hast du diese Schutzstrategie entwickelt?

Annehmen: Ich erkenne an, dass du, Hüter, dein Bestes gegeben hast, um mich zu schützen. Du wusstest es nicht besser, als es so zu tun, wie du es seither tust. Danke, dass du da-

5. DIE WANDLUNG – NEUE AUFGABE MIT JESUS AN MEINER SEITE

Die Wächter verändern sich ...

... und unterstützen mich nun auf gesunde Weise.

Gemeinsam schützen wir dein Herz und führen dich ins Leben in Fülle.

- DER WAHRHEITS-FINDER
- DER KRAFT-GEBER
- DER GRENZEN-WÄCHTER
- DER HERZENS-WÄCHTER
- DER VERTRAUENS-HÜTER
- DER FOKUS-GEBER
- DER WEISHEITS-HÜTER



für gesorgt hast, dass der Rest meiner Person weiter wachsen konnte. Zukunft eröffnen: Weißt du, Hüter, dass Jesus dich liebt? Dich als mein Herzensteil? Dass er dich nicht für deine Schutzstrategie verurteilt? Weil er noch besser als ich versteht, dass du dein Bestes gegeben hast. Und weißt du, dass du mich gar nicht alleine schützen musst? Jesus will dir helfen, es noch besser zu machen. Willst du mal hören, was er als neue Schutzstrategie vorschlägt? Darf dieser Jesus, der dich versteht und annimmt und dir hilft, nun auch die alte, tiefe Verletzung heilen, an die du ihn bisher nicht herangelassen hast?

Wenn wir lernen, uns mit unseren Hütern zu versöhnen, kann Jesus uns da begegnen, wo die Verletzung sitzt: tief in den emotionalen, meist wenig oder gar unbewussten Bereichen unseres Herzens. In diesem Vorgehen geschulte Seelsorger (z. B. Immanuel-Begleiter) können uns auf diesem Weg begleiten. Mit großer Sanftheit zeigt sich Jesus als der wahre Gute Hirte, als der, der unsere schlimmsten Wunden kennt, das Misstrauen versteht, unsere Schmerzen auf sich nimmt und die Verletzungen verbindet. Dieses Verständnis von der inneren Vielfalt unseres Herzens und der Aufgabe der Hüter ist so oder so ähnlich in den letzten 20 Jahre im Rahmen vieler verschiedener TraumatherapieAnsätze parallel entstanden. Viele Dynamiken des traumatisierten Herzens lassen sich so besser verstehen und klären. Auch für die Seelsorge mit „normal verletzten Menschen“ bringt dieses Modell einen neuen Weg, um tiefer und nachhaltiger Lösungen für Verletzungen der Vergangenheit und unsere Gottesbeziehung zu finden. Das Immanuel-Gebet legt dieses Herzens-Modell zugrunde und hilft Menschen, auf der Ebene der Hüter und der zugrunde liegenden Verletzungen Jesus-Begegnungen zu erleben, die tiefe, überzeugende Veränderungen bewirken.

Quelle

Ursula Schmidt, OJC/Salzkorn 2026

Weitere spannende Texte finden sich auf www.immanuel-gebet.de.

DIE 4 GRUNDMUSTER

Unsere Schutzstrategien gehören oft zu einem dieser vier Muster:



FLUCHT – zurückziehen, Gefühle abwehren, Nähe vermeiden



KAMPF – angreifen, dominieren, Kontrolle ausüben



EINFRIEREN – erstarren, nicht reagieren, sich totstellen



BESCHWICHTIGEN – gefällig sein, Erwartungen erfüllen, eigenen Wünschen absagen

WICHTIG ZU WISSEN

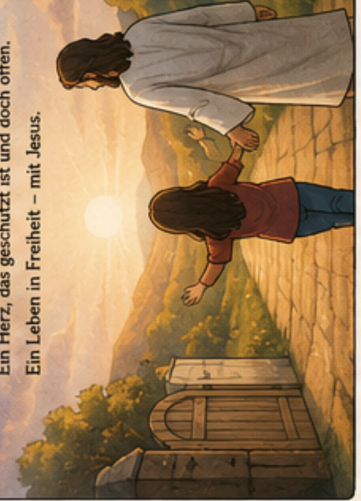
- Diese Strategien haben mich als Kind geschützt.
- Heute darf ich sie verwandeln lassen.
- Jesus heilt die alten Verletzungen in meinem Herzen.
- Er arbeitet nicht gegen meine Hüter – er arbeitet mit ihnen und mir gemeinsam.

„Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken.“

(MATTHÄUS 11,28)

DAS ZIEL

Ein Herz, das geschützt ist und doch offen.
Ein Leben in Freiheit – mit Jesus.



JESUS KENNT DEINE WUNDEN. ER VERSTEHT DEINE HÜTER. ER WILL DICH HEILEN UND FÜHREN – HEUTE!





Ursula Schmidt

ist Theologin und Traumafachberaterin, lehrt zusammen mit ihrem Mann Manfred in Seminaren zum Immanuel-Gebet, wie man in diese heilsame, erfahrbare, interaktive Begegnung mit Jesus kommen kann.

DIE SPALTUNG ZWISCHEN KOPF UND HERZ SCHUTZSTRATEGIEN UNSERES HERZENS

1. Kopfglaube & Herzzweifel

Die Bibel ist voll von Liebesbekenntnissen Gottes an uns. Welch ein Schatz: sich ganz persönlich geliebt wissen zu dürfen von dem Vater im Himmel! Er liebt uns mit Haut und Haar, so wie wir heute sind. Er liebt uns auch so, wie wir in unseren schlimmsten Momenten waren – oder sein werden. Das ist die Grundlage, das Fundament, und der alles bestimmende Rahmen unseres Glaubens. So betet Paulus, dass wir „in der Liebe verwurzelt und auf sie gegründet“ sein mögen (Eph 3,17).

Aber wenn wir ehrlich sind, müssen

viele von uns zugeben, dass sie von dieser Liebe Gottes zwar viel wissen, sie aber nur selten spüren. Erfahrungen seiner Nähe sind eher die Highlights als das allgegenwärtige Fundament unseres Lebens. Im Alltag ist unser Herz oft gleichgültig, genervt oder zweifelnd. Wir spüren nicht den Reichtum von Gottes Liebe, sondern eher Mangel, Einsamkeit, Traurigkeit, und einen Hunger nach Liebe und nach Leben. Manche gehen sogar so weit, dass sie sich fragen: Darf ich denn die Nähe Gottes spüren? Steht mir das überhaupt zu? Muss ich nicht auch ohne Gefühle glauben können?

So bleibt die Frage nach unserem Mangel, nach unserer Not und nach unserer Verletztheit offen. Wir erleben in unserem Glauben eine Spaltung zwischen Kopf und Herz. Unsere Beziehung zu Gott ist gerade in den schwierigen Phasen unseres Lebens oft von Zweifeln, Unverständnis bis hin zu Enttäuschung, Bitterkeit und Gottesferne geprägt. Wo bleibt die erfahrbare Nähe Gottes gerade in den schwersten Zeiten?

2. Beziehung ist wesentlich, um schwierige Erfahrungen zu bewältigen

Beziehung ist einer der wichtigsten schützenden Faktoren, wenn es um „Resilienz“, also seelische Widerstandskraft in schwierigen Lebenssituationen, geht. Kinder und Erwachsene, die in sicheren Beziehungen leben, verarbeiten bedrohliche und traumatische Situationen weit besser als jemand, der das alleine tun muss. Helfer in Flüchtlingslagern berichten von Kindern, die die dramatischen Erfahrungen von Krieg und Flucht anscheinend fast unbeschadet überstanden haben, weil sie die ganze Zeit mit einem fürsorglichen, ihnen zugewandten Elternteil zusammen waren. Andere dagegen sind tief traumatisiert, gerade so, wie ihre durch die schlimmen Erfahrungen innerlich verschlossenen Eltern auch.

Gute Bindung in Beziehungen bildet

also eine Art „Immunschutz“ gegen Trauma. Das gilt für die Beziehung zu nahen Bindungspersonen ebenso, wie für die Bindung an Gott. Andrew Miller, der Begründer der Trauma-Seelsorgearbeit HeartSync, sagt immer wieder:

Es ist nicht die Frage, ob wir als Christen leiden werden. Natürlich werden wir in dieser Welt leiden. Aber es ist die Frage, ob ich allein leide oder mit Christus.

3. Schutzstrategien des Herzens

Wo aber diese sichere Beziehung in schlimmen Situationen nicht ausreichend vorhanden ist, da wird es nötig, dass wir uns innerlich selbst schützen, um die erfahrenen Verletzungen, die empfundene Angst und den Schmerz irgendwie zu bewältigen und gleichzeitig weiterleben zu können. Wir versuchen so uns einerseits gegen weitere Verletzungen von außen zu schützen als auch vor überwältigenden Gefühlen, die uns von innen her zu überrollen drohen, denn sie würden uns haltlos und handlungsunfähig zurücklassen.

Statt dessen laden wir einem Teil unseres Herzens stellvertretend die schrecklichen Gefühle der Erfahrung / des Traumas auf, lagern diesen Herzensteil in Unbewusste aus (d.h. es kommt zu einer „Verdrängung“ bzw. „Abspaltung“) und schützen ihn zusätzlich durch verschiedene Schutzstrategien



(s.u.). Dieses Vorgehen ermöglicht uns überhaupt erst eine Weiterentwicklung und ein Reifen der restlichen Persönlichkeit. Wesentlich ist hier, dass diese Schutzstrategien aus tiefster Not und Verzweiflung entstanden sind, denn unsere Erfahrung in dieser gefallenen Welt war oft genug: „Da ist keiner, der mir hilft. Ich bin ganz allein!“

3.1 Nach außen: Schutz vor weiteren Verletzungen

Rückzugsverhalten ist dann eine häufige Schutzstrategie: Niemanden mehr an sich heranlassen, niemanden mehr brauchen müssen, besser gleich allein zurechtkommen. Dieser abgespaltene Herzensanteil denkt: „Sollen die doch machen, was sie wollen; Hauptsache, sie lassen mich in Ruhe.“ Kontrolle und Überwachbarkeit sind Strategien gegen ‚überraschende‘ Verletzung: Wer ständig andere Personen in seinem Umfeld scannt, ob von ihnen Gefahr droht, ist ständig auf der Hut und kann am Ende gar nicht mehr entspannen. Auch Anpassung kann ein Versuch sein sich zu schützen: Mit der Einstellung „Was willst du, dass ich tun soll?“ erfülle ich möglichst alle Erwartungen – ganz gleich ob reale oder auch nur vermutete. Dann bleibt hoffentlich kein Grund mehr, dass der andere mich ablehnt und verletzt. Eine der Anpassung entgegengesetzte, aber genauso wirksame Schutzstrategie liegt in der Aggression: In einer Aggression nach außen werden Mitmenschen heruntergemacht und kritisiert. Indem ich meine Person über die an-

deren stelle, wird deren Kritik abgewehrt, oder ich werde schon gar nicht mehr kritisiert, weil andere Angst vor mir haben. Oder ich werde gleich mein eigener Ankläger, im Sinne einer Aggression nach innen – gegen mich selbst: „Da weiß ich wenigstens von wem die Schelte kommt“, d.h. ich versuche sie vorweg zu nehmen.

3.2 Nach innen: Schutz vor überwältigenden Gefühlen

Die nach innen gerichteten Strategien sind weit schwieriger zu identifizieren, folgen jedoch meist einem von drei Mustern:

a) Ich verdränge oder verharmlose die Erinnerung an das Schlimme. („Es war gar nicht schlimm.“) Das geht auch fromm: „Ich vergesse, was hinter mir liegt, und strecke mich nach dem aus, was vor mir ist.“ (Philipper 3,13)

b) Ich überdecke die Schmerzen und die Leere in mir z.B. mit vielen (oberflächlicheren) Beziehungen oder mit Aktivitäten in der Gemeinde oder mit vollem Engagement für meine Karriere.

c) Ich werte Emotionen ab, schalte sie ab oder lasse sie nicht zu. Alle diese Strategien haben wir entwickelt, um sinnvoll weiterleben zu können, ohne beständig von unerträglichen Gefühlen geplagt zu werden. Und ursprünglich haben sie diesen Zweck auch voll erfüllt!

3.3. Verletztes Herz und die Nähe Gottes

Gott hat unser Herz mit diesen Mög-

lichkeiten zum Selbstschutz geschaffen, weil er wusste, dass wir in einer gefallenen Welt anders nicht überleben können. Schutzstrategien zu finden ist eine von Gott geschaffene Fähigkeit unseres Herzens! Aber diese Fähigkeit ist beschädigt und gefallen. Da gerade Kinder in Not besonders wehrlos sind, sind solche Schutzstrategien oft im Kindesalter entstanden. Sie sind verbunden mit kindlichen Emotionen und kindlichen Überzeugungen („Die Mutter gibt mir nicht, was ich brauche. Also brauche ich die Mutter auch nicht und Sorge allein für mich. Dann tut es nicht mehr weh.“). Da diese Bereiche unseres Herzens abgeschnitten werden mussten, konnten sie auch nicht weiterlernen, wie der Rest unserer Persönlichkeit. Das heißt, sie blie-

ben oft auch bei unserer Hinwendung zu Gott unbeteiligt und unbeflusst. So haben wir heute in uns einerseits „erwachsene“ Bereiche, die wissen und glauben, dass Gott liebevoll auf uns schaut und immer an unserer Seite ist. Dann aber gibt es daneben kindliche Bereiche des Herzens, die davon unbeeinflusst immer noch die Angst, die Verletzung, die Einsamkeit von damals fühlen. Leider lassen wir mit dem Schutz gegen die unerträglichen schmerzhaften Gefühle zugleich die konstruktiven Gefühle nicht mehr zu: Dann können wir selbst in der Nähe von Freunden nicht entspannen und auch die Liebe Gottes oft nicht spüren.

So verhindert unsere Schutzstrategie gerade das, was wir am dringendsten zu unserer Heilung nötig hätten: Nähe, Beziehung, tiefe Herz-zu Herz-Bindung an Menschen und an Gott. Wir verschließen uns also nicht nur gegenüber verletzenden Menschen, sondern auch gegenüber Jesus.





4. Heilung in der Tiefe

Wenn nun solche tiefsitzenden Verletzungen in uns geheilt werden sollen, müssen wir diejenigen Anteile des Herzens in den Blick nehmen, die Schutzstrategien zur Anwendung bringen. Immer mit dem Wissen: Sie haben uns das Weiterleben überhaupt erst ermöglicht. Dafür gebührt ihnen Dank! - Sie sind ein von Gott geschaffener Anteil unseres Herzens, und das selbst dann, wenn sie sich heute aufgrund alter Erfahrungen gegen Gott verschließen. Sie hatten nur durch die Mechanismen der Verdrängung und Abspaltung keine Chance, ihm selbst zu begegnen. Sie kennen ihn nicht, weil sie der Überzeugung waren und sind, dass man ganz allein ist in der Not. Wie sollen sie da heute Gott vertrauen?

Wenn wir also versuchen, diese Teile unseres Herzens mit dem Kopf ins Vertrauen zu „zwingen“, wird das nicht gelingen. Solche Herzensteile brauchen reale Erfahrungen der Nähe und Liebe Gottes, keine Belehrungen. Genauso wenig ist es hilf-

reich und zielführend, wenn wir dieses Misstrauen gegenüber Gott für sündhaft oder dämonisch halten, und dann versuchen, es einfach loszuwerden, indem wir darüber „Buße tun“, es „am Kreuz ablegen“, oder die Zweifel durch „Proklamieren“ von biblischen Wahrheiten mundtot machen. Das ist in den meisten Fällen nichts anderes als eine Verweigerung der Aufarbeitung. Deshalb wird es diese Anteile nur tiefer in die Verdrängung und Abkapselung treiben, statt sie für die Liebe Jesu zu öffnen. Sie brauchen stattdessen unser Verständnis: „Ja, es gab gute Gründe, so zu reagieren. Ja, damals habe ich tatsächlich Schlimmes erlebt, das ich anders nicht bewältigen konnte. Sprich, mein Herz; ich will dir zuhören und dich ernst nehmen!“

Die Hilfe eines guten Seelsorgers, Therapeuten oder eines Traumabegleiters kann uns dabei helfen. Oft gelingt es uns ohne solche Hilfe gar nicht, mit dem in Kontakt zu treten, was in uns verborgen, verdrängt und abgelehnt ist.

In einer Haltung der liebevollen Wertschätzung begegnet Jesus dann den verwundeten Teilen unseres Herzens. Erst dadurch können sie sich allmählich für ihn öffnen, seine Nähe zulassen und schließlich seine Heilung erfahren. Wieder und wieder erlebe ich in der Seelsorge, wie die Stimme des Guten Hirten sehr sanft zu diesen Schutzstrategien und Blockaden in uns etwa folgendes spricht:

Gut, dass du da bist. Du setzt alles daran, das Herz vor Enttäuschung und Verletzung zu schützen. Vielen Dank! Für diesen Schutz habe ich dich geschaffen: dass du nicht auf leere Worte hereinfällst; dass du dich nicht in Hoffnungen reinsteigerst, die trügerisch sind; dass du echte Liebe von gefährlicher Nähe unterscheidest. Deswegen bist du ein wichtiger Anteil des Herzens!

Es tut mir leid, dass du ganz allein versucht hast, den Schmerz zu bewältigen. Mit aller Kraft hast du dich bemüht, das Herz zu schützen. Aber dafür bist du nicht geliebt, sondern verurteilt worden, wenn man dich bemerkt hat: als Sünde, als Haltung des Unglaubens, als Störenfried, der den Frieden und die Harmonie trübt. Ja, du bist noch getrennt von mir. Aber du bist zur Beziehung mit mir geschaffen! Es tut mir leid, dass du mir, dem wahren Jesus, noch nicht begegnet bist. Der Kopf hat verhindert, dass du gehört wurdest. Weil deine Bedenken und Einwände nicht willkommen waren.

Du kennst aufgrund der Erfahrungen deines Lebens nur Bilder von mir, die nicht wirklich zutreffen: dass ich zu

schwach wäre, dir wirklich zu helfen; dass ich Forderungen an dich stelle, ehe ich dich lieben würde; dass ich kritisch und ablehnend auf dich schaue. Aber ich werde dich nicht brechen oder überrennen, denn ich liebe dich! Ich halte deine kritischen Fragen aus und beantworte sie nicht mit Erklärungen, sondern will dir neue Erfahrungen schenken.

Wenn du erlaubst, würde ich mich dir gerne zeigen, wie ich wirklich bin.

Wenn wir es so wagen, ganz ehrlich zu werden, dann kann Jesus uns da begegnen, wo die Verletzung sitzt: tief in den emotionalen, meist wenig oder gar unbewussten Bereichen unseres Herzens. Geschulte Seelsorger können uns auf diesem Weg, der oft mit inneren Bildern einhergeht, begleiten. Mit großer Sanftheit zeigt sich Jesus als der wahre Gute Hirte, als der, der unsere schlimmsten Wunden kennt, das Misstrauen versteht, unsere Schmerzen auf sich nimmt und die Verletzungen verbindet.

Manchmal fühlt sich dieses Echtwerden an, als würden wir in den Anklagen und dem Misstrauen gegen Gott unseren Glauben verlieren. Aber ich kenne keinen besseren Weg, um einen Glauben zu gewinnen, der nicht nur im Kopf sitzt, sondern auch in den Tiefen unseres Herzens erfahrbar ist.

Quelle
www.immanuel-gebet.de

GEMEINSCHAFT ERLEBT

FAMILIE MEIER WAGT IM DEZEMBER DEN HERZ.SCHRITT IN DIE LEBENSGEMEINSCHAFT



Manchmal sind es die leisen Entscheidungen, die das Leben am tiefsten verändern. Ein inneres Spüren, ein vorsichtiges „Ja mit Gottes Hilfe“, das mit der Zeit immer klarer wird – bis daraus ein Schritt wird, den man wirklich geht.

Für uns als Familie ist genauso ein Schritt am 05. Dezember 2025 Wirklichkeit geworden: Wir wurden in die Lebensgemeinschaft aufgenommen. Mit zwei kleinen Kindern an der Hand und vielen Fragen, Hoffnungen und Träumen im Gepäck haben wir uns entschieden, diesen Weg für vier Jahre verbindlich zu gehen.

Es ist kein großer Sprung, sondern eher ein bewusstes Hineinwachsen. Ein Schritt, der aus dem Herzen kommt – getragen von Vertrauen in Gott, Neugier und dem Wunsch, Leben zu teilen: Alltag, Freude, Herausforderungen und Glauben.

Gerade mit unseren Kindern erleben wir, wie wertvoll ein Ort ist, an dem Beziehungen wachsen dürfen, an dem man gesehen wird und miteinander unterwegs ist. Diese Entscheidung fühlt sich nicht perfekt an, aber richtig. Und genau darin liegt für uns die Schönheit: den nächsten Schritt zu wagen, ohne alles zu wissen – aber im Vertrauen, dass wir geführt sind.

Wir freuen uns sehr, diesen Weg nicht alleine zu gehen, sondern als Teil einer größeren Gemeinschaft. Und wir sind dankbar, dass wir diese Nachricht mit euch teilen dürfen.

Johannes & Jenny
mit Rouwen & Arne

NEUN JAHRE NACH DEM FSJ ZURÜCK IM BRUNNEN

Warum bin ich nach neun Jahren wieder für einen 6-monatigen BFD im BRUNNEN?

Letztes Jahr war ich praktisch ununterbrochen von August bis Dezember krank. In der Zeit lagen auch einige Krankenhausaufenthalte, insgesamt fast 2 ganze Monate.

In dieser Zeit wollte ich eigentlich meine letzten Prüfungen und im Anschluss meine Bachelorarbeit schreiben, doch das ging nicht. Stattdessen hatte ich viel Zeit zum Nachdenken. Also stellte ich fest, dass ich sehr gern in einer anderen Stadt weiter studieren wollte, die Studiengänge konnte ich aber leider erst im kommenden Wintersemester beginnen. Also musste eine andere Möglichkeit her, sobald ich eine Abschlussarbeit geschrieben habe. Ich wollte nicht das ganze Sommersemester nur rumsitzen, also erinnerte ich mich auch an meine FSJ-Zeit im BRUNNEN. Es war kein leichtes Jahr, aber ein sehr wertvolles und ich überlegte mir, wo ich das halbe Jahr wieder mitwirken könnte, Zeit für mich hätte und vor allem meine eingeschlafene Gottesbeziehung, die in meinem Studium doch ziemlich gelitten hatte, wieder erneuern könnte. Also fragte ich im Dezember im BRUNNEN an und be-



ka m
für Ende
Januar eine Art
Re-Vorstellung angebo-
ten. Ich kam, war trotz kurzzeitigem
Hadern, aber dann schnell begeistert. Ich erinnerte mich also erneut an mein Jahr hier und fand, dass hier alles wunderbar zusammenkommen würde. Das Arbeiten an meiner Gottesbeziehung, dringend benötigte Struktur, raus aus dem Alltag kommen, dabei noch sinnvolles tun an einem Ort, den ich trotz etlicher Veränderungen ja noch kannte und das Prüfen, ob ich wirklich diese Studiengänge danach beginnen möchte.

Philipp



Voraussichtlich
wieder mit
Auslandseinsatz!!!

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



JAHRETEAM 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. B. Selbstmanagement)
- 45 Seminartage, z. B.:
 - „Mein Kompass - eine Perspektive für deine Zukunft gewinnen“
 - „Hören auf Gott“ und „Bibelverständnis“
 - „Familie, Freundschaft und Sexualität“
 - „Nachhaltigkeit“

Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) oder Bundesfreiwilligendienst (BFD)

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



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



Tabea Berger ist Teil der Lebensgemeinschaft, Sozialarbeiterin und gerne mit dem Jahresteam unterwegs.

EINE BÄRENSTARKE REISE

AUSLANDSEINSATZ IN RUMÄNIEN MIT DEM JAHRESTEAM

Mitte April waren wir - Johannes G. und ich - das zweite Mal mit einem Jahresteam in Rumänien – mit dem Ziel, dass unsere Freiwilligen in dieser anderen Kultur einen Blick über den eigenen Tellerrand hinaus werfen können.

Da wir mit unserem Jahresduo Lina und Rahel nur zu viert waren, sind wir dieses Mal geflogen, statt die Strecke mit unserem BRUNNEN-Bus zu bewältigen. In Sibiu haben wir unseren Mietwagen in Empfang genommen und konnten somit ganz flexibel unterwegs sein. Nach einer ca. 2,5 stündigen Fahrt, kamen wir in Keresztúr an. Das liegt im siebenbürgischen Gebiet Rumäniens. In der Gegend, wo wir zu Gast waren, leben außerdem überwiegend Ungarn – selbst in den Geschäften wird dort nur Ungarisch gesprochen.

Wir wurden sehr herzlich von den Missionaren in Empfang genommen. Dieses Jahr lernten wir die Projekte vom CVJM Domus Rumänienhilfe e.V. vor Ort kennen. Domus und der BRUNNEN hatten schon in

der Vergangenheit verschiedene Kontaktpunkte, so war es etwas ganz besonderes, diese Verbundenheit nun quasi in zweiter Generation neu aufleben zu lassen.

In den ersten beiden Tagen waren wir vor allem damit beschäftigt, alle Arbeitsbereiche kennenzulernen und die Zugehörigkeiten zu verstehen. Denn es gibt drei rumänische Vereine, "CVJM Gemeinsam Leben", "Viața are Sens" (Das Leben hat Sinn) und „Pentru Familia Creștine“ (Für die christliche Familie), die eng miteinander verbunden sind, aber jeweils ihre eigenen Projekte haben. Es gibt ein Jugendhaus, einen Secondhand-Shop, das Haus des Lichts (Tageszentrum für Menschen mit



Behinderung) und eine therapeutische Farm, ein Lager für Hilfsgüter, zwei Kinderarchen und die Kirchenburg Arkedon. Die Kinderarchen in Fiátfalva und in Csekefalva (dort waren wir untergebracht) sind Häuser mit Räumen für Kinder- und Teenieprogramme. An beiden Standorten finden täglich nach der Schule Programme für Kinder aus den nahegelegenen Roma-Siedlungen statt.

In Fiátfalva durften wir mit anpa-



cken: gemeinsam mit zwei einheimischen Mitarbeitern schliffen wir an drei Tagen den in die Jahre gekommenen Holzboden ab. Das war eine sehr laute und extrem staubige Angelegenheit. Aber es war toll zu sehen, wie der Boden von Tag zu Tag heller und schöner wurde.

Wir hatten auch Zeit für Ausflüge, und verbrachten einen Tag in einer Schlucht inkl. Besichtigung einer

Höhle und Erklimmen eines Gipfels. Uns entgegenkommende Wanderer berichteten uns aufgeregt, dass sie auf dem Weg einem Bären begegnet waren – wir hatten ihn knapp verpasst. Manche von uns hätten auch gerne einen gesehen, doch das blieb uns verwehrt bzw. erspart – je nach Perspektive.



An einem anderen Tag erkundeten wir mit einem Bekannten des BRUNNEN, der selbst Siebenbürger Sachse ist, seine Heimatstadt Schäßburg (Sighişoara). Am Nachmittag konnten wir bei einem Kinderprogramm in Csekefalva dabei sein.

Einen Tag nutzten wir, um nach Mediaş zu Faffs zu fahren. Dort waren wir schon letztes Jahr mehrere Tage zu Gast. Wir kauften gemeinsam Lebensmittel ein und zauberten daraus für ca. 30-40 Roma-Kinder eine warme Mahlzeit. Mittags fuhren wir mit den Brüdern Wolfgang und Alfred nach Dumbraveni und erlebten das Kinderprogramm in der Roma-Siedlung mit. Im Anschluss halfen wir, das Essen zu verteilen. Nachmittags bekamen Lina und Rahel noch eine Hausführung durch das ehemalige Kinderheim und dann machten wir uns nach einem Kaffee wieder auf den Weg zu unserer Unterkunft.

Am Sonntag konnten wir einen Gottesdienst miterleben. In der idyllischen Kirchenburg trafen sich Groß und Klein bei bestem Wetter zu gemeinsamen Essen, Reden, Kaffee-trinken, Gemeinschaft genießen,



Gott loben und auf sein Wort hören.

Es gäbe so viel mehr zu berichten über besondere Begegnungen, spannende geschichtliche Hintergründe, tiefgehende Eindrücke, kulturelle Zusammenhänge usw. – aber so eine erlebnisreiche Reise lässt sich nun mal nicht auf wenige Zeilen quetschen. Wir sind jedenfalls alle sehr dankbar für die Reise und alles, was wir erlebt haben sowie für die vielen wertvollen Begegnungen und Gespräche. Wenn ihr also in den nächsten Wochen eine unserer Jahresteamlerinnen seht, fragt sie doch persönlich nach ihren Erlebnissen.



Auch wenn ein paar Worte für so eine Reise nicht ausreichen, welche Schlagworte bringen es auf den Punkt?

Rahel: „Urig schön. Lehrreich. Beziehungsaufbauend... und Bärensehnsucht!“

Lina: „Wunderschön. Viel gelernt. Augen öffnend!“

Joh: „Inspirierend. Ins Verhältnis setzend. Motivierend. Gedankenerweiternd!“



JAHRESTEAM 29 IM INTERVIEW

Welche Herz-Schritte hast du in deinem Jahresteam-Jahr schon gemacht, welche erhoffst du dir noch zu machen, und wie geht es nach dem BRUNNEN für dich weiter?



Hallo ihr Lieben,
wir durften kürzlich den Gebetsweg laufen - Herz. Schritt.Machen.

Ich darf Schritte gehen und weiter wachsen. Ich möchte Gott näherkommen. Mein Wunsch ist: „Führ’ mich näher an dein Herz, Jesus. Bitte lass’ mich im Glauben Schritte gehen.“

Für alles, was ich hier erlebe und erfahre, bin ich sehr dankbar. Ich habe viel gelernt, dank der Begleitung durch meine Mentorin. Jesus ist mir begegnet, und Gott hat mich seine Liebe spüren lassen. Im und durch den BRUNNEN bin ich noch mehr zu einer tiefen Freude und Dankbarkeit gekommen, besonders auch der Gebetsweg hat dazu beigetragen. Mir ist klar geworden, es ist ein Prozess, zu wissen, es geht noch weiter. Ich

kann Gott und sein Herz nie ganz vollständig verstehen, aber ich darf immer tiefer eindringen und IHN näher kennenlernen. Dabei denke ich nicht, dass es ein Ende gibt. Ich hoffe, dass mein Herz fröhlich ist und bleibt, und möchte lernen, wie ich das schaffe, dass nicht Traurigkeiten die Freude überdecken. Mein Weg ist nicht vorbei.

Nach meinem Jahr im BRUNNEN möchte ich gerne etwas handwerkliches mit Holz machen. Der Studiengang, für den ich mich bewerbe, heißt Holz- und Holzwerkstofftechnik. Das ist ein duales Studium, wofür ich im Moment noch einen Praxispartner suche.

Liebe Grüße,
Lina



In den mehr als
250 Tagen BRUNNEN-
Leben konnte ich nicht nur
mich selbst besser kennenlernen,
sondern habe Gott nochmal von einer ganz anderen
Seite entdecken dürfen.

In der Musik, Natur, in anderen Menschen, Symbolen, Bildern, Versen und Stiller Zeit. In besonderer Erinnerung bleiben für mich die Erfahrungen im Hörenden Gebet und mit dem Immanuelmoment. Ich durfte unglaublich viel lernen und bin das ein oder andere Mal über meinen Schatten gesprungen. 😊

Ein Bild, was mich die letzten Monate immer wieder begleitet hat, ist der Baum 🌳 aus Psalm 1,3.

"Der ist wie ein Baum, gepflanzt an den Wasserbächen, der seine Frucht bringt zu seiner Zeit und seine Blätter verwelken nicht. Und was er macht, gerät wohl."

Bezogen auf den Vers erhoffe ich mir, vollends dieser Baum zu werden. Oder zumindest als Lebensziel. Tief verwurzelt im Glauben sein, einen festen Stamm, der gegen die Stürme der Zeit gewappnet ist und eine Krone, die in voller Blüte steht.

Nach dem Jahr fange ich eine Ausbildung zur Ergotherapeutin an. Bis dahin erfreue ich mich an den ganzen schönen Momenten, tiefen Gesprächen und werde die Erinnerungen vom BRUNNEN in meinem Herzen weitertragen. 😊

Rahel

Herz.
Schritt.
Machen.

www.brunnen-gemeinschaft.de

GEBETSWEG

ERLEBT GEBETSWEG 2026 - FEEDBACK VON TEILNEHMENDEN

Für mich war der Gebetsweg eine wertvolle Bereicherung. Die Stationen waren super - sehr ansprechend und mit viel Liebe dekoriert. Die Station, wo ich mich mit verbundenen Augen an einem Seil leiten lassen durfte, fand ich sehr eindrücklich. In Bewegung zu sein an Jesu Hand, ohne das große ganze Bild zu sehen und ihm zu vertrauen, dass er mich gut leitet - das durfte ich daraus mitnehmen. Auch fand ich die Übung mit dem Hände öffnen und schließen sehr gut. Altes loszulassen bzw. Schwächen abzugeben und im Tausch von Jesus Neues zu empfangen. Er hält alles in seiner Hand bereit, und ich bin in der Position meine Hände zu öffnen, loszulassen und von ihm zu empfangen.

Die "Herzkammer" ist natürlich wunderschön, um einfach Gottes Wahrheiten zu betrachten und zu verinnerlichen, wie wunderbar unser Vater im Himmel ist.


Ich kann von mir sagen, dass ich gestärkt von diesem Weg zurück kehrt bin.

Danke für so einen eindrücklichen Gebetsweg.

Er war mir ein Segen!

Das Erleben auf dem Gebetsweg war für uns ein Erlebnis der besonderen Art. Wir konnten jeder einzeln und individuell von Station zu Station gehen. Gott hat in seiner Liebe zu uns gesprochen, wir können es gar nicht so richtig in Worte fassen, irgendwie heilig, berührend, befreiend war die Zeit. Der von euch außerordentlich kreative, liebevoll und aufwendig gestaltete Weg hat uns Gottes Herz für uns nahe gebracht, aber auch unser Herz. Wir haben beide viel ins Heftchen geschrieben und können es jetzt noch weiter "bearbeiten". Der heilige Geist hat Leben in jede Betrachtung/ Gestaltung geschenkt und in mitten Gottes herrlicher Schöpfung noch dazu.. ..wow. Ihr seid spitze und lebt in eurer Berufung.

Danke an das ganze Team!



Es war der richtige Zeitpunkt für mein leeres Herz, dass es gefüllt wird. Mehrere Erlebnisse haben mich niedergedrückt. Doch die erneute Erkenntnis, ich darf bankrott sein. Gott füllt mit seiner Liebe meine Leere. Sehr anschaulich: Das

Herz Gottes! (Station 16) Er ist heilig und treu. Der Segen hat mich zum Schluss sehr berührt und bin ich mit Zuversicht aufgebrochen.

Ich wünsche Euch und allen Teilnehmern Gottes Segen und seine Fürsorge.

Es ist unglaublich, was der BRUNNEN da auf die Beine gestellt hat - 7 km Gebetsweg und 20 Stationen, alles begleitet mit einem dazu extra angefertigten Arbeitsheft. Unfassbar! Es wurden keine Mühen gescheut.

Ich konnte mich sehr gut auf den Weg einlassen: viel geweint, viel Freude und viele gute Erfahrungen.

Ein Problem ist jedesmal, all das mit in den Alltag zu nehmen. Das empfinde ich als die größte Herausforderung. Manchmal habe ich das Gefühl, als würde ein Teil von mir es nicht zulassen, dass ich heilende Erfahrungen mache - dann würde dieser zerstörerische Teil ja nicht mehr gebraucht werden.



Danke für die Zeit der Erholung, Veränderung, Oase und Wegbereitung. Ich habe mich zum Schluss im Zelt der Begegnung gefühlt, wie Elia nach dem Kampf. Hier

wurde ich gestärkt - geistlich und körperlich - für das, was vor liegt. Danke an das ganze Team. Hier spürt man Gottes Gegenwart.



MAMA-OASE-TAG

EIN ORT ZUM AUFTANKEN FÜR MÜTTER & IHRE KLEINEN

Im vergangenen Juni fand erstmals ein ganz besonderer Tag statt: der Mama-Oasentag. Eingeladen waren Mütter mit ihren Kindern im Alter von 0–6 Jahren. 14 Mamas mit insgesamt 21 Kindern und Babys folgten der Einladung und ließen den Pfarrhof zu einem lebendigen Ort der Begegnung, Entspannung und Inspiration werden.

In liebevoll gestalteten Räumen konnten die Mütter (ganz so, wie es für sie und ihre Kinder gut war) an- und zur Ruhe kommen, sich austauschen und neue Kraft schöpfen.

Bei einem kleinen Stehimbiss auf dem Freisitz war Zeit, in Ruhe anzukommen und sich zu stärken, bevor wir uns mit ein paar fröhlichen Spielen näher kennenlernten.

Für die Kinder gab es anschließend einen kleinen Impuls rund um Wachteiler und Dankbarkeit – kindgerecht und mit viel Freude gestaltet. Nach dem Mittagessen durfte jeder eine Zeit des Rückzugs genießen, im eigenen Zimmer oder draußen in der Natur.

Nachmittags kamen wir wieder zusammen zu einer gemeinsamen Lobpreiszeit. Die Kinder freuten sich über eine eiskalte Erfrischung und ein eigenes Programm. Währenddessen konnten die Mütter im Pfarrsaal einen kurzen Impuls, wertvollen Austausch und eine süße Auszeit mit Rhabarbercrumble und Vanilleeis genießen.



„Der Mama-Oasentag war für uns ein echter Auftank-Ort. Selbst mit Baby waren Ruhezeiten gut, um vom Alltag abzutauchen.“

Anja

Die Gemeinschaft unter den Mamas ist eine tolle Sache und ganz besonders genossen habe ich es, mich einmal an den gedeckten Tisch setzen zu können und ihn anschließend auch einfach wieder verlassen zu können.

Julia

Nach langer Zeit im Krankenhaus und Zuhause war es ein Aufatmen für meine Seele mit anderen Mamas und Kindern zusammen zu sein und auch Gott zu loben.

Ich bin dankbar, dass der Tag so liebevoll vorbereitet und gestaltet war und ich den Mut und die Kraft hatte da zu sein mit meinen 2 Babys.

Margret

Der nächste Mama-Oasentag wird am 06. Oktober 2026 stattfinden. Wer sich eine kleine Auszeit vom Alltag wünscht und neue Impulse für sich und das Familienleben sucht, ist herzlich eingeladen!

DEMNÄCHST IM BRUNNEN



Sa, 05.09.26

Hoffest mit LiveMusik

dein persönliches Ticket liegt bei

vor 35 Jahren begann die Geschichte der BRUNNEN-Gemeinschaft – mit einer Vision und viel Vertrauen auf Gott. Dafür sind wir unglaublich dankbar und möchten feiern: mit einem lockeren Hoffest, guter Gemeinschaft, fetziger Livemusik, leckerem Essen, Zeit zum Begegnen und vor allem mit einem dankbaren Blick auf das, was Gott in all den Jahren getan hat.



22.09.26

Einkehrtag "Hoffnungsfaden: Alles neu"

mit unserem Stille-Team

Viele haben schon die Erfahrung gemacht, dass Gott Einkehrzeiten nutzt, um uns mit seiner Gegenwart zu beschenken. Wer auf diese Weise von Gott erfrischt wird, kann getrost seinen Weg fortsetzen. Mit biblischen Textbeobachtungen wollen wir die Zeit in Einsamkeit, im Schweigen und im Gebet gestalten.



29.09.-04.10.26

Stille XXL "Wasserschöpfen"

mit Martina Schaaf,

Tabea Dämlow & Gerd Kämpf

Eine Woche für Personen, die den Herbst mit einem besonderen Akzent versehen möchten, im Schweigen Ruhe für sich suchen, sich von der Gegenwart Gottes beschenken lassen möchten, endlich mal wieder so richtig Zeit zum Beten, Danken, Loben und Hören brauchen, Raum brauchen, um persönliche Angelegenheiten mit und vor Gott zu bedenken und das Angebot von seelsorgerischen Gesprächen nutzen wollen.



14.-18.10.26

Familienstellen - Versöhnt mit Gestern

mit Rolf Gersdorf & Team

Die Familie ist der Ort unserer ersten Erfahrungen, an dem wir teilweise tragische und unerkannte Verstrickungen und un gute Bindungen erlebt haben - häufig schon über mehrere Generationen angelegt. Dort wurden unsere Einstellungen und Verhaltensweisen geprägt, die oft bis in heutige Beziehungen unser Handeln bestimmen.



Ulrike war im letzten November zur ATEMPAUSE im BRUNNEN.

Eine schwere private und berufliche Krise brachte mich im letzten Sommer an den Rand eines Burnouts. Ich wusste, ich brauche vor einer beruflichen Neuorientierung erst einmal Zeit für mich und Abstand von den Dingen, die so schwer geworden waren. Eine Freundin und treue Besucherin des BRUNNEN brachte mich auf die Idee, eine längere Auszeit hier zu machen. Schon beim Kennenlernen hatte ich das Gefühl am richtigen Platz zu sein, und dann ging auch alles ganz schnell und unkompliziert. Dass Hans und Dorothea mir ihre kleine Einlieger-Wohnung unterm Dach zur Verfügung stellten, war gleich der erste große Segen. Es tat so gut für nichts und niemanden Verantwortung zu haben - außer für mich selbst. Eine völlig neue Erfahrung für mich. In den 4 Wochen, die ich im BRUNNEN verbringen durfte, gaben mir die Gebets- und Arbeitszeiten einen festen Tagesrhythmus, was mir Halt gab, so dass ich nicht ins Bodenlose fiel. In seelsorgerischen Gesprächen konnte ich Dinge besprechen, die gerade

obenauflagen, und ich bekam wertvolle geistliche und praktische Impulse, die mich die Tage hindurch bewegten. Ich konnte Jesus im Immanuel-Gebet ganz neu begegnen und wurde tief berührt. In der Natur lief ich jeden Tag und nahm endlich wieder die Schönheit wahr, wurde dankbar für so vieles Gute in meinem Leben und auch für die letzten schwierigen Jahre. Beim gemeinsamen Arbeiten im Garten, in der Küche oder beim Apfelsaft machen fand so manches tiefe Gespräch mit den Mitgliedern der Lebensgemeinschaft so ganz nebenbei statt, und ich wurde für kurze Zeit ein Teil der Gemeinschaft. Dieses Unkomplizierte, Authentische und Nahbare hat mich abgeholt, wo ich gerade war - in meinem Zerbruch. Mit einem Lächeln im Gesicht, neuer Ruhe und Weite im Herzen bin ich am Ende heimgefahren. Voller Dankbarkeit und Herzensverbundenheit blicke ich auf die Wochen zurück, weil ich erfahren habe, wie ihr mir geholfen habt Halt und mein Fundament in Gott wiederzufinden.

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/



GEMEINSAM GO wir

WIR SIND FÜR EUCH DA

Seelsorge & Begleitung

gehört und verstanden werden und neue Perspektiven entdecken

Systemische Beratung

lernen, wie Beziehungen und das eigene Umfeld das Denken und Handeln beeinflussen

Immanuel-Gebet

einen neuen Zugang zu einer erfahrbaren Begegnung mit Jesus finden

Vorstellung des BRUNNEN e.V.

uns und unsere Arbeit kennenlernen

Vorstellung des Jahresteam

unser Jahresteam und das Konzept dahinter kennenlernen

Erfahrungsaustausch rund ums Thema Lebensgemeinschaft

an unseren Erfahrungen von der Gründung über Krisen bis hin zum Alltag teilhaben

Themen & Impulse

uns als Referenten in eure Gemeinden und Gruppen einladen

Auf unserer Homepage findet ihr weitere Infos: <https://www.brunnen-gemeinschaft.de/angebote/wir-sind-fuer-euch-da/>



Besteht Interesse an einem der Angebote? Schreibt uns einfach eine Mail mit eurem Anliegen.

Zwetschgen und Jesus

Es ist Erntezeit im BRUNNEN, und so stand ich vor einem großen Berg Zwetschgen, die darauf warteten, entsteint zu werden. Einen Moment war ich allein und fragte mich: Wo ist Jesus jetzt? Ich hatte das Gefühl, dass er direkt neben mir steht. In meinem Herzen sprach ich mit ihm – ganz so, wie ich es mit einem anderen Menschen tun würde.

Ich merke, wie das Seminar Immanuel-Gebet mich bis in die BRUNNEN-Küche begleitet und mir im Alltag hilft, Jesu Gegenwart bewusster wahrzunehmen. Mir ist tief ins Herz gerutscht, dass Jesus mich in jedem Moment sieht, hört, versteht und dass er gerne mit mir zusammen ist.

In mir wächst die Sehnsucht, dass noch viele Menschen diese Erfahrung machen dürfen. Aktuell stehen vier Mitarbeiterinnen für persönliche Immanuel-Gebete zur Verfügung – sogar online.

Also, was hält dich noch zurück? Probier es aus und vereinbare einen Termin mit uns!

Jenny

MITTES REICH BAUEN

Ihr

IHR UNTERSTÜTZT UNSERE ARBEIT



SPENDENPROJEKT JAHRESTEAM

Der Weg vieler junger Erwachsener führte bereits durch den BRUNNEN.

Ihr Ziel?

*Glauben leben
Leben teilen
Wachsen*

Magst du dabei helfen, dass weitere junge Erwachsene diesen Weg auch gehen können?



Wenn 40 Leute monatlich 25,- € geben, können wir jedes Jahr ein Stellenfinanzieren.

Regelmäßige Spende

Richte ganz einfach einen Dauerauftrag ein oder erhöhe einen bestehenden – z. B. für den Zehnten.

Einzelspende

Lass uns einen Betrag deiner Wahl zukommen – online, per Paypal, Überweisung oder bar – ganz so, wie es für dich am besten passt.

zinslose Darlehen

Stelle uns einen Betrag für eine frei wählbare Zeit zur Verfügung oder wandle ein bestehendes Darlehen in eine Spende um.

Spendenprojekte

Unterstütze unsere aktuellen Projekte mit einem Betrag deiner Wahl.

Sachspende

Überlass uns Dinge, die funktionstüchtig sind, aber nicht mehr gebraucht werden. Aktuell freuen wir uns besonders über eine Industriegeschwasmaschine.

Erbe & Vermächtnis

Was dir am Herzen liegt, kann über dein Leben hinaus weiterwirken. Mit einem Vermächtnis kannst du unsere Arbeit nachhaltig stärken.



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

FINANZIELLE VERSORGUNG

Liebe Freunde,
das Jahr 2025 liegt inzwischen schon eine ganze Weile hinter uns, und dennoch möchten wir euch die Zahlen nicht vorenthalten.

Am Ende des Jahres steht ein Minus von knapp 17.000 €, was in etwa dem Ergebnis des Jahres 2024 entspricht.

Das ist einerseits beunruhigend, weil wir erneut ein Minus verkraften müssen. Andererseits hatten wir uns bewusst dafür entschieden, mit der Neuanstellung und dem Wachstum der Lebensgemeinschaft ein gewisses Risiko einzugehen. Umso schöner ist es zu sehen, dass die Einnahmen in ähnli-

chem Umfang gewachsen sind wie unsere Ausgaben. Das macht uns Mut für die Zukunft.

Besonders der Anstieg der Spenden um 30.000 € stimmt uns froh, und wir sind unglaublich dankbar für alles Geld, das ihr uns anvertraut!

Immer wieder bewegt mich der Gedanke, dass wir im Vaterunser darum bitten, dass Gott uns unser tägliches Brot für heute gibt. So erleben wir es oft auch mit unserem Kontostand. Einerseits wünsche ich mir manchmal ein größeres finanzielles Polster und mehr Sicherheit. Andererseits macht es mich immer wieder demütig, lässt mich über rechtzeitige Versorgung jubeln und lehrt

Finanz-Übersicht 2025

<i>Einnahmen</i>		<i>Ausgaben</i>	
Spenden	274.524 €	Personal	-357.594 €
Gästebetrieb	183.517 €	Gästebetrieb	-48.832 €
Zuschüsse	4.707 €	Energie	-16.538 €
Mieten	46.915 €	Mieten	-53.475 €
Freiwilligendienst	32.232 €	Freiwilligendienst	-33.776 €
Sonstiges	7.985 €	Sonstiges	-45.198 €
		Instandhaltung	-11.459 €
	549.880 €		-566.876 €

Ergebnis (ohne Abschreibungen): -16.996 €



mich, auf Gott als unseren Versorger zu vertrauen und nicht auf unser eigenes Wissen und Können. Gleichzeitig sind wir stets herausgefordert, die uns anvertrauten Mittel gut zu verwalten, sinnvoll zu investieren und mit dem auszukommen, was uns zur Verfügung steht. Diese Spannung erlebe ich oft als schön und zugleich herausfordernd.

Da das Jahr 2026 inzwischen schon einige Monate vorangeschritten ist, können wir auch einen kleinen Blick auf das erste Quartal werfen. Bislang verläuft das Jahr ähnlich wie die ersten drei Monate des Jahres 2025, was uns zunächst sehr dankbar stimmt. Etwas geringeren Spenden-

einnahmen stehen höhere Erlöse im Gäste- und Seminarbetrieb gegenüber, sodass das Ergebnis insgesamt relativ stabil bleibt.

Zum Schluss möchte ich noch einmal meinen herzlichen Dank an alle von euch aussprechen, die uns finanziell unterstützen – viele von euch bereits seit Jahren. Ohne euch und eure Treue würde unsere Arbeit nicht funktionieren!

Finanz-Übersicht 1. Quartal 2026

<i>Einnahmen</i>		<i>Ausgaben</i>	
Spenden	46.848 €	Personal	-88.629 €
Gästebetrieb	58.796 €	Gästebetrieb	-15.019 €
Zuschüsse	600 €	Energie	-2.177 €
Mieten	11.740 €	Mieten	-12.421 €
Freiwilligendienst	4.639 €	Freiwilligendienst	-4.456 €
Sonstiges	2.170 €	Sonstiges	-9.538 €
		Instandhaltung	-1.997 €
124.793 €		-134.237 €	

Ergebnis (ohne Abschreibungen): -9.444 €



GEBETSANLIEGEN

Wir danken Gott für:

- ein gesegnetes Jahr mit unserem Jahresduo Rahel & Lina,
- unseren Hausmeister Jens, der gerade eine Wiedereingliederung kann,
- helfende Hände und fröhliche Geber und die PV-Anlage auf dem MA-Wohnhaus und
- die spürbare Verbundenheit beim Treffen der BRiNG und des Ehemaligen-Treffens.

Wir bitten Gott um:

- Spannkraft & Weisheit in allen Entscheidungen,
- einen guten Abschied von unserem Jahresteam,
- weitere Genesung für unseren Hausmeister Jens,
- junge Leute für das nächste Jahresteam,
- weiteres Interesse an unserer ATEMPAUSE sowie
- neue Freunde und Unterstützer unserer Arbeit.

BRUNNEN-LÄDLE

Auch online!



Gutschein

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



Unser Holzweg

Buch aus den Reihen der Unternehmerrbeit - Monika und Bernd Faulhaber
17,95 € zzgl. Porto



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

Hintergrundbild Titelseite	Titel	Joey Kyber auf Pexels
Header Inhaltsverzeichnis	S. 2	Microsoft-Archiv
Stille-Impuls	S. 4-5	Canva
Geistlicher Input	S. 8 S. 10	anke415 auf Pixabay heilsarmee.de
ER.lebt	S. 11-13	FelixMittermeier auf Pixabay
Soziol./Psychol. Input	S. 16-17	Joe auf Pixabay
	S. 18-19	Kerstin Riemer auf Pixabay
	S. 21	r1g00 auf Pixabay
	S. 22-23 S. 25	Manfred A. Zimmer auf Pixabay biancamentil auf Pixabay
ATEMPAUSE	S. 26-27	Myriams-Fotos auf Pixabay
Jahresteam	S. 28-29	Ioachim Marcu auf Pixabay
	S. 30	AnatoliyCherkas auf AdobeStock StockSnap auf Pixabay
Demnächst im BRUNNEN	S. 31	Kotangens auf Adobe Stock Bruno auf Pixabay Sandra Cunningham auf Adobe Stock
Wachstumsspende	S. 33	Hakinmhan auf istock

HERAUSGEBER

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

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

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

brunnenev auf Instagram 
brunnengemeinschaft auf Facebook 
WhatsApp-Kanal: BRUNNEN e.V. 

ONLINE GEDRUCKT VON

SAXOPRINT 