



# GedankenGüt

*Newsletter für Frauen - Juli/August 2024*

# Liebe Leserin!

In der aktuellen Ausgabe geht es um folgende Themen:



**Entscheidungsfindung. "Was passiert, wenn ich mich falsch entscheide?"**

**Wie gestalte ich das Älterwerden sinnvoll?**

**Vom Essen und genießen - nehme ich das Schöne um mich herum wahr?**

**Frauen unterstützen Frauen darin, ihre Ideen Realität werden zu lassen.**

Viel Freude beim Lesen!



Karin Spitzer und das Redaktionsteam

# Fröhlich älter werden – das Leben neu gestalten

Nun bin ich schon über 20 Jahre im „Ruhestand“ –  
Was beinhaltet doch dieses Wort?

„Ruhe“ – „Stand“ – „Ich bekomme Rente?“ Wie fülle ich  
jetzt diesen neuen Abschnitt? Setze ich mich in den  
Sessel und „ruhe“ - bleibe ich an diesem Punkt  
stehen? „Wer rastet, der rostet“ ! Nein, das ist nicht  
mein Ding!

Wenn ich heute zurückblicke: es war viel Bewegung  
in dieser Zeit. Endlich hatte ich „Ruhe“ etwas zu tun,  
was ich schon lange tun wollte: Neues zu beginnen,  
Schönes zu gestalten und manches „nachzuholen“,  
was mir als Mutter von vier Kindern und während  
meiner Dienst-Zeit nicht möglich war. Es war mir  
ganz wichtig: meine Pflichten im Dienst an meine  
Nachfolgerin abzugeben und „loszulassen“.

Neue andere Möglichkeiten warteten bereits:  
Aufgaben als Regionalverantwortliche bei der FGB,  
Kreativ-Freizeiten für die ältere Generation, Studien-  
fahrten organisieren: „Auf den Spuren von..... „ usw.



Und etwas ganz Wichtiges – jetzt hatten die Termine mit der Familie Priorität!  
Bei den Freizeiten konnte mein Mann mitkommen, wir konnten sie gemeinsam erleben.  
Und dann: Freude an den Enkelkindern, die zu Besuch kommen!! Erleben wie sie älter werden, heiraten. Und jetzt sogar noch Urenkel erleben!  
Und wie ist es mit den Altersbeschwerden? Nicht immer ist es leicht, damit zu leben.  
**Aber es gibt so viel zum Danken, weil ich erleben kann, wie Gott immer wieder zur rechten Zeit eingreift.**

Und wie ist das Leben als Witwe? Als mein Mann vor fast vier Jahren verstorben ist, wurde manches anders. Wie gut ist es da, in eine Gemeinde eingebunden zu sein.

Und wieder gibt es neue Aufgaben: Zeit haben für Alleinstehende, ein offenes Haus und offene Ohren für Alt und Jung! Zeit für die Fürbitte!



*„Wir können uns in jedem Lebensalter verändern.  
Lassen Sie sich von niemandem einreden, dass  
Veränderung unmöglich ist“*

*Gordon MacDonald*



Geschrieben von Elfriede Claus aus Steinen



# Die falsche Entscheidung?

Wie würdest du dich entscheiden? Lieber Schoko- oder Vanilleeis? Lieber Elberfelder oder Schlachterbibel? Lieber Urlaub in den Bergen oder am Meer? Oft gibt es Entscheidungen in unserem Leben, die wir früher oder später treffen müssen. Auch mir stand im letzten halben Jahr solch eine Entscheidung bevor. Von September 23 bis April 24 durfte ich die Bibelschule Kirchberg besuchen und dort eine wundervolle Zeit erleben. Einmal raus aus dem Berufsleben und hinein in etwas Neues. Einige Wochen bevor sich meine Zeit dem Ende neigte, wurde ich zu einem Gespräch mit dem Studienleiter gebeten. Er bot mir eine Stelle an, die ab September frei werden würde. Wow! Damit hatte ich aber mal so gar nicht gerechnet! Ich? Ihr wollt mich für diese Stelle haben? Krass!



Die Überraschung war mir ins Gesicht geschrieben und ich wusste nicht, was ich tun und wie ich mich entscheiden sollte. Die folgenden Wochen waren hauptsächlich von drei Dingen geprägt: nachdenken, Gespräche mit Freunden und Familie führen und Gebetsspaziergänge machen.

Die Stelle wäre perfekt für mich, eine gute Mischung aus allem. Warum ich dann noch überlege? Es würde bedeuten, alles hinter mir zu lassen und ein komplett neues Leben anzufangen. Natürlich der neue Job, neue Wohnung, neue Gemeinde und Jugend finden, neue Beziehungen aufbauen und ein Start ohne die Familie in der Nähe. Für mich persönlich Punkte, die eine wichtige Rolle in meinem Leben spielen.

Viele Fragen schwirrten mir durch den Kopf: „Jesus, wie soll ich mich entscheiden? Willst du mich hier in Kirchberg haben? Was ist mit meiner Familie, meinen Freunden, meiner Gemeinde? Werde ich den Anforderungen gerecht?“ Es war ein ewiges Hin und Her. Von einem „Ja, ich glaube ich mach’s“ bis zum „Nein, ich glaube ich kann das nicht“ im nächsten Moment. Ich bat Jesus darum mir Frieden über die Entscheidung zu schenken.

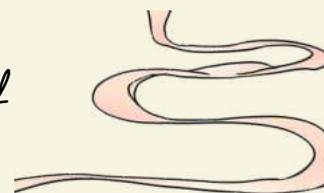
Nun war also der Tag der Entscheidung gekommen. Und plötzlich stand fest: Ich werde mich nicht bewerben. Ich hatte keinen Frieden über eine Zusage und wusste, dass meine Familie, meine Freunde und meine Gemeinde mein Zuhause sind und der Ort, an den ich aktuell gehöre. Jesus hatte mir den Frieden über die Entscheidung geschenkt, um den ich ihn gebeten hatte.



Während dieser fünf bis sieben Wochen habe ich mir viele Gedanken über eine bestimmte Frage gemacht: **„Jesus, was ist, wenn ich die falsche Entscheidung treffe?“**

Ich durfte nochmal neu erkennen, dass es Jesus weniger darauf ankommt, ob ich mich für Job X oder Y entscheide. Sondern ihm ist es viel wichtiger, dass ich ihn mit in meine Entscheidung nehme. Ihm ist es wichtig, dass ich nach seinem Willen trachte, nach ihm suche und dann eine Entscheidung treffe. Und er wird mitgehen, wie in Psalm 37,5 steht:

„Befiehl dem  
HERREN deine  
Wege und hoffe auf  
ihn, er wird’s  
wohlmachen.“



Annika Bauer aus Königsbach

Nun bleibt noch  
die Frage: Welche  
Entscheidung  
steht aktuell bei  
dir an?



# Man (ich) könnte...



Vor einigen Wochen schrieb mich eine Frau an und fragte, ob denn christliche Frauenarbeit nur noch aus den Themen *Ehe*, *Kindernerziehung* und *Mission* bestünde. Sie wies darauf hin, dass sie Abenteuer vermisse: Kanu fahren, Lagerfeuer, in der Wildnis übernachten, surfen, reiten, wandern usw. Ich bedankte mich für ihre Offenheit und meinte, dass ich diese Frage immer mal wieder gestellt bekomme und durchaus einen „Angebotsbedarf“ sehe, diesen aber nicht wirklich decken kann aus dem einfachen Grund: ich bin keine Sportlerin....also überhaupt keine Sportlerin:)

Ich fragte sie, ob es nicht sein könne, dass hinter ‚ihrer Not‘ ein Auftrag stünde? **Denn, wenn uns auffällt, dass man dies oder jenes besser oder anders machen könnte und es anscheinend sonst niemandem auffällt, kann es sein, dass Gott sich wünscht, dass DU anfängst diese Lücke zu schließen!?**



Ich bin fest davon überzeugt, dass es Frauen in unseren Reihen gibt, die einen „Angebotsbedarf“ spüren, aber nicht auf die Idee kommen, dass Gott es ihnen aufs Herz gelegt hat diesen zu füllen und daraus einen Angebotszweig für Frauen ihres Umfeldes wachsen zu lassen?

Wenn du so eine Frau bist und spürst "ich würde gerne etwas in Gang setzen".....weißt aber nicht wie und brauchst ein wenig Unterstützung, dann melde dich bei uns. Wir, der Frauen-Arbeitskreis unseres Verbandes, haben es auf dem Herzen Titus 2,3-5 wieder mehr zum Thema zu machen.



Frauen brauchen Frauen, um gesund im Glauben wachsen zu können. Jüngere und reifere Frauen sollen voneinander lernen!

*"Entsprechendes gilt für die älteren Frauen. Auch in ihrem Verhalten soll sich Gottes Heiligkeit spiegeln. Sie dürfen weder klatschsüchtig noch alkoholabhängig sein.*

*Vielmehr sollen sie durch Lehre und Vorbild die jüngeren Frauen dazu anleiten, ihre Männer und ihre Kinder zu lieben, verantwortungsbewusst zu handeln und sich von jeder Verfehlung rein zu halten, sich um ihren Haushalt zu kümmern, freundlich zu sein und sich ihren Männern unterzuordnen. Denn die Botschaft Gottes soll nicht in Verruf geraten."*

*Titus 2,3-5*

Sprich uns an! Wir möchten helfen, deiner Idee Leben einzuhauchen, und dich zu unterstützen. Egal, ob es sich dabei um einen Salatabend, einen Segeltörn oder eine Gesprächsgruppe handelt.  
**Höre auf dein Herz!**



Frauen Arbeitskreis: Conny Schmalzhaf, Maria Becker, Marina Dittus, Karin Spitzer



"DENKT NICHT AN DAS FRÜHERE UND  
AUF DAS VERGANGENE ACHTET NICHT.  
SIEHE ICH WIRKE NEUES! JETZT  
SPROSST ES AUF. ERKENNT IHR ES  
NICHT?"

JESAJA 43, 18+19



# Notizen

**“AUF UNSERER SEITE SIND  
MEHR UND STÄRKERE ALS BEI  
DENEN, DIE GEGEN UNS SIND:  
EIN MÄCHTIGER  
HOHEPRIESTER UND LEGIONEN  
VON ENGELN”**

**CORRIE TEN BOOM**

*“Böse Worte aber kommen aus  
einem bösen Herzen und  
machen den Menschen, aus  
dessen Mund sie kommen,  
unrein.”*

Matthäus 15,18

*Danke für einen  
wunderschönen Frauentag!*



JUHU, DIE FRAUENARBEIT HAT EINEN  
EIGENEN TOPF. UNTERSTÜTZE GERNE  
UNSERE ARBEIT...!

Jesus Christus weiten Raum geben  
NEUGIERIG KREATIV  
fröhlich

Sparkasse Karlsruhe-Ettlingen  
IBAN DE45 6605 0101 0009 043639  
BIC KARSDE66

Verwendungszweck: Frauenarbeit

Instagram

#abfrauen

Newsletter



Würde

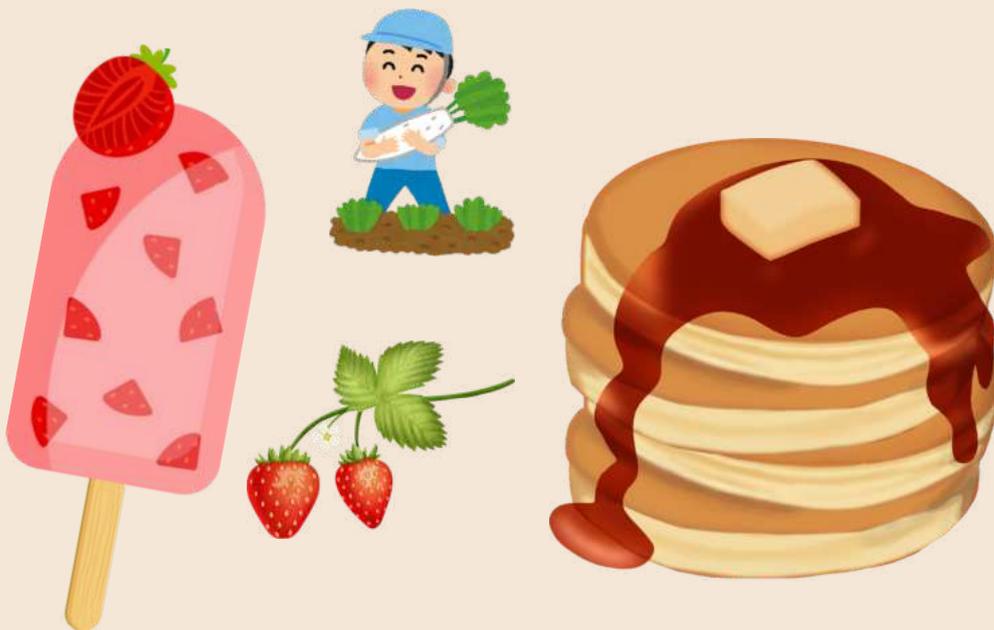
Strahlkraft

Segen



# Essen, trinken und genießen

Die Hängematten schaukeln sanft zwischen den hohen Kiefern, Sandalen werden eingelaufen, es gibt Wassereis, so viel der Bauch ertragen kann, wir essen draußen, klettern auf Bäume und genießen jeden Sonnenstrahl. Es gibt Pfannkuchen zum Frühstück und frische Erdbeeren. Wir ernten Radieschen und Kräuter, wann auch immer uns danach ist, spielen Federball und fahren Fahrrad. Kurze Hosen und Kleider liegen im Schrank ganz vorne und die Sonnenbrillen sind griffbereit. Der Frühling zog sich unendlich hin - grau, verregnet und kalt. Endlich ist die Sonne zurück! Ihr Licht und ihre Wärme tun nicht nur dem Körper gut, sondern erwärmen auch meine Seele. Sie bringen Freude und Leichtigkeit zurück und erinnern mich daran, dass das Leben nicht nur anstrengend ist.



Denn ... das Wassereis habe ich selbst hergestellt auf Bitten und Betteln der nervenden Kinder, ich muss auch das Klagen über ihr Bauchweh ertragen, wenn sie mal zu viel Eis gegessen haben. Ich rupfe Unkraut um unsere Erdbeeren, verstaue die Winterkleidung und schaue nach, ob die Sommerkleidung noch passt, kaufe Sandalen mit allen drei Kindern ein (was dem Kraftaufwand eines Triathlons gleicht ...) und während meine Familie am Feiertag ausschläft stehe ich in der Küche und bereite den Pfannkuchenteig zu.

Manchmal ertappe ich mich dabei, wie ich innerlich beginne zu grummeln und mich zu beschweren und nur noch die Arbeit sehe. Etwas Wertschätzung und Anerkennung seitens meiner Mitbewohner würden mir gut tun! Dann aber beobachte ich die schmatzenden Kinder mit ihren zusammengerollten Pfannkuchen, aus denen die Marmelade tropft (auf die frische Tischdecke und saubere Hose natürlich ...). Sie freuen sich und genießen! Und auch mein Mann und ich freuen uns über all das Gute, mit dem uns die warme Jahreszeit beschenkt.



**Alles hat seine zwei Seiten. Und ich darf selbst entscheiden, was ich wahrnehmen möchte.** Es gibt tatsächlich und immer mehr als genug zu tun, darin besteht kein Zweifel und daran werde ich kaum etwas ändern können. **Aber meine Einstellung, meine Sichtweise, die Haltung meines Herzens kann und möchte ich anpassen.** Nicht auf einmal per Knopfdruck - das wäre mir am liebsten - sondern Stück für Stück, Erdbeere für Erdbeere. Ich möchte den Sommer, das Leben feiern und genießen und die Arbeit mit Dankbarkeit erledigen. So wie es auch schon der weise Salomo sehr lange vor mir erkannt hat:

*ES GIBT FÜR DEN MENSCHEN NICHTS  
BESSERES ALS ESSEN UND TRINKEN UND  
GENIEßEN, WAS ER SICH ERARBEITET HAT.  
DOCH DIESES GLÜCK HÄNGT NICHT VON  
IHM SELBST AB: ES IST EIN GESCHENK  
GOTTES.  
PREDIGER 2, 24*



Kolumne von Marga Henn  
aus Schefflenz