



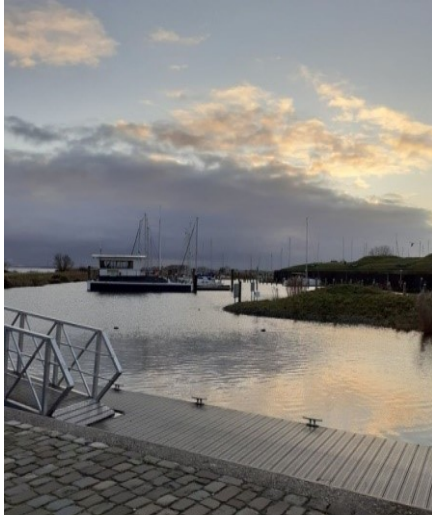
**Wenn der Schuh drückt:
Selbsthilfegruppe
Alltagssorgen
Gemeinsam für ein
Leben mit weniger
Sorgen**

**Wir leisten Hilfe zur Selbsthilfe und
verbinden Menschen mit einem Netzwerk**

- **Selbsthilfegruppe Alltagssorgen**
- **Barrierefreie Begegnungen und
Gottesdienste**

Internet: <http://www.shg-alltagssorgen.de>

Selbsthilfe - Gemeinsam geht es leichter! Service: Diese Schrift gibt es auch in noch größerer Lesbarkeit!



**Freundesbrief 1 /2020 – Datum: 06.01.2020
„Stimme unserer Gruppen“**

**Vortrag 13.01.2020 –
Seniorenkreis der Ev.-Luth.
Elia-Kirchengemeinde, Langenhagen:
„Gesund Älter werden“
Untertitel: Älter werden?**

Wir finden den richtigen Weg in die Zukunft!

Bibelvers 1:

Mein Gott aber wird all eurem Mangel abhelfen nach
seinem Reichtum in Herrlichkeit in Christus Jesus.
(Philipp 4,19)

Nr.	Inhaltsverzeichnis	Seite
1	Gedanken zum neuen Jahr	2
2	Älter werden, auch biblisch gesehen	2
3	Zukunftssorgen	2
4	Wie bleiben wir länger jung?	3
5	Das Alter akzeptieren	3
6	Punkteplan	4
7	Der Herr lebt	4
8	Das Geheimnis von Weihnachten	5
9	Der Stern von Bethlehem hilft uns, den rechten Weg zu finden	5
10	Segen	5
11	Nachgekommenes 1: Vorsätze 2020	6
12	Nachgekommenes 2: Vorschau	6
13	Dank für die Unterstützung	7
14	Impressum	7

**Wer nun mich bekennet vor den Menschen, den will ich bekennen vor meinem
himmlischen Vater. (Matthäus 10,32)**

Ich bin gebeten worden, auch Eckpunkte des Glaubens mit einzubringen.
Der Vortrag wird vor dem Seniorenkreis einer Kirchengemeinde gehalten!
Diesem Wunsch bin ich gern gefolgt. Gern bekenne ich meinen Glauben vor der
Welt!

Bibelvers 2 (Alles hat seine Zeit):

Ein jegliches hat seine Zeit, und alles Vorhaben unter dem Himmel hat seine Stunde.

(Prediger 3:1)

1. Gedanken zum neuen Jahr

Erfreue dich an deinem Tun und der Freude, die du spürst und die dich immer wieder zu dem führt, was dich begeistert und dein Herz zum Hüpfen bringt.

Lasse die Freude zu und beginne das zu überdenken, was dich noch behindert und was dir dein Lächeln verhindert. Du findest in allem eine Antwort, nur Zeit musst du dir nehmen auch darauf zu schauen.

Es geht für jeden immer besser und ein jeder sollte dies mit sich selbst erfahren, denn das Kopieren hilft dir nicht dich besser zu fühlen, denn deine Seele schreit nach Dir und will, dass Du sie hörst.
(Verfasser unbekannt)

Diese Vielfalt kann anregen, sich ein eigenes Bild zu machen.

2. Älter werden, auch biblisch gesehen

Das Thema Alter wird in unserer Gesellschaft immer brisanter.

Jeder möchte eine hohe Anzahl an Lebensjahren erreichen aber niemand möchte zu den „Alten“ gerechnet werden. **Denn als „Alter“ steht man häufig draußen „vor den Toren“ der Gesellschaft.** Nur, was jung und dynamisch ist, zählt. Eine seltsame Angst vor dem Alter macht sich breit.

Biblische Aussagen über das Alter sind so vielfältig wie das Alter und ältere Menschen selbst. Alt zu werden, wird in der Bibel als ein Segen bezeichnet. Auch in den biblischen Geschichten sterben die Einen alt und lebenssatt, die Anderen viel zu früh.

Manche Texte beschreiben die Mühsal des Alters, andere die schönen Seiten.

Bibelvers 3 (Zeige mir Deine Wege):

HERR, zeige mir Deine Wege und lehre mich deine Steige (Psalm 25,4)

3. Zukunftssorgen

Die Sorge, dass etwas, für das wir unsere Energie und Kraft einsetzen, sang- und klanglos verpuffen könnte, dass es ohne Effekt und Bedeutung bleiben könnte, kennen viele von uns.

Oft sind es Zeiten der Krise, in denen existentielle Fragen aufbrechen. Aber auch in Phasen des Wandels, des Übergangs kann es passieren, dass wir uns plötzlich verstärkt fragen:

- **Was ist mir wirklich wichtig?**
- **Wozu lebe ich?**
- **Was gibt mir Sinn und Erfüllung?**
- **Was zählt?**
- **Was hat am Ende Bestand?**

Die Menschen in Deutschland werden immer älter. **Was sind die Zutaten für ein aktives, gesundes, selbstbestimmtes und glückliches Leben im Alter?**

Diese Fragen wollen wir ein wenig beleuchten.

Bibelvers 4 (Wer ist weise und klug):

Wer ist weise und klug unter Euch? Der zeige mit seinem guten Wandel seine Werke in Sanftmut und Weisheit (Jakobus 3,13)

Bibelvers 5 (Er heilt):

Er heilt, die zerbrochenen Herzens sind, er verbindet ihre Wunden. Psalm 147,3

4. Wie bleiben wir länger jung?

Die Frage ist also: Wie bleiben wir alle länger fit, selbständig und leistungsfähig?

Am Anfang habe ich gedacht: Ein prima Auftrag, sich mit dieser Frage zu beschäftigen. Das ist schnell geklärt. Aber bald kam die Ernüchterung:

Es gibt keine Generalantwort auf diese Frage. Wir können uns nur austauschen und gegenseitig motivieren und Tipps geben. **Ein jeder Mensch erlebt das Alter für sich selbst und unterschiedlich.**

Zitat 1: Wie alt ein Mann ist, erkennt man daran, ob er zwei Stufen oder zwei Tabletten auf einmal nimmt (Ronald Reagan)

- Aktuelle Forschungen zeigen eindeutig: Ausgewogene Ernährung und körperliche Aktivität helfen dabei. Je älter wir werden umso wichtiger ist ein gesunder und aktiver Lebensstil.
- Gerade Bewegung ist ein wahrer Jungbrunnen für das Herz/Kreislaufsystem, den Bewegungsapparat und nicht zuletzt die Psyche.
- Eine gesunde und ausgewogene Ernährung trägt ebenfalls entscheidend dazu bei, die gewonnenen Jahre in besserer Gesundheit zu verbringen.
- Unser gemeinsames Ziel sollte sein, Menschen in allen Lebensbereichen und in jedem Alter dabei zu unterstützen, aktiv etwas für ihre Gesundheit zu tun.

Bibelvers 6 (Im Herzen des Anderen):

Wie sich im Wasser das Angesicht spiegelt, so ein Mensch im Herzen des andern. (Sprüche 27,19)

Bibelvers 7 (Kraft durch den HI. Geist):

Der Gott der Hoffnung aber erfülle euch mit aller Freude und Frieden im Glauben, dass ihr immer reicher werdet an Hoffnung durch die Kraft des Heiligen Geistes. (Römer 15,13)

Zitat 2: Es ist schön, jung zu sein. Aber es ist auch schön, bewusst alt zu werden. (Johannes Heesters - Sänger und Schauspieler)

5. Das Alter akzeptieren

Ich muss wahrnehmen: Ich werde nicht mehr so gebraucht. Was ist jetzt wichtig in meinem Leben? Kann ich auch die körperlichen Grenzen akzeptieren? Ich habe manchmal nicht mehr genügend Kraft. Und trotzdem: Ich kann noch viel tun. Aber nicht aus dem verkrampften Ehrgeiz, sondern einfach weil es fließt. Und ich denke, viele alte Menschen sind heute noch fruchtbar. **Und in der Gesellschaft sind weise, alte Menschen ja auch ein Segen. Wer weise werden will im Alter und das wirklich akzeptiert, der ist dann auch ein Segen.** Man spürt, die sind in Frieden mit sich selber. Und dann ist man auch gerne mit diesen alten Menschen zusammen.

(Quelle) (<https://www.domradio.de/themen/soziales/2019-09-19/sein-eigenes-ego-loslassen-anselm-gruen-ueber-das-altwerden>).

Bibelvers 8 (Dauer unseres Lebens):

Unser Leben währet siebzig Jahre, und wenn's hoch kommt, so sind's achtzig Jahre, und wenn's köstlich gewesen ist, so ist es Mühe und Arbeit gewesen; denn es fährt schnell dahin, als flögen wir davon. (Psalm 90,10)

6. Punkteplan

1. Seien Sie in allen Lebensbereichen körperlich, geistig und sozial aktiv
2. Leben Sie in allen Lebensaltern gesundheitsbewusst
3. Nutzen Sie Vorsorgemaßnahmen
4. Es ist nie zu spät, den eigenen Lebensstil zu verändern
5. Bereiten Sie sich auf das Alter vor
6. Nutzen Sie freie Zeit, um Neues zu lernen
7. Bleiben Sie auch im Alter offen für positive Ereignisse und neue Erfahrungen
8. Begreifen Sie das Alter als Chance
9. Pflegen Sie auch im Alter Kontakte
10. Zeigen Sie Eigenverantwortung und planen Sie die Zukunft
11. Trauen Sie Ihrem Körper etwas zu
12. Gesundheit ist keine Frage des Alters
13. Nehmen Sie Krankheiten nicht einfach hin
14. Suchen Sie nach guter Hilfe und Pflege
15. Haben Sie den Mut zur Selbstständigkeit
16. Suchen Sie Hilfe zur Selbsthilfe, etwa in Selbsthilfegruppen. Selbsthelfer sind die besten Nothelfer. (Deutsches Sprichwort)
17. Nutzen Sie die Angebote der Selbsthilfegruppe Alltagssorgen in 2020.

Wir halten einige nützliche Themen zur Gesundheitserhaltung und Fitness für Sie bereit.

Einige Infos finden Sie auf der letzten Seite dieser Schrift.

7. Der Herr lebt!

Martin Luther hat im fortgeschrittenen Lebensalter manche Enttäuschung erfahren müssen und war oft ein wenig belastet. Er war traurig über Entwicklungen, die anders liefen, als er sich das gedacht hatte. Seine Frau Katharina, die das sehr wohl beobachtete, versuchte ihrem Mann zu helfen und erinnerte sich, dass ihr Martin in früheren Jahren gerne das lateinische Wort „vivit!“ – das heißt übersetzt: „Er lebt!“ – mit Kreide auf den Tisch geschrieben hat. **Luther begründete dies damals so:**

„Jesus lebt, und wenn er nicht lebte, so begehrte ich nicht, eine Stunde zu leben. Allein weil er lebt, so werden auch wir leben durch ihn, wie er selber gesagt hat: Ich lebe, und ihr sollt auch leben.“

Da ist Katharina auf eine besondere Idee gekommen: Sie beauftragte einen Steinmetz, über ihrer Haustür ein einziges Wort in Latein einzumeißeln: „vivit!“. Jeder, der das Haus betrat und durch diese Pforte gegangen war, wurde durch diese Inschrift daran erinnert: Er lebt – der Herr!

Das dürfen wir uns alle über die Türen unserer Herzen schreiben. Er lebt!

Jesus Christus lebt. Wenn man belastet ist und wenn manches im Leben anders verläuft, als man es erwartet hat: Er lebt, er weiß um die Dinge und er lässt uns nicht allein.

Was für ein Trost liegt in diesem einfachen Wort:

Er lebt! Das ist die Gegenwart Gottes, das ist Kraft aus der Höhe, die auch heute wirkt. Die Kraft Gottes möge unsere Herzen erfüllen und mit ihr können wir auch anderen ein Segen und eine Hilfe sein.

(Quelle: <http://www.nak.org/de/glaube-kirche/wort-zummonat/archiv/alt/article/16610/>)

Bibelvers 9 (Auferweckung):

„Gott aber hat den Herrn auferweckt und wird auch uns auferwecken durch seine Kraft.“ (1. Korinther 6,14)

Bibelvers 10 (In der Not):

Als du mich in der Not anrufst, half ich dir heraus. Tu deinen Mund weit auf, lass mich ihn füllen! (Psalm 81,8-11)

8. Das Geheimnis von Weihnachten – Seit es Weihnachten gibt...

- brauchst du dich nicht mehr selbst zu erlösen, musst nicht um deinen Anteil am Leben kämpfen.
- Du musst dich vor dir nicht beweisen, brauchst andere nicht zu überbieten.
- Du brauchst dich nicht mit anderen vergleichen, musst andere nicht verurteilen.
- Du musst dich nicht größer darstellen, brauchst andere nicht klein machen.
- Du kannst der Liebe trauen, sie annehmen, sollst wissen, dass du liebenswert bist. Du darfst einfach Mensch sein. Weil Gott eine Brücke schlägt, Himmel und Erde verbindet innen und außen. Diesseits und Jenseits, Leben und Tod und die Welt durchdringt. Du brauchst es nur zuzulassen, wie die Hirten.

9. Der Stern von Bethlehem hilft uns, unseren rechten Weg zu finden

Wenn du deinen Stern suchst, dann schau nicht nach unten, sondern löse den Blick von dem Punkt, auf dem du stehst.

Schau nicht nach vorn, löse deinen Blick von den Plänen und Strategien, die du für dein Leben vorsiehst.

Schau nicht nach hinten, löse deinen Blick von dem, was mal war und was du nicht ändern kannst.

Schau nicht nach rechts und links, löse deinen Blick von Pech und Unglück, dass dich vielleicht treffen könnte.

Wenn du deinen Stern suchst, dann schau nach oben.

Richte deinen Blick auf zum Himmel.

Dort wirst du Sterne finden – mehr als genug.

Doch Vorsicht!

Wenn du deinen Blick wieder senkst, dann bist du vielleicht, ohne es zu merken, ein bisschen gedreht, und schon führt dein Weg in eine andere Richtung.

Das kann passieren, wenn du den Himmel entdeckt hast.

Quelle: Predigt Stunde des Höchsten, Fernsehgottesdienst, vom 29.12.2019. Kann auf Wunsch gern zugesandt werden, ab 15.01.2020 abgelegt unter www.shg-alltagssorgen.de. Downloads 2020

10. Segen

Mögest Du die Kraft haben,

die Richtung zu ändern,

wenn Du die alte Straße

nicht mehr gehen kannst. – DER HERR GEBE DIR SEINEN FRIEDEN!

(Volksweisheit –Irischer Segen)

11. Nachgekommenes 1: Gute Vorsätze 2020

Wir tun es 2020. Das alte Jahr liegt hinter uns und das neue Jahr steht uns noch bevor. Zeit für viele gute Vorsätze, die jetzt in die Tat umgesetzt werden wollen. Wir machen aus „Gute Vorsätze fürs neue Jahr“ ein einfaches „Wir tun es.“

Abnehmen, mehr Sport, vielleicht mit dem Rauchen aufhören. Kurz, gesünder Leben. Es gibt keinen besseren Zeitpunkt, als genau jetzt damit zu beginnen.

Was macht den Januar so attraktiv, die guten Vorsätze jetzt auch in die Tat umzusetzen? Weihnachten ist vorbei, die Zeit, in der man einmal im Jahr keine Kalorien zählen möchte und auch die Silvesterparty macht mit einer Diät keinen Spaß.

Also, seid mit dabei, lasst es uns anpacken und in ein neues und gesundes Jahr starten. (Die Idee stammt von der Facebook-Gruppe „Gut zum Herz“. Danke. Wir empfehlen, auch einmal, auf den Internet – Blog zu schauen. Gern erzählen wir mehr über die Quelle, und wie man sich dazuschalten kann). Wir besprechen mit der Facebook-Gruppe Möglichkeiten, unsere Internet-Seiten zu verlinken.

Bei der Umsetzung von guten Vorsätzen können Ihnen unsere Selbsthilfegruppen helfen. Sprechen Sie uns an! Gern erzählen wir mehr. Quelle: Facebook-Gruppe „Gut zum Herz“, Blog <https://gut-zum-herz.de/blog/>

12. Nachgekommenes 2: Vorschau (1. Halbjahr 2020)

Diese Termine könnten Sie 2020 auch noch interessieren:				
Nr.	Datum	Ort	Von / Bis	Thema:
1	07.02.2020	Wohnen in der Nachbarschaft bei der KSG Hannover GmbH, Freiligrathstr. 11, 30851 Langenhagen.	08.30 -11.00 Gemeinsames Frühstück mit Vortrag	Positives Denken (Referent: Herr Wulff) (Informationen zum Quartierstreff gern auf Anfrage)
2	12.02.2020	Elia-Gemeinde, Langenhagen	15.30 – 16.30 Bibelstunde	Ruhe finden, Teil 1 Referenten: M. Wulff, P. M. Gommlich
3	19.02.2020	Elia-Gemeinde, Langenhagen	15.30 – 16.30 Bibelstunde	Ruhe finden, Teil 2 Referenten: M.Wulff, P. M. Gommlich
4	25.04.2020	Elia-Gemeinde, Langenhagen	15.00 – 15.30 Gottesdienst	„Kurz und Gut“ mit Pastor M. Gommlich und M.Wulff (Thema ist noch offen)
5	13.05.2020	Elia-Gemeinde, Langenhagen	15.30 – 16.30 Bibelstunde	Gebet, Teil 1 (Wulff / H. Gommlich)
6	20.05.2020	Elia-Gemeinde, Langenhagen	15.30 – 16.30 Bibelstunde	Gebet, Teil 2 (Wulff / H. Gommlich)
7	27.05.2020	Elia-Gemeinde, Langenhagen	15.30 – 16.30 Bibelstunde	Gebet, Teil 3 (Wulff / H Gommlich)

Stoßgebet für jede Gelegenheit:

O Gott, komme mir zu Hilfe, Herr, eile mir, zu helfen (Psalm 70,2)

Impuls am Schluss:

In die ersten Augenblicke des neuen Tages gehören nicht eigene Pläne und Sorgen, auch nicht der Übereifer der Arbeit, sondern Gottes befreiende Gnade, Gottes segnende Nähe.
(Dietrich Bonhoeffer)

13. Dank für die Unterstützung

13.1. Anselm Grün (Text Punkt 5, „Das Alter akzeptieren“)*

Mögen die Gedanken, die mich bewegen, auch Sie berühren, damit Sie durch meine Worte mit den eigenen Gedanken in Berührung kommen, die Sie schon in sich tragen und die Ihnen den Weg weisen, wie Ihr Leben gelingen wird.

Link zur Homepage von Herrn Grün: <https://www.anselm-gruen.de/> *)

13.2. Stunde des Höchsten, der Fernsehgottesdienst der Zieglerischen (Text Punkt 8 und 9: „Das Geheimnis von Weihnachten“ und „Der Stern von Bethlehem“ (Predigt zum Fernsehgottesdienst vom 29.12.2019)

Link <http://www.stunde-des-hoechsten.de/>

14. Impressum:

Kontaktdaten

1. Ev.-Luth. Elia-Kirchengemeinde

**Konrad-Adenauerstr.33,
30853 Langenhagen**

Tel. 0511 – 72 41 816, E-Mail allgemein@elia-kirchengemeinde.de

Sekretärin: Birgit Eberhardt, Internet: www.elia-langenhagen.de

2. Pastor Marc Gommlich

Telefon: 0511 - 984 280 91 **E.-Mail:** <marc.gommlich@gmx.de>

3. Martin Wulff, Barrierefreie Begegnungen, Gottesdienste und Selbsthilfegruppe Alltagsorgen, Langenhagen

Walsroder Str. 4c, 30851 Langenhagen, E.-Mail: martin.wulff@hotmail.com

Tel. 0511 – 74 48 45, Mobil 01573 4 43 48 14

Internet: www.shg-alltagsorgen.de

Facebook.com/martin.wulff.58

*) Wir haben mit Herrn Anselm Grün und Stundes des Höchsten Kontakt aufgenommen, um zu besprechen, in welcher Weise alle interessanten Angaben auf unserer Homepage hinterlegt werden können. Bitte fragen Sie Herrn Wulff.

Die Selbsthilfegruppe Alltagsorgen trifft sich jeden zweiten Freitag im Monat von 14:00-16:00 Uhr im Gruppenraum der Ev.-Luth. Elia-Gemeinde, Konrad-Adenauer-Str.33, 30853 Langenhagen.

Wir freuen uns auf neue Teilnehmer, also auf Sie! Wir hören zu, tauschen uns aus und helfen einander. Mehr zur Selbsthilfe im Internet unter „Tipps und Informationen.“ Bitte melden Sie sich beim Erstbesuch telefonisch oder per E-Mail bei Herrn Wulff an.

Gern senden wir diese Ausführungen auch an Freunde und Bekannte per E-Mail.

Wir berücksichtigen die **Regeln des Datenschutzes nach der ab Mail 2019 gültigen Datenschutzgrundverordnung.** Bitte fordern Sie Informationen an.