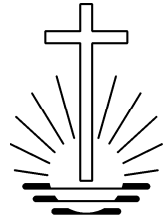


Christi Jugend

Ein Brief an die Jugend
in Berlin-Brandenburg und Russland



Oktober 2017

Meine lieben Brüder und Schwestern!

Der Beitrag auf den folgenden Seiten hat mich „getroffen“, denn ich habe mich zum Teil wiedererkannt, bin aber dankbar für diese Ausführungen. Zumal deutlich aufgezeigt wird, dass ein solches Verhalten eine krankhafte oder krankmachende Seite haben kann.

Nun nerve ich euch noch mit einem anderen Thema: Eheworkshop! Bereits seit 40 Jahren bin ich als ehrenamtlicher Seelsorger in unserer Kirche tätig. In all den Jahren bin ich mit den unterschiedlichsten Problemen meiner Glaubensgeschwister konfrontiert worden: Krankheit, Tod, Selbstmord, Verzweiflung, Enttäuschung, Betrug...

Am nachhaltigsten haben sich mir aber Seelennöte im Zusammenhang mit Ehescheidungen eingeprägt.

- Verzweiflung aufgrund des Gefühls des Verlassen-Seins, bis hin zur Selbstanklage und zu Selbsttötungsabsichten.
- Psychische Störungen bei Erwachsenen, weil sie in ihrer

Kindheit die Trennung ihrer Eltern miterleben mussten.

- Unfähigkeit, Vertrauen zu einem Menschen aufzubauen aus Angst, dass sie wieder enttäuscht werden könnten.

Noch manch andere Situation könnte ich hier aufzählen. Ich weiß auch, dass eine Ehe dermaßen zerrütet sein kann, dass eine Fortsetzung die Hölle auf Erden wäre.

Ich tue alles, um euch, meine lieben jungen Geschwister, vor solchen Schmerzen zu bewahren. Genau das ist meine Motivation für meine Einladung an euch zum Workshop (S. 5 + 6). Unser Ältester i.R. Retzlaff und seine Frau haben sich nicht nur sehr viel Mühe in der Vorbereitung gemacht, sondern sie haben auch eine ganz tolle Art, ihr Wissen und ihre Erfahrungen rüberzubringen. Mit meiner ganzen Kraft und Liebe werbe ich um eure Teilnahme an diesem Eheworkshop.

Euer

Wolfgang Nadalny

Thema: PROKRASTINATION

Ich saß sehr viel länger an diesem Beitrag, als ich geplant hatte. Statt zu schreiben, habe ich zum Beispiel lange Zeit damit verbracht, über Whats App Bilder zu verschicken, meine Frau anzurufen und eine Cola-Light zu öffnen. Dann habe ich das Fernsehgerät eingeschaltet und wieder ausgemacht, in der Zeitung geblättert und mich geärgert, dass mir immer noch nichts Brauchbares eingefallen war. Ach ja, den Geschirrspüler habe ich auch noch aus- und wieder eingeräumt und unserer Katze Futter gegeben. Nun war der halbe Nachmittag vorbei.

Was war denn nur mit mir los? Ich habe etwas aufgeschoben, eine wichtige Sache. Nicht immer und jeden Tag soll ich etwas schreiben. Also war es eben Arbeit, etwas unbequeme Arbeit. Da fiel mir ein Sprichwort unserer Oma ein. Wie sagte sie doch immer: "Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen!" Genau das war mein Denkansatz. Ich war dabei, etwas aufzuschieben oder, wie man auch dazu sagt, ich litt unter

AUFSCIEBERITIS

Die Wissenschaft befasst sich seit fast zwanzig Jahren mit dem Phänomen, das erstmals in den USA zum Gegenstand wissenschaftlicher Untersuchungen wurde und deshalb auch hierzulande oft mit dem englischen Begriff "Procrastination" bezeichnet wird: Prokrastination, zu Deutsch: aufschieben. Im Unterschied zu bloßer Faulheit, die Menschen davon abhält, bestimmte Dinge zu tun, ist das Aufschieben an ein starkes Bewusstsein dessen gebunden, dass diese Aufgabe EIGENTLICH unbedingt erledigt werden MUSS. Wer aufschiebt, weiß ganz genau, dass er die Aufgabe eigentlich anpacken SOLLTE und oft spricht er auch viel und gern von der aufgeschobenen Aufgabe.

Was weiß man über die Ursachen der Aufschieberitis?

Die Ursachen für eine chronische Aufschieberitis können sowohl völlig harmlos als auch bedenklich sein. Bei den meisten Menschen rührt sie schlichtweg vom falschen Zeitmanagement, schlechter Organisation und vielleicht auch ein wenig menschlicher Faulheit her. Bei anderen wiederum liegen die Gründe für die Prokrastination im Charakter:

Impulsive Menschen lassen sich schnell ablenken und schieben daher „**langweilige**“ Tätigkeiten gerne auf die berühmte lange Bank. Auch die Angst vor dem Scheitern kann ein Grund für das Aufschieben sein. In manchen Fällen jedoch steckt auch eine Depression hinter dem Problem und der Betroffene sollte sich unbedingt in psychologische Betreuung begeben.

Rund 20 Prozent der Bevölkerung haben, Studien zufolge, größere Probleme, die Dinge direkt anzupacken, die sie sich fest vorgenommen haben. Haushaltspflichten und "Papierkram" führen die Hitliste der Vermeidungsthemen an. Aufschieben kann sogar ein Hochgefühl erzeugen:

Der weit verbreitete "Erregungsaufschieber" kommt gern zu spät, er erreicht den Zug nur mit wehenden Rockschößen und erledigt alles auf dem letzten Drücker. Erst der Adrenalin-Kick bringt ihn in Wallung, im Panik-Modus läuft er zur Hochform auf und schafft sich ganz nebenbei einen Schutzwall vor schlechter Bewertung: Hätte ich mehr Zeit investiert, dann wäre das Ergebnis fulminant gewesen.

Doch wer ständig bis zur letzten Sekunde damit wartet, die Aufgaben zu erledigen, spielt mit seiner Gesundheit: Studien haben auch gezeigt, dass Prokrastinierer häufiger an Erkältungen, Grippe, Magenproblemen und Schlafstörungen leiden, sowie einen erhöhten Alkoholkonsum haben. Viele Betroffene fühlen zwar, dass die Verzögerungstaktik am Ende mehr Stress mit sich bringt, dennoch mangelt es den meisten an Einsicht.

Gegen die Aufschieberitis empfehlen Wissenschaftler: Aufgaben, die nur wenig Zeit und Energie kosten, sollten schnell erledigt und nicht lange aufgeschoben werden. Vielen helfe es, sich die anstehenden Dinge aufzuschreiben. Das fühle sich verbindlicher an, als wenn die To-dos (zu tun) nur im Kopf umherschwirren.

Schwierig wird es, wenn Betroffene vor großen Projekten in Panik geraten oder gar Resignation empfinden. Auch das kann ein ständiges Aufschieben zur Folge haben. In diesen Fällen sei es hilfreich, die anscheinend unübersichtliche Aufgabe in kleine, konkret formulierte und terminierte Arbeitsschritte zu zerlegen, um die Hemmschwelle herabzusetzen.

Andere wiederum glauben, nur dann gute Arbeit abzuliefern, wenn sie das Projekt quasi in der letzten Minute erledigen und sich genügend Druck aufgebaut haben. Sie lieben den Adrenalin-Kick, der durch das Hinauszögern entsteht.

Machten diese Menschen erst einmal die Erfahrung, dass es auch so klappt, glaubten sie irgendwann, dass sie nicht trotz des Aufschiebens erfolgreich waren, sondern gerade wegen dieses Lasters. Ihr Argument lautet dann: "Ich brauche halt den Druck!" Gerade diese Gruppe sei trotz der drohenden Stressbelastung besonders beratungsresistent.

Für alle, die gegen ihre Aufschieberitis etwas unternehmen wollen, hier ein paar Tipps für den Alltag:

- Das pünktliche Beginnen ist wichtig, vielleicht sollte man dafür ein festes Ritual entwickeln.
- Wenn Pläne aufgestellt werden, sollten diese möglichst konkret und vor allem realistisch sein. Lieber erst mal weniger planen, weil das die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass man den Plan auch umsetzen kann. Bei der nächsten Arbeitseinheit ist man motivierter, weil man noch den Erfolg von der letzten Arbeitseinheit im Hinterkopf hat.
- Arbeitszeit gezielt begrenzen. Es gibt eine Methode, bei der die Zeit gezielt auf zwei Zeitfenster verteilt wird und außerhalb derer ist dann arbeiten verboten. Der positive Effekt des Ganzen ist, dass die Arbeitszeit dadurch kostbarer wird und effektiver genutzt werden kann.
- Belohne Dich nach getaner Arbeit doch einfach selber. Du weißt am besten, was dir wirklich Freude bereitet.
- Schluss mit Multitasking. Es ist der größte Feind deiner Konzentration und damit auch deines Zeitmanagements. Je konzentrierter du arbeitest, desto schneller bist du fertig und umso leichter fällt dir die Arbeit.

**Probleme, die man
ignoriert,
verschwinden nur,
um Verstärkung
zu holen.**

Als nicht gefährdet eingestufte Aufschieberitis-Fälle ist es mir nach einigen Minuten surfen bei Google, dem Kochen einer Kanne Kaffee und einem lieben Gruß an die Omi doch noch gelungen, die ersten Sätze für diesen Beitrag zu schreiben.

Geschrieben von FPF

Allgemeine Informationen

Einladung zum Eheworkshop

Meine lieben Brüder und Schwestern,

einige von euch können sich sicher noch daran erinnern, dass während des diesjährigen Jugendtages am Werbellinsee mehrere junge Geschwister, die vorher am Ehe-Workshop teilgenommen haben, kurz das Konzept der "5 Liebessprachen" nach dem Beziehungsberater und Seelsorger Gary Chapman sowie ihre eigenen Erfahrungen vorgestellt haben. Zu meiner Freude lagen Interesse und Teilnehmeranzahl über den Erwartungen.

Am Ende dieser Veranstaltung wurde auf den, für den Herbst 2017 vorgesehenen, Folgeworkshop hingewiesen. Es ist also eine dritte Folge der Ehevorbereitung vorgesehen.

In den bisherigen Ehe-Workshops wurden eigene Erfahrungen der Teilnehmer sowie des Seminarleiters aus persönlichen Erlebnissen und der seelsorgerischen Betreuung – natürlich anonymisiert – genutzt, um typische Alltagskonflikte aufzuzeigen und dann gemeinsam für beide Partner akzeptable Lösungen zu erarbeiten.

Weshalb bietet die Gebietskirche solche Veranstaltungen an?

In Feedbackrunden und Gesprächen mit Teilnehmern des Ehe-Workshops sagten diese mir, dass das vermittelte Wissen, die praxisnahen Hinweise und Handouts schon sehr viel bewirkt haben. Sie halfen schwierige Situationen in der Vorbereitung auf die Ehe zu meistern und sogar angedachte Trennungen während der Ehe zu vermeiden.

Solche Workshops bietet unsere Kirche an, weil wir euch liebhaben. Wir wünschen euch, dass ihr eine glückliche Fahrt auf dem Eheschiff haben könnt und ihr auf Klippen und Untiefen einer Zweisamkeit möglichst gut vorbereitet seid.

Genau darum geht es beim nächsten Ehe-Workshop ab Herbst 2017: Lieber sich früh informieren und vorbereiten, bevor es nachher zu spät ist. Eine Trennung zieht immer schmerzhaft Verletzungen an der Seele nach sich.

Ihr werdet euch mit Themen wie Kommunikation & Konflikt, die fünf Sprachen des Verzeihens, Finanzen, unser Gebet, Balance von Familie, Kirche und Amt, Ehesegen und Sexualität in der Ehe auseinandersetzen und gemeinsam dazu Lösungen erarbeiten.

Teilnehmen können alle Jugendlichen unabhängig davon, ob ihr schon einen Freund oder eine Freundin habt, verliebt, verlobt oder verheiratet seid.

Als euer Bezirksapostel rate ich euch sehr zur Anmeldung und Teilnahme am kostenlosen Ehe-Workshop als eine wichtige Investition in die Zukunft und ins persönliche Glück.

Wenn sich genügend interessierte Teilnehmer melden, wollen wir den Ehe-Workshop an mehreren Orten mit möglichst kurzer Anreise durchführen.

Bitte meldet euch innerhalb der nächsten 14 Tage unter der bekannten Adresse trau-dich@nak-bbrb.de an. In "jugend.nak-bbrb.de" und „Christi Jugend" wird die Anmeldeadresse ebenfalls angegeben.

Meine besten Wünsche begleiten euch und ich hoffe, dass sich viele von euch anmelden. Wer weiß: Vielleicht treffen wir uns bei einem spontanen Besuch des Workshops.

Mit lieben Grüßen,
euer Wolfgang Nadolny

Die Kick-off-Veranstaltung für alle Teilnehmer findet statt am

Termin: 11. November 2017

Beginn: 10.00 Uhr

Ort: NAK Berlin-Kaulsdorf
Alt Kaulsdorf 19-21 (an der B1)
12621 Berlin

Alle angemeldeten Teilnehmer erhalten eine separate Einladung.

Denk - mal

Aufschieben ist ein gefährlicher Lebensstil.

Und ein anderer sprach: Herr, ich will dir nachfolgen; aber erlaube mir zuvor, dass ich Abschied nehme von denen, die in meinem Hause sind.

Jesus aber sprach zu ihm: Wer die Hand an den Pflug legt und sieht zurück, der ist nicht geschickt für das Reich Gottes.

Lukas 9,61-62

Ich las eine eindruckliche Geschichte, die verdeutlicht, wie Satan vorgeht. Sie schildert eine „Lehrlingsausbildung für angehende Teufel“. Teil der Ausbildung ist es, dass die Lehrlinge erklären, welche Einsatzpläne sie für wirksam halten.

Der erste Lehrling sagt: „Ich werde den Menschen beibringen, dass es keinen Gott gibt.“ Satan ist nicht begeistert und sagt ihm: „Damit wirst du nicht viele für uns gewinnen, denn die meisten Menschen ahnen, dass es Gott gibt.“

Der zweite Lehrling meint: „Ich werde den Menschen sagen, dass es keine Hölle gibt und dass sie für ihre Sünden keine Strafe befürchten müssen.“ Satan schüttelt den Kopf: „Kluge Menschen wissen, dass es eine Hölle gibt, wo jeder für seine Sünden bezahlen muss.“

Da meldet sich der dritte Lehrling: „Ich werde den Menschen einreden, dass man alles verschieben kann. Im Alter hat man für den Glauben Zeit genug!“ Satan ist begeistert und befiehlt den Lehrlingen, mit dieser Strategie ans Werk zu gehen.

Aufschieben auf morgen oder übermorgen ist teuflisch. Schon das Sprichwort sagt es: „Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen.“

Später, wenn ich das Abitur habe ... Später, wenn ich erst die Meisterprüfung habe ... Später, wenn ich pensioniert bin ...

Wer seine Entscheidung verschiebt, ist nicht geschickt für Gottes neue Welt.

Du bist die Antwort, Reinhold Ruthe

Impressum

Herausgeber:

Neuapostolische Kirche Berlin-Brandenburg K.d.ö.R., Dunckerstraße 31, 10439 Berlin

Fon: (030) 446 877 0 - Fax: (030) 445 97 86 - E-Mail: redaktion-cj@nak-bbrb.de

© Nachdruck und jede andere Vervielfältigung, auch auszugsweise, sind nur mit Genehmigung des Herausgebers gestattet.