

» Wer **verzeihen** gelernt
hat, den lacht auch
die Vergangenheit mit
freundlichen Augen an.«

JOSEF BUTSCHER

THEMA

Lebensmitte – Herbst – Leben

Liebe Leserin,
lieber Leser,



wie bereits im Sommer angekündigt, verändert sich Schritt für Schritt unser »Aussehen«. Sie erhalten die Herbst Ausgabe des DVG informiert mit dem modernisierten

Erscheinungsbild. Folgende Rubriken werden Sie vorfinden:

– **Hauptartikel:** Die Hauptartikel beziehen sich dieses Jahr auf die verschiedenen Jahresabschnitte. Frühling – Kinder, Sommer – Jugend und in dieser Ausgabe verbinden wir den Herbst mit dem »mittleren« Alter. Der Winter befasst sich mit den Senioren.

– **Neues aus der Forschung**
In diesem Bereich erfahren Sie Neuigkeiten aus aktuellen wissenschaftlichen Studien. Dabei handelt es sich nicht um eine Bewertung, sondern um Ergebnisse einzelner Studien und Forschungsarbeiten.

– **Aktuelles** – Rückblick und Vorschau
– **Rezeptideen zum Sammeln**

Ich würde mich freuen, wenn Sie sich für das neue »DVG informiert« begeistern und uns ihren ersten Eindruck als Lob oder Kritik zukommen lassen. Schreiben Sie uns gerne an: info@dvg-online.de

Gedanken zum Jahr der Reformation

Vor 500 Jahren entdeckte Martin Luther die wunderbare Liebe und Gnade Gottes. Er nahm sie persönlich in Anspruch und das veränderte sein Leben. Auch ich bin von Herzen dankbar für dieses kostbare Geschenk Gottes und möchte diese Freude mit meinen Nachbarn und Freunden teilen. Ein Weg »hautnah« zu helfen ist Blut zu spenden. Sie fragen sich: Warum?

Ganz einfach: es hilft und schenkt dem Empfänger Hoffnung, dem Geber selbst aber Freude ins Herz. Mehr Informationen finden Sie in der Rubrik Aktuelles.

Herzlichst, Ihre

Sara Salazar Winter



FOTO: SHUTTERSTOCK

Lebensmitte – Herbst – Leben

Der September gilt als einer der schönsten und wetterbeständigsten Monate des Jahres. Mit toller Fernsicht lädt er geradezu zum Wandern ein. Also, auf geht's. Der Weg schlängelt sich durch Wiesen und abgeerntete Felder, über Stock und Stein, vorbei an Wacholderhecken und Bäumen mit buntgefärbten Blättern. Rote Hagebutten leuchten, das Gras schimmert golden, auf dem Boden liegen Kiefernzapfen, eifrige Ameisen flitzen ihre Straßen entlang, hoch oben singt eine Lerche. Der Himmel ist blau, der Wind sanft, die Sonne scheint angenehm warm und in der Luft liegt ein würzig erdiger Duft. Inmitten dieser Idylle eine Bank und darauf – ich.

Mein Blick schweift über das Land, verliert sich in der Ferne und erfasst gleichzeitig die Nähe. Meine Seele saugt sich voll mit den Herrlichkeiten dieses Tages. Fast scheint es, als ob sie gar nicht alles fassen kann und doch suchen die Augen immer mehr und mehr. Sie fixieren die Spuren des Sommers und entdecken die Boten des Herbstes, sie tanken die ganze Weite.

Während ich da sitze, entdecke ich den Spiegel meiner Lebenssituation. Ich lebe nicht mehr im Sommer, aber

auch noch nicht im Winter. Ich bin nicht mehr jung, aber auch noch nicht alt. Irgendwo so mittendrin – Lebensmitte – Mittelalter – Herbst. Ich spüre, wie sich in mir bei diesem Gedanken ein Widerstand regt. Ok, eben Spätsommer mit Tendenz Herbst. Ich muss schmunzeln über meinen inneren Dialog, zeigt er doch, dass es gar nicht so einfach ist, in eine neue Lebensphase zu ziehen.

Lebensphasen sind an das Lebensalter gekoppelt.

Gekennzeichnet sind sie durch jeweils verschiedene Aufgaben, Charakteristiken und Konflikte. Jede Phase kennt Zeiten der Auseinandersetzung und der Neuorientierung. Auch wenn jeder diese Phasen durchläuft, sind sie doch nicht bei jedem gleich. Sie sind geprägt durch die ganz individuelle Note des Einzelnen. Das ist gut so, denn auf diese Weise wird die Einzigartigkeit jedes einzelnen Menschen deutlich.

Im Frühling lebt man und ist da. Er symbolisiert Wachstum, Neugier und Aufbruch. Im Sommer sucht man Abenteuer, hat Kraft und Energie und baut auf. Man lernt, entdeckt, probiert aus, strebt neuen Ufern zu, hat Ideen

und Visionen, sucht sein eigenes Lebenskonzept und findet es. Man übernimmt Verantwortung und hat in der Wirklichkeit des Lebens Fuß gefasst. Man fühlt sich wohl in seiner Haut, gibt viel, schafft viel, schaut nach vorn und macht aus Plänen Taten. Alles geschieht intensiv, Zeit scheint unermesslich vorhanden und Kraft unendlich. Man lebt Partnerschaft, Kindererziehung, Berufsleben und gesellschaftliches Engagement. Es passiert gleichzeitig, komprimiert und in Hochleistungstempo. Man lebt am Puls der Zeit.

Doch gerade das, was den Sommer ausmacht, dieses Schaffen, Wirbeln und Wühlen löst eine neue Wirklichkeit aus. Inmitten dieses Aktionismus regt sich etwas: erst unbemerkt und still, dann lauter und deutlicher, und plötzlich fühlt und weiß man es. Angekommen in der Lebensmitte.

Rein Rechnerisch hat man sie ja schon mit 40 Jahren erreicht, gefühlt wahrscheinlich eher 10 Jahre später. In der Lebensmitte hat man nicht mehr die »Leichtigkeit des Frühlings« und die »Schaffenskraft des Sommers«.

Das Problematischste ist wahrscheinlich die Erkenntnis, dass man den eigenen Ansprüchen nicht mehr gerecht wird. Dabei hat man noch so viele Träume und Pläne. Was davon ist wirklich noch realisierbar? Man spürt, dass es nicht mehr unendlich viele Möglichkeiten gibt, das Leben zu gestalten und zu genießen.

Dazu kommen die Veränderungen



FOTOS: B. WERNER

»Obwohl du nichts rückgängig machen kannst, kannst du der Vergangenheit den Rücken kehren.«

JOSEF BUTSCHER

im sozialen Umfeld. Bisher hat sich ein Großteil der Zeit um das Leben und die Erziehung der Kinder gedreht. Doch nun sind sie groß und gehen ihre eigenen Wege, da heißt es loslassen. Als Ehepaar hat man jetzt zwar wieder mehr Zeit füreinander, kann aber oft nichts richtig damit anfangen, weil man es nicht mehr gewöhnt ist.

Auch im Verhältnis zu den eigenen Eltern verändert sich etwas.

Bisher waren sie es, die unterstützt und geholfen haben, nun aber brauchen sie Hilfe. Es macht etwas mit einem, wenn man das Altern der eigenen Eltern beobachten muss, die immer der Fels in der Brandung waren. Man möchte festhalten, was einem

doch immer mehr entgleitet. Selbst im Berufsleben zeigen sich Änderungen. Man zählt zwar immer noch zu den Machern, aber die Auseinandersetzung mit neuen Ideen und Vorstellungen kostet Mut und Kraft. Die Gefahr besteht, beim Traditionellen stehen zu bleiben und Neues als Konkurrenz zu betrachten.

Und sozusagen als Ausrufungszeichen kommen die körperlichen Veränderungen dazu. Die Vitalität wird geringer, man ist schneller k.o., der Energiepool lässt sich schwerer aufladen, es beginnt hier und da zu zwicken, Fältchen entstehen, graue Haare kann man nicht mehr mit Auszupfen beseitigen, Muskeln schwinden, bei Männern sinkt der Testosteronspiegel und Frauen kommen in die Wechseljahre.

Alles in allem ein inhaltsschweres Paket. Kein Wunder, dass die Seele unruhig wird und Fragen stellt. Habe ich meine Potenziale gelebt? Habe ich meine Ziele erreicht? Habe ich die Zeit ausgekostet? Habe ich in meinem Leben die richtigen Entscheidungen getroffen? Bin ich geworden, wer ich sein wollte? Sich mit diesen Fragen auseinanderzusetzen und sie ehrlich zu beantworten ist wichtig, denn die daraus gezogene Bilanz beeinflusst den weiteren Lebensweg. Es ist die Kreuzung, an der man den Weg als Skeptiker oder reifer Mensch weitergeht.

Lebensmitte heißt, die Vergangenheit anzuerkennen.

Neben der Anerkennung der Vergangenheit hilft es zu überprüfen, ob all die Dinge noch stimmig sind, die bisher wichtig waren. Man darf würdigen, was man im Leben bisher erreicht hat. Man darf akzeptieren, dass Dinge passiert sind, die einem nicht gefallen haben. Man darf seine Ängste und Befürchtungen hinterfragen. Man darf sagen: das war mein Leben bis jetzt, mit allen seinen Höhen und Tiefen. Dieses Anerkennen ist wichtig, denn erst dann kann man loslassen, das Leben neu ordnen und weitermachen. Loslassen heißt Ballast abgeben. Ballast ist unnötiges Gepäck, ohne ihn reist man leichter.

Loslassen ist eine Form der Resilienz. Erinnern Sie sich noch an das Stehaufmännchen? Der tief verankerte Schwerpunkt bringt es immer wieder in die aufrechte Haltung zurück. In dieser Lebensphase bedeutet dies eine innere Haltung von Dankbarkeit für den bisherigen Lebensweg. Dankbarkeit all denen gegenüber, die geliebt,

BITTE LESEN SIE WEITER AUF SEITE 5



Neues

AUS DER FORSCHUNG

Zur Integration von Spiritualität in die medizinische Behandlung

Forscher der Duke Universität und des Adventist Health System haben eine Stichprobe von 520 Krankenhausmitarbeitern (83 % Ärzte, 17 % nicht-ärztliche Therapeuten) und 217 Pflegefach- und anderen Mitarbeitern der mit dem System assoziierten ambulanten Praxen untersucht (48 % der angefragten Praxen haben teilgenommen).

Das Adventist Health System ist die größte protestantische Gesundheitsorganisation (45 Spitäler, über 8.200 Betten, mehr als 80.000 Mitarbeiter), allerdings gehört nur ein kleiner Prozentsatz der Mitarbeiter und Patienten der Freikirche der Siebententags-Adventisten an.

Das Ziel dieser Untersuchung war herauszufinden, wie oft und unter welchen Umständen spirituelle Praktiken wie Beten mit Patienten, Teilen persönlicher religiöser Überzeugungen und Stärkung der religiösen Überzeugungen der Patienten aus gesundheitlichen Gründen vorkommen.

Resultate: Im Hinblick auf das Gebet mit Patienten haben 30% der Ärzte und 49% der anderen Mitarbeiter angegeben, dass medizinische Fachkräfte mit den Patienten beten sollten. 26% der Ärzte und 49% der Mitarbeiter waren der

Meinung, dass medizinische Fachkräfte das Gebet mit Patienten aktiv anbieten sollten. 72% der Ärzte und 80% der Mitarbeiter hielten ein Gebet für angemessen, wenn der Patient darum bittet. Etwa die Hälfte der Ärzte (49%) und des Personals (48%) sagten, dass medizinische Fachkräfte bei Patienten religiöse Aktivitäten aus gesundheitlichen Gründen fördern sollten.

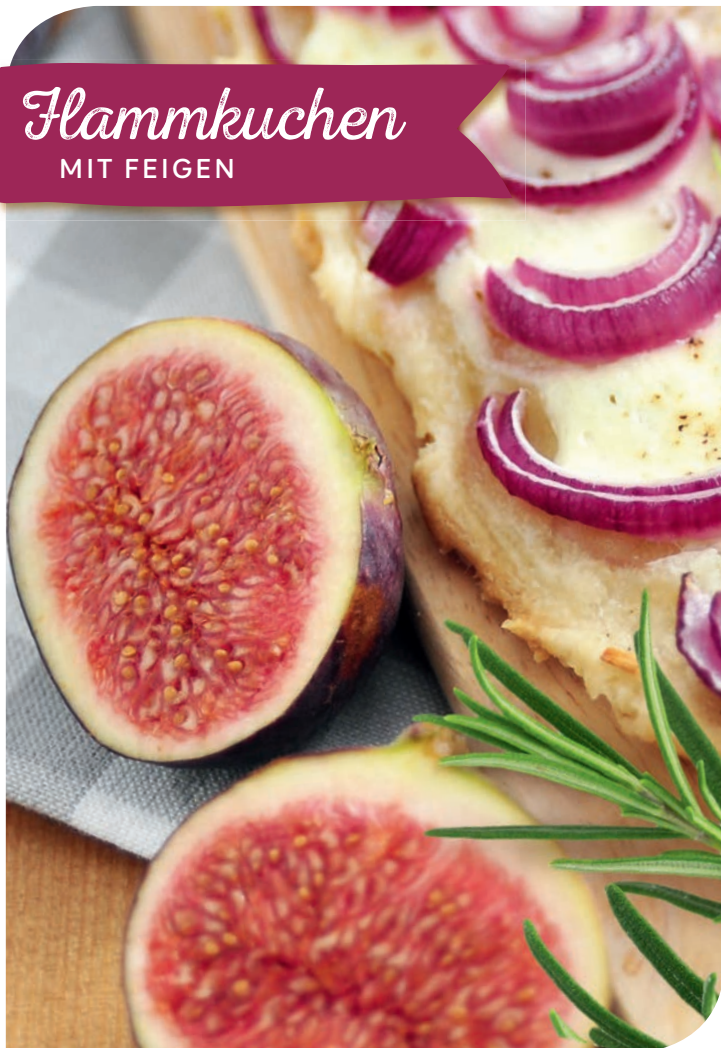
In Bezug auf ihre aktuellen Verhaltensweisen haben 15% der Ärzte und 9% der Mitarbeiter angegeben, dass sie oft oder immer mit Patienten beten, 24% der Ärzte und 25% der Mitarbeiter sagten, sie würden ihren persönlichen Glauben mit Patienten teilen, 28% der Ärzte und 22% der Mitarbeiter ermutigen Patienten aus gesundheitlichen Gründen in deren eigenen religiösen Überzeugungen aktiver zu werden. Allerdings besaßen 93% wenig oder gar keine Ausbildung, wie man Spiritualität in die Patientenversorgung integrieren kann. Der stärkste Einflusswert war das Maß, wie hoch die medizinischen Fachkräfte ihre eigene Religiosität einschätzten.

Kommentar: Es scheint, dass die spirituelle Praxis eher durch die Religiosität der Gesundheitsfachleute bestimmt wird als durch diejenige der Patienten (was das Gegenteil von dem ist, was in einer Patienten-zentrierten Gesundheitsversorgung angestrebt wird). Diese Grundlagenuntersuchung wurde vor einem geplanten Trainingsprogramm durchgeführt. Die Nachfolgeuntersuchung in 12 Monaten ist geplant und soll überprüfen, ob sich Einstellungen und Verhaltensweisen geändert haben. Diese Resultate sind noch ausstehend.

QUELLE: Crossroads – Newsletter of the Center for Spirituality, Theology and Health Volume 6, Issue 7, Januar 2017

REZEPTIDEEN ZUM SAMMELN

Flammkuchen MIT FEIGEN



ORIENTALISCHES Auberginenpüree





Moderater Alkoholkonsum als Risikofaktor für kognitive Leistungsfähigkeit

Alkoholkonsum schadet dem Gehirn, und zwar auch in moderaten Mengen. Dies ergab die Auswertung der Daten von 550 nicht alkoholabhängigen Männern und Frauen im Rahmen der Whitehall II Studie, einer Kohortenstudie in Großbritannien, die über 30 Jahre (1985–2015) unter anderem den wöchentlichen Alkoholkonsum und die kognitive Leistung der Teilnehmer erfasste. Am Ende der Studie wurde das Gehirn der Teilnehmer einmalig mittels einer Kernspintomografie untersucht.

Die Messungen zeigten, dass Alkoholkonsum mit nachteiligen Gehirnleistungen assoziiert ist, einschließlich einer Atrophie (Schwund) des Hippocampus: Schaltstelle zwischen Kurz- und Langzeitgedächtnis, Ort der räumlichen Orientierung und Steuerung der Emotionen.

Teilnehmer mit hohem Konsum (mehr als 240 ml Alkohol pro Woche) hatten dabei das höchste Risiko verglichen mit abstinent lebenden Personen. Aber auch bei Teilnehmern mit moderatem Konsum (112–168 ml Alkohol pro Woche) war eine Hippocampus Atrophie dreimal wahrscheinlicher als bei Abstinenzlern.

QUELLE: Topiwala A, Allan CL, Valkanova V, et al. Moderate alcohol consumption as risk factor for adverse brain outcomes and cognitive decline: Longitudinal cohort study. BMJ. 2017;357.

begleitet, getragen und getröstet haben. Dankbarkeit für die Lebensumstände, die geformt und geprägt haben. Dankbarkeit Gott gegenüber, der das Leben geschenkt hat.

Wenn ich mein bisheriges Leben betrachte, dann entdecke ich eine bunte Welt von Erlebnissen und Erfahrungen.

Es gab Freude und Trauer, Glück und Ängste, Genuss und Schmerz, Erfolg und Scheitern, Mut und Verzagtheit, Gemeinschaft und Einsamkeit, Fortschritt und Stillstand. Ja, auf manches hätte ich gern verzichtet und manches hätte ich gern mehr gehabt, aber all das hat mich zu dem gemacht, was ich heute bin. Ich fühle mich wohl in meinem Spätsommer mit Tendenz Herbst. Ich spüre immer noch Energie und Kraft in mir, aber ich kann sie koppeln mit Ruhe und Gelassenheit, das nimmt den Druck. Ich habe immer

noch Pläne und Träume, aber ich mache meine Zufriedenheit nicht davon abhängig. Ich bin immer noch neugierig und abenteuerlustig, aber finde genauso Freude am Zurücklehnen und Seele baumeln lassen. Ich bin gespannt auf die vielen bunten Seiten des Herbstes mit allen seinen Facetten. Auch wenn ich nicht weiß, was mich erwartet, weiß ich, dass ich einen Erfahrungsschatz habe, von dem ich jederzeit profitieren kann.

Und deswegen sitze ich gern auf meiner Lebensbank und lasse meinen Blick über das Land schweifen. Meine Seele saugt sich voll mit den Herrlichkeiten jeden Tages. Fast scheint es, als ob sie gar nicht alles fassen kann und doch suchen die Augen immer mehr und mehr. Sie entdecken die Spuren der Vergangenheit und fixieren die



Boten der Zukunft, sie tanken die ganze Weite. Was für ein Geschenk – das LEBEN.

BETTINA WERNER

REZEPTIDEEN ZUM SAMMELN

ORIENTALISCHES Auberginenpüree

Für 4 Personen

Zutaten:

- 2 Knoblauchzehen
- 5 EL Olivenöl
- 4 mittelgroße Auberginen
- Salz
- Pfeffer
- 1 kleine getrocknete rote Chilischote
- 1/2 Bund Petersilie
- 1 Zitrone
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Zucker

Zubereitung:

- Knoblauch schälen, grob hacken und mit 2 EL Olivenöl pürieren
- Auberginen längs halbieren, Fruchtfleisch leicht einschneiden
- mit Knoblauchöl bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen
- mit den Schnittflächen nach oben auf ein Backblech legen
- im vorgeheizten Backofen bei 200 °C, 20–30 Minuten garen
- Chilischote entkernen und fein zerbröseln
- Petersilie abspülen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen und hacken
- Auberginenfleisch mit einem Löffel aus den Schalen lösen
- etwas abkühlen lassen und fein hacken
- Zitrone auspressen
- Auberginenfleisch mit etwas Zitronensaft, Petersilie, Chili, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Zimt, 1 Prise Zucker und dem restlichen Olivenöl mischen

Passt gut zu geröstetem Fladenbrot.

Quelle: www.eatsmarter.de

Flammkuchen MIT FEIGEN

Für 2 Personen

Zutaten-Teig:

- 250 g Weizenmehl
- 1/2 TL Meersalz
- 125 ml Wasser
- 2 EL Olivenöl

Zutaten-Belag:

- 200 g Sauerrahm oder Soyananda (vegane Sauerrahmalternative)
- 1 große rote Zwiebel
- 3 frische Feigen
- Meersalz
- Frischgemahlener Pfeffer

Zubereitung:

- Alle Teigzutaten in eine Schüssel geben
- Schnell zu einem glatten Teig verkneten
- Teig auf Backpapier sehr dünn ausrollen
- Backpapier mit Teig auf das Backblech geben
- veganen Sauerrahm gleichmäßig darauf streichen
- Zwiebel in feine Ringe schneiden und auf dem Teig verteilen
- Feigen in dünne Streifen schneiden und den Flammkuchen belegen
- Mit Meersalz und Pfeffer würzen
- Ca. 20 Minuten backen

Nach dem Backen mit frischen Rosmarinspitzen bestreuen.

Quelle: kleinstadthippie.de/vegan



Leben teilen – Blut spenden!

Jährlich werden weltweit etwa 75 Millionen Blutspenden benötigt! Rund 80 Prozent aller Deutschen sind mindestens einmal in ihrem Leben auf Blut, Blutplasma oder Medikamente, die aus Blut hergestellt sind, angewiesen.

Mit einer einzigen Blutspende kann bis zu drei Schwerkranken bzw. Verletzten geholfen werden. Blut ist ein Lebenselixier. Blutspender sind Lebensretter!

Blutspende-Aktion 2017

Folge im Jahr der Reformation dem Beispiel Jesu und setze ein Zeichen für das Leben.

Nimm teil! vom 9. bis zum 12.10.2017

- Bei einer der teilnehmenden Ortsgemeinden der Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten oder
- beim DRK – Blutspendedienst / Krankenhaus vor Ort

Ansprechpartnerin:

sara.salazar-winter@adventisten.de

<https://www.youtube.com/watch?v=v3SI0gLnQSE>

Die »Aktion Kinder helfen Kindern« wurde aus der Idee geboren, Kindern in Osteuropa, denen es oft nicht so gut geht wie den Kindern in Deutschland, ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern. Seit 1999 transportiert ADRA Deutschland e.V. mit dieser Aktion jedes Jahr in der Weihnachtszeit zehntausende Geschenkpakete in osteuropäische Länder und sorgt so für einen kleinen Hoffnungsschimmer im Leben der Kinder.

Aktuelles zur Paketaktion 2017/2018

Am **17. September 2017** wird die neue Aktion »Kinder helfen Kindern!« offiziell eröffnet! Dann heißt es wieder: **einpacken – anpacken – auspacken**. Die Kartons gibt es bei bundesweit **450 Aktionsgruppen**.

Kontaktdaten: ab 20.9.2017 unter

www.kinder-helfen-kindern.org/aktionsgruppen.html

Ansprechpartner:

ADRA Deutschland e.V.

Telefon: 06151 81 15-21

Kinder-helfen-kindern@adra.de

Meine Erklärung der Selbstachtung

Antwort auf die Frage eines 15jährigen Mädchens:

»Wie kann ich mich auf ein erfüllendes Leben vorbereiten?«

Auf der ganzen Welt gibt es niemanden, der genauso ist wie ich. Deswegen gehört alles, was von mir kommt, auf authentische Weise mir. Ich weiß, es gibt Aspekte von mir selbst, über die ich im Unklaren bin und andere Aspekte, die ich nicht kenne. Aber solange ich mir selbst gegenüber freundlich und liebend bin, kann ich mutig und hoffnungsvoll nach Lösungen für das Rätsel und nach Möglichkeiten suchen, mehr über mich herauszufinden.

Wie ich auch immer in einem ge-

benen Augenblick aussehe und klinge, was immer ich sage und tue und was immer ich denke und fühle, bin ich. Dies ist authentisch und repräsentiert, wo ich zurzeit stehe.

Wenn ich später überblicke, wie ich aussah und klang, was ich sagte und tat und wie ich dachte und fühlte, könnten sich einige Aspekte als unpassend herausstellen. Ich kann das Unpassende verwerfen und das behalten, was sich als passend erwiesen hat, und etwas Neues erfinden für das, was ich verwarf.

»Ich bin ich
und das ist ok.«

Ich kann sehen, hören, fühlen, denken, sagen und tun. Ich besitze das Handwerkzeug zum Überleben, anderen nahe zu sein, produktiv zu sein, aus der Welt der Menschen und Dinge, die mich umgeben Sinn und Ordnung zu schaffen. Ich gehöre mir und deswegen kann ich mich gestalten. Ich bin Ich und das ist okay.

VIRGINIA SATI,
Aus dem Buch »Hühnersuppe für die Seele«