



Christophorus

Mitteilungsblatt für deutschsprachige Katholiken. St. Christophorus Gemeinde, Camberwell

595 Riversdale Road, Camberwell, Vic., 3124 ☎(03) 98824180; E-mail: stchristophorus@bigpond.com
Website: <http://sanktchristophorus.org> Print Post Approved PP 328567/00045 Registered by Australia Post

Vol 6 No 102

Jahresbeitrag \$ 20.00

Juli 2023

Es gibt mehr im Leben, als glücklich zu sein

Die meisten Menschen denken, dass der ganze Sinn des Lebens darin besteht, nach Glück zu streben, und der Weg zum Glück ist Erfolg. Die Menschen suchen also nach dem idealen Job, der schönen Wohnung, dem perfekten Partner, aber anstatt sich erfüllt zu fühlen, können sich die Menschen ängstlich und treibend fühlen. Die Daten zeigen, dass die Jagd nach Glück Menschen unglücklich machen kann. Obwohl das Leben nach allen erdenklichen Maßstäben objektiv besser wird, fühlen sich immer mehr Menschen hoffnungslos, deprimiert und allein.



Es gibt eine Leere, die an den Menschen nagt, und man muss nicht klinisch depressiv sein, um sie zu spüren. Früher oder später fragen wir uns alle, ob es das alles gibt. Den Daten zufolge ist es nicht ein Mangel an Glück, der dazu führt, dass wir dies empfinden. Es ist ein Mangel an Sinn im Leben. Sinn entsteht, wenn man zu etwas gehört und etwas dient, das über sich selbst hinausgeht, und wenn man das Beste in sich selbst entwickelt. Glück wird als ein Zustand des Komforts und der Leichtigkeit bezeichnet, in dem es darum geht, sich im Moment gut zu fühlen. Wie können wir alle sinnvoller leben?

Es gibt 4 Säulen eines sinnvollen Lebens:

1. **Zugehörigkeit:** In Beziehungen zu sein, in denen du intrinsisch dafür geschätzt wirst, wer du bist, und du schätzt auch andere, nicht nur für das, was du glaubst oder wen du hasst. Wahre Zugehörigkeit kommt aus Liebe und es ist eine Wahl, du kannst dich dafür entscheiden, Zugehörigkeit zu anderen, zu etwas zu kultivieren.
2. **Zweck:** Deinen Zweck zu finden ist nicht dasselbe wie den perfekten Job zu finden. Bei der Suche nach einem Sinn geht es mehr darum, was du gibst, nicht darum, was du willst oder was du bekommst. Der Schlüssel zum Zweck liegt darin, seine Stärken zu nutzen, um anderen zu dienen, und das geschieht oft durch Arbeit. So leisten wir unseren Beitrag und fühlen uns gebraucht. Purpose gibt dir etwas, wofür du leben kannst. Fortsetzung Seite 8..

ÜBERBLICK
JEDEN SONNTAG HL. MESSE UM 10 UHR

DI 11. Juli SENIOREN CLUB
Wir treffen uns um 12 Uhr im
Village Green in Mulgrave. Siehe Seite 8..



COWS FOR CAMBODIA (Landline ABC)

In Kambodscha ist eine Kuh genauso viel wert wie ein Haus, aber nur eine Kuh zu besitzen, ist ein Traum, den viele arme Dorfbewohner nie verwirklichen werden. Zwei Australier aus ganz unterschiedlichen Welten tragen dazu bei, das zu ändern. Die südaustralische Medienpersönlichkeit Andrew "Cosi" Costello besuchte Kambodscha vor 12 Jahren und war schockiert über die Armut, die er sah. Ein örtlicher Fremdenführer erklärte, dass nur eine Kuh den Armutskreislauf für eine Familie durchbrechen könne, und als er nach Hause zurückkehrte, gründete Herr Costello die Wohltätigkeitsorganisation Kühe für Kambodscha. Er wird nicht müde, die Gesichter der Dorfbewohner zu beobachten, wenn sie erkennen, dass die Wohltätigkeitsorganisation ihnen eine trächtige Kuh leiht und sie das Kalb behalten können.

Den Kreislauf der Armut durchbrechen Herr Costello weiß, wie man in Australien um Spenden "klappert", aber er hat keine Ahnung von Rindern. Eine zufällige Begegnung mit dem pensionierten Rindfleischproduzenten Wallace Gunthorpe aus Queensland vor sieben Jahren verschaffte ihm das Know-how über Rinder, das die Wohltätigkeitsorganisation brauchte, um zu wachsen. "Ich hatte noch nie eine solche Armut gesehen, und man vergisst sie nicht, man vergisst sie nicht", sagte Gunthorpe. "Du denkst: 'Vielleicht können wir ein bisschen was machen?'" "Man kann die Welt nicht retten, aber man kann einigen wenigen helfen. Es ist jetzt ein großer Teil meines Lebens." Herr Gunthorpe war schockiert, dass Kühe oft das Bankkonto einer ländlichen Familie waren. "Es ist irgendwie alles. Er ist ein Statussymbol, wie der Ferrari im Schuppen. "Wenn sie eine Kuh haben und sie 800 \$US Dollar wert ist, ist das eine Menge Geld für Leute, die 3 US-Dollar pro Tag verdienen", sagte er. Die Wohltätigkeitsorganisation ist eine "Kuhbank".

Fünf Monate nach der Geburt des Kalbes nimmt die Wohltätigkeitsorganisation die Mutter zurück, und wenn sie schwanger ist, wird sie wieder ausgeliehen. Herr Vicheth Chan, der Reiseleiter, den Herr Costello an seinem ersten Tag in Kambodscha kennengelernt hat und den alle Mr. Jet nennen, leitet heute die Farm der Wohltätigkeitsorganisation, 15 Kilometer von Siem Reap entfernt. "Unser Hauptziel sind die Ärmsten... [wo] das Einkommen nur von der Hand in den Mund geht", sagte Herr Jet "Herr Cosi, er hat Erstaunliches geleistet. In diesem Jahr werden wir etwa 30 bis 40 Kühe an Familien abgeben können." Kambodschanische Rinder sind nicht sehr produktiv. Seit Hunderten von Jahren gab es keine nennenswerte Infusion neuer Genetik, und aufgrund von Krankheiten und schlechten Haltpfaktiken sind sowohl die Überlebensraten der Trächtigkeit als auch der Kälber niedrig.



In Kambodscha ist eine Kuh genauso viel wert wie ein Haus.



Freundlichkeit der Australier

Letztes Jahr arrangierte Herr Gunthorpe die Spende und den Import von sechs australischen Brahman-Rindern – vier Bullen und zwei Färsen – nach Kambodscha, um die Herde der Wohltätigkeitsorganisation zu verbessern. "Wir haben unsere Herde von 15 Prozent Trächtigkeit auf 65 Prozent erhöht, nur mit besserem Management und besserem Protein. "Wir glauben, dass wir sie jetzt mit besserer Genetik um weitere 15 auf 80 oder 85 Prozent anheben können", sagte Gunthorpe. Australische Bauern sind es gewohnt, mit Hunderten, sogar Tausenden von Rindern umzugehen, aber jedes Kalb, das geboren wird, wird in Kambodscha gefeiert. Letzten Monat brachte die Kuh, die Kee Sok geliehen wurde, ein Kind zur Welt. Als Mr. Jet und Mr. Gunthorpe ihr neues Färsenkalb besuchten, hatten sie gute Neuigkeiten. Die Wohltätigkeitsorganisation wird ihr eine weitere trächtige Kuh und eine für ihre verwitwete Tochter Phai leihen, die gerade mit ihrem kleinen Sohn zusammengezogen war. "Frau Sok hat sich wunderbar um die Kuh der Wohltätigkeitsorganisation gekümmert. Wenn Phai von Mama lernt, ist ihre Kuh in guten Händen", sagte Gunthorpe.

"Wenn im nächsten Jahr zwei Kälber geboren werden, werden sie und das gerade geborene in ein paar Jahren das Leben dieser Familie verändern. Sie werden eine kleine Herde haben. Fünf Monate nach der Geburt des Kalbes nimmt die Wohltätigkeitsorganisation die Mutter zurück. Wenn sie



schwanger ist, wird sie wieder ausgeliehen. "Die ersten 68 Personen, denen Kühe geliehen wurden, waren Analphabeten und mit einem Daumenabdruck unterschrieben. "Sie sehen es als einen Ausweg aus der Armut für ihre Familie, und wir versuchen, Frauen mit Kindern auszuwählen, und dann ist der Clou, dass diese Kinder auf unsere Schule gehen müssen."



Cows for Cambodia ist die größte landwirtschaftliche Wohltätigkeitsorganisation des Landes.

Kühe für Kambodscha Bildung

Die C4C-Schule (Cows For Cambodia) ist von 16 auf 320 Schüler angewachsen. Da sich die Familienfinanzen verbessern, können die Kinder länger in der Schule bleiben, und einige ehemalige Schüler studieren jetzt an der Universität. Herr Gunthorpe sagt, dass es süchtig macht, etwas zurückzugeben.

"Ich kann einfach nicht glauben, wie viel ich davon habe", sagte er "Ich liebe es, Menschen zu helfen, von denen ich weiß, dass sie mir nicht helfen können, und das ist der große Clou. Es ist alles Einbahnverkehr. "Es war ein großes Abenteuer für einen alten Mann." Cows for Cambodia ist die größte landwirtschaftliche Wohltätigkeitsorganisation des Landes. Herr Costello hätte sich nie vorstellen können, dass er einmal eine Wohltätigkeitsorganisation leiten oder mit einem Viehzüchter aus Queensland befreundet sein würde. "Früher war ich jemand, der immer sagte: 'Nein, spende an australische Wohltätigkeitsorganisationen und ärgere alle anderen', aber dieser Ort öffnete mein Herz und ließ mich erkennen, wie falsch das ist. Es ist mir sehr peinlich, das gedacht zu haben", sagte er. "Ohne Wallace, den kambodschanischen Cowboy, hätte ich es nicht geschafft. **An dem Tag, an dem wir uns begegneten, schaute jemand auf mich herab.**" Ende

Demenz

Demenz ist eine Erkrankung, die das Denken, das Verhalten und die Fähigkeit, alltägliche



Aufgaben zu erledigen, beeinträchtigt. Es gibt mehr als 100 verschiedene Ursachen für Demenz, darunter Alzheimer, vaskuläre Demenz und Demenz mit Lewy-Körperchen. Demenz tritt häufiger bei älteren Menschen auf, obwohl Menschen unter 65 Jahren eine sogenannte jüngere Demenz entwickeln können. Die wichtigsten Fakten • Demenz ist eine Erkrankung, die Ihr Denken, Ihr Verhalten und Ihre Fähigkeit, alltägliche Aufgaben zu erledigen, beeinträchtigt. • Obwohl Demenz bei älteren Australiern häufiger vorkommt, **ist sie kein normaler Teil des Alterns**. • Suchen Sie Ihren Arzt auf, wenn Sie Gedächtnisverlust, Schwierigkeiten mit vertrauten Aufgaben, Sprachprobleme oder Stimmungs- oder Persönlichkeitsveränderungen haben. • Es gibt keine Heilung für Demenz. • Die Pflege eines Menschen mit Demenz kann schwierig sein, also stellen Sie sicher, dass Sie sich Hilfe holen und auf sich selbst aufpassen.

Was ist Demenz?

Symptome, Arten und Diagnose

Was sind die Anzeichen und Symptome einer Demenz? • Was sind die Ursachen von Demenz? • Welche verschiedenen Arten von Demenz gibt es? • Wie wird Demenz diagnostiziert? • Wer kann Demenz diagnostizieren?

Demenz ist der Verlust der kognitiven Funktionen – Denken, Erinnern und Argumentieren – in einem solchen Ausmaß, dass es das tägliche Leben und die Aktivitäten einer Person beeinträchtigt. Manche Menschen mit Demenz können ihre Emotionen nicht kontrollieren und ihre Persönlichkeit kann sich verändern. Der Schweregrad der Demenz reicht vom leichtesten Stadium, in dem sie gerade erst beginnt, die Funktionsfähigkeit einer Person zu beeinträchtigen, bis zum schwersten Stadium, in dem die Person bei grundlegenden Aktivitäten des täglichen Lebens, wie z. B. der Selbsternährung, vollständig von anderen abhängig sein muss.

Was sind die Ursachen von Demenz?

Demenz ist das Ergebnis von Veränderungen in bestimmten Gehirnregionen, die dazu führen, dass Neuronen (Nervenzellen) und ihre Verbindungen nicht mehr richtig funktionieren. Forscher haben Veränderungen im Gehirn mit bestimmten Formen von Demenz in Verbindung gebracht und untersuchen, warum diese Veränderungen bei manchen Menschen auftreten und bei anderen nicht. Für eine kleine Anzahl von Menschen wurden seltene genetische Varianten identifiziert, die Demenz verursachen. Obwohl wir noch nicht mit Sicherheit wissen, was, wenn überhaupt, Demenz vorbeugen kann, kann ein gesunder Lebensstil im Allgemeinen dazu beitragen, Risikofaktoren zu reduzieren.

Welche verschiedenen Arten von Demenz gibt es?

Verschiedene neurodegenerative Erkrankungen und Faktoren tragen durch einen fortschreitenden und irreversiblen Verlust von Neuronen und Gehirnfunktionen zur Entwicklung von Demenz bei. Derzeit gibt es keine Heilung für irgendeine Art von Demenz. Zu den Arten von Demenz gehören: • Alzheimer-Krankheit, die häufigste Demenzdiagnose bei älteren Erwachsenen. Sie wird durch Veränderungen im Gehirn verursacht, einschließlich abnormaler Ansammlungen von Proteinen, die als Amyloid-Plaques und Tau-Tangles bekannt sind.

Demenz betrifft Millionen von Menschen und tritt mit zunehmendem Alter häufiger auf (etwa ein Drittel aller Menschen im Alter von 85 Jahren oder älter kann eine Form von Demenz haben), aber sie ist kein normaler Teil des Alterns. Viele Menschen leben bis in ihre 90er Jahre und darüber hinaus ohne Anzeichen von Demenz. Es gibt verschiedene Formen von Demenz, darunter die Alzheimer-Krankheit, die am häufigsten vorkommt.

Was sind die Anzeichen und Symptome einer Demenz? Anzeichen und Symptome von Demenz entstehen, wenn einst gesunde Neuronen (Nervenzellen) im Gehirn nicht mehr funktionieren, Verbindungen zu anderen Gehirnzellen verlieren und absterben.

Während jeder Mensch mit zunehmendem Alter einige Neuronen verliert, erleiden Menschen mit Demenz einen weitaus größeren Verlust. Die Anzeichen und Symptome können je nach Typ variieren und Folgendes umfassen: • Gedächtnisverlust, schlechtes Urteilsvermögen und Verwirrung • Schwierigkeiten beim Sprechen, Verstehen und Ausdrücken von Gedanken oder beim Lesen und Schreiben • Umherwandern und sich in einer vertrauten Nachbarschaft verirren • Schwierigkeiten im verantwortungsvollen Umgang mit Geld und beim Bezahlen von Rechnungen • Sich wiederholende Fragen • Verwendung ungewöhnlicher Wörter, um sich auf vertraute Gegenstände zu beziehen • Länger brauchen, um normale tägliche Aufgaben zu erledigen • Verlust des Interesses an normalen täglichen Aktivitäten oder Ereignissen • Halluzinationen oder Wahnvorstellungen oder Paranoia • Impulsives Handeln • Sich nicht um die Gefühle anderer Menschen kümmern • Gleichgewichtsverlust und Bewegungsprobleme.

Auch Menschen mit geistigen Behinderungen und Entwicklungsstörungen können mit zunehmendem Alter an Demenz erkranken, und in diesen Fällen kann es besonders schwierig sein, ihre Symptome zu erkennen. Es ist wichtig, die aktuellen Fähigkeiten einer Person zu berücksichtigen und auf Veränderungen im Laufe der Zeit zu achten, die auf Demenz hindeuten könnten.

Das Frühstadium der Demenz kann etwa 2 Jahre dauern. Zu den Symptomen einer Demenz im Frühstadium können gehören: • Gedächtnisverlust, z. B. das Vergessen bestimmter Ereignisse oder des Ortes von Gegenständen • Schwierigkeiten bei der Planung, z. B. bei komplexen Entscheidungen über Finanzen • Schwierigkeiten, die richtigen Worte für Gespräche zu finden • Orientierungsschwäche, z.B. sich an vertrauten Orten zu verirren • Wahrnehmungsprobleme, wie z. B. die genaue Einschätzung einer Entfernung • Stimmungsschwankungen, wie z. B. Depressionen, Angstzustände oder Reizbarkeit.

Herausforderung Demenz in der Ehe – Rollen-Umkehr

Zwei Menschen gehen in einer Ehe oder Partnerschaft einen gemeinsamen Weg und entwickeln gemeinsame Lebensentwürfe. Verantwortlichkeiten werden geteilt und Entscheidungen miteinander getroffen. Schwierigkeiten können zu zweit überwunden werden. Das Leben ist miteinander verwoben. Mit der demenziellen Erkrankung des Partners oder der Partnerin ändert sich der Bestimmungsort dieser gemeinsamen Reise und die Koordinaten müssen neu berechnet werden.

Über Jahre gewachsene und eingespielte Rollen und Aufgaben geraten ins Wanken oder verlieren zur Gänze ihre Bedeutung. Gewohnheiten und Gefühle werden auf eine harte Probe gestellt und müssen hinterfragt werden. Gemeinsame Interessen gehen verloren. Die bisherige Vertrautheit und Intimität in der Partnerschaft ist stark von der Erkrankung beeinflusst und der Umgang mit Körperlichkeit und Sexualität muss neu gefunden werden.

Es entsteht ein großes Ungleichgewicht im Geben und Nehmen.

Zunehmende pflegerische Tätigkeiten sind ungewohnt und möglicherweise auch scham- oder ekelbehaftet. Die von Demenz betroffene Person spürt ebenso, dass das Fundament des gemeinsamen Lebens ins Wanken gerät. Dies führt zu einer massiven Verunsicherung. Gleichzeitig ist sie aufgrund der kognitiven Einschränkungen nicht mehr zu einer reflektierten Auseinandersetzung in der Lage, was zu Konflikten, ungerechtfertigten Vorwürfen und Ähnlichem führen kann. Auch Medikamente können hier eine Rolle spielen.

Weniger die Vergesslichkeit und das Schwinden von Erinnerungen, sondern vielmehr das veränderte Wesen und Verhalten der demenziell erkrankten Person, stellt zuweilen eine schwer handhabbare Herausforderung für die Angehörigen dar.

Pflegende Partner und Partnerinnen sind auf einer existenziellen Ebene konfrontiert mit den Themen Pflicht, Einsamkeit, Wut, Verlust, Trauer, Ängstlichkeit, Tod, Schuld und Liebe. Während für die erkrankte Person die Realität zunehmend in Auflösung begriffen ist, ist es für das familiäre Umfeld die Person selbst in ihrer Identität und Persönlichkeit, die sich gleichsam aufzulösen scheint.

Neben den mit der Pflege und Betreuung verbundenen faktischen Belastungen stellt sich für den gesunden Partner oder die Partnerin auch die große Aufgabe, Abschied zu nehmen von einem geliebten Menschen, so, wie man ihn gekannt hat und gleichzeitig Vertrautheit und Nähe, inmitten der zunehmenden Fremdheit, so gut wie möglich zu bewahren. „Die Paarbeziehung verändert sich mit der Demenz also einerseits drastisch, andererseits bleibt sie aber auch ganz vertraut. Die Beziehung ist gewissermaßen ‚auf der Kippe‘, sie kippt hin und her – zwischen der mit dem Fortschreiten der Demenz immer notwendiger werdenden Pflegebeziehung auf der einen Seite und der vertrauten Ehebeziehung auf der anderen Seite.“ (Franke 2011)

Genau dieses Vertrauen kann ein Anker sein für das weitere Miteinander.

Udo Baer schreibt in seinem Buch: Das Herz wird nicht dement.

„Wenn das Gedächtnis des Denkens nachlässt, können wir am Gedächtnis des Herzens – also am Gedächtnis der Sinne und am Körpergedächtnis – anknüpfen.“

Das Herz und der Körper als Ort der Erinnerung um verwoben zu bleiben.

Diesen Ort können Paare finden in Berührungen, Gesten, Ritualen, Blicken, einem Duft von früher, Geschmäcker, ein bestimmtes Essen, gemeinsame Geschichten, Bilder, Fotos, bedeutsame Gegenstände, Musik,

Wenn ich in einem Beratungsgespräch die Frage stelle, wie Berührungen auf den Erkrankten wirken, konnte ich schon vielfach diesen Ort in den Augen der angehörigen Person erkennen.

Es sind oft kurze, kleine Momente des Innehaltens, welche gleichzeitig Kraft schenken zum Weitergehen und Türen öffnen für Freude am Zusammensein und ein Gefühl der Liebe zueinander.

Diese Momente stellen eine wichtige Ressource dar für betroffene Paarbeziehungen.

So können Partner und Partnerinnen ihre Pflegeaufgaben in einer bestehenden Beziehung ausfüllen, welche größtenteils von Einsamkeit geprägt ist.

Demenz in der Ehe bedeutet auch in vielen Situationen eine vermehrte Konzentration auf das Ich, weg vom Wir – dies heißt für die gesunde Person eigene Ressourcen und Vorlieben finden oder diese entwickeln und mit der Zeit auch genießen lernen.

Hilfreich dabei ist die Unterstützung eines stärkenden sozialen Umfeldes, Wissen über die Krankheit und Möglichkeiten der Kommunikation mit demenziell erkrankten Personen, der Austausch mit Menschen in ähnlicher Situation und auch eine persönliche professionelle Beratung und Begleitung.

Beispiele aus der Beratung und Begleitung:

Für eine betreuende Ehefrau bedeutete dieser Blick auf sich, dass sie sich morgens nicht mehr bemühte, den Mann aufzuwecken, da damit meist ein Streit begann, der den ganzen weiteren Tag beeinflusste. Das morgendliche Frühstück genießt sie mittlerweile als Zeit für sich und hat ihre ganz persönlichen Wohlfühlrituale entwickelt.

Für einen betreuenden Ehemann entwickelt sich durch die Teilnahme an einer Kursreihe zum Thema Demenz mehr Verständnis für die Aggression seiner demenziell erkrankten Ehefrau.

Und für eine weitere Ehefrau werden Momente der Zusammengehörigkeit spürbar, wenn wir in der Begleitung gemeinsam auf unterschiedliche Alltagssituationen hinschauen. Es gibt sicherlich keine einfache Antwort auf dieses große Problem/Krankheit.

Freundlichkeit, Ausdauer und ab und zu Zeiten der Ruhe für die Selbsterhaltung.



**Herzlichen Glückwunsch an alle Geburtstagskinder,
die ihren Geburtstag im Monat Juli feiern.
Wir gratulieren:**

*U. Dohle, Hildegard Miesen, Gudrun Sala
W. Uhlenbruch, K. Winkels, Marie Ankenbrand,
Christoph Ankenbrand, Ursula Tonna,
M. Ewald und Dawn Hosking.*



*Verleben Sie einen wunderschönen Tag im Kreise Ihrer Lieben.
Wir wünschen Ihnen recht gute Gesundheit und weiterhin viel Frohsinn und möge der liebe Gott Sie auf all Ihren Wegen begleiten.*

Liebe Gemeindemitglieder und Freunde, wir möchten Sie nur darauf aufmerksam machen, dass in dieser Ausgabe des Rundbriefes der Beitrag vom Senioren Club fehlt, da Annemie erkrankt ist. Wir wünschen ihr baldige Genesung und alles, alles Gute.



Liebe Gemeindemitglieder und Freunde!

**Wir bitten um Ihre Hilfe.
Wir suchen für eine freundliche, kompetente Person in den besten Jahres eine Teilzeit Beschäftigung, die überwiegend im Sitzen ausgeführt werden kann. Die liebe Person hat Beschwerden mit dem Rücken und wartet auf eine**

Operation. Z.B. 2 oder 3 Tage pro Woche Computerarbeit oder ähnliches wäre ideal.

**Wenn Sie helfen können oder jemanden wissen der eventuell weiterhelfen könnte, bitte rufen Sie Angelika 0408 313 896 an.
Vielen Dank für Ihr Interesse im Voraus.**



3. Transzendenz: Transzendenzzustände sind jene seltenen Momente, in denen man über sich selbst, über die Hektik des Alltags gehoben wird. Dein Selbstgefühl schwindet und du fühlst dich mit einer höheren Realität verbunden. Es ist für jeden anders, manche haben diese Momente, wenn sie Kunst betrachten, in eine Kirche gehen, beim Beten, einen Sonnenuntergang beobachten, Schriftsteller haben es vielleicht durch das Schreiben, wo sie so vertieft in das sind, was sie tun, dass sie jegliches Gefühl für Zeit und Ort verlieren. Diese transzendenten Erfahrungen können dich verändern.

4. Geschichten-erzählen

Die Geschichte, die du dir über dich selbst erzählst. Wenn du aus den Ereignissen deines Lebens eine Erzählung erstellst, gewinnst du Klarheit darüber, warum du du selbst wirst. Wir sind uns nicht immer bewusst, dass wir die Autoren unserer Geschichten sind und die Art und Weise, wie wir sie erzählen, ändern können. Dein Leben besteht nicht nur aus einer Liste von Ereignissen, du kannst die Geschichte bearbeiten und neu erzählen, auch wenn du durch die Fakten eingeschränkt bist. Der Mann, der ein guter Fußballer war, einen Unfall hatte, gelähmt wurde und nicht mehr Fußball spielen konnte, sagte, sein Leben sei bis zu dem Unfall gut gewesen und er litt unter Angstzuständen und Depressionen. Aber seine Geschichte änderte sich im Laufe der Zeit - er war vor dem Unfall ein Partytyp, sein Leben hatte keinen Sinn, und der Unfall ließ ihn erkennen, dass er ein besserer Mensch sein könnte, der mehr Sinn hat. Er begann, Kinder zu betreuen und entdeckte, dass es seine Aufgabe war, an deren zu dienen.



Wie haben dich deine prägenden Erfahrungen geprägt, was hast du gewonnen, was hast du verloren? Menschen, die ein sinnvolles Leben führen, neigen dazu, ihre Geschichte zu erzählen, die von Erlösung, Wachstum und Liebe geprägt ist. Schmerzhaftes Erinnerungen anzunehmen kann zu neuen Einsichten und Weisheiten führen, um das Gute zu finden, das dich und uns alle trägt.

Emily Esfahani



Liebe Senioren - Club Mitglieder und Freunde!

Wie angekündigt, trifft sich der Senioren Club am Dienstag, den 11. Juli um 12 Uhr im VILLAGE GREEN in Mulgrave. Bitte, melden Sie sich an,

bei Marianne: Tel. 0434 741 932 oder 9762 3445 oder Angelika 0408 313 896 oder 9579 7876.

Die Selbstbeteiligung für das leckere Buffet ist \$ 10.

Wir freuen uns auf ein paar frohe und lustige Stunden in Gemeinsamkeit.