Wie wir richtig genießen

Faktor C

Das christliche Wirtschaftsmagazin

MENSCHLICH DIGITALISIEREN

UMWELT
„KLIMA-WINZER“ MIT GOTTVERTRAUEN

GESUNDHEIT
FASTEN IN INTERVALLEN

MANAGEMENT
GELEBTER GLAUBE NUTZT DER FIRMA

Faktor C // Heft 3 // September 2019

CiW Christen in der Wirtschaft

Veranstaltungen 2019

September

20.09.	Wetzlar: Forum Mittelhessen mit Heike Gerhardt
25.09.	Frankfurt: Young Professionals Impulsabend
28.09.	Neu-Ulm: Reich Gottes: Grundlagen u. Motivation. Seminar III, Nächste im Geschäftsleben
28.09.	Recklinghausen: CiW-Begegnungstag
30.09.	Rheine: CiW-Forum

Oktober

01.10.	Dortmund-Witten: CiW-Impulsabend mit Tim Niedernolte
12.10.	Forum Pforzheim-Bruchsal
18.-20.10.	CiW-Jahrestagung in Altenkirchen/Westerwald
25.10.	Würzburg: CiW-Forum
25.10.	Nürnberg: CiW-Forum
26.10.	Neu-Ulm: Reich Gottes: Grundlagen u. Motivation. Seminar IV, Geschäfte auf dem Fels
28.10.	Rheine: CiW-Forum
29.10.	Münster: CiW-Forum

November

17.11.	CiW-Impulstag Baden-Württemberg
23.11.	Stuttgart-Esslingen: Gesprächsforum
25.11.	Rheine: CiW-Forum
30.11.	Neu-Ulm: Reich Gottes: Grundlagen u. Motivation. Seminar V, Salbung und Frucht bringen

Weitere Informationen zu unseren Veranstaltungen finden Sie unter **www.ciw.de**

Unterwegs GmbH

REISEN 2019/20

ISRAEL BIBEL-LIFE 27.10. - 03.11.2019
Erlebnis- und Begegnungsreise mit Klaus Göttler

PRAG 6. - 8.12.2019 (2. Advent)
Busreise mit Schifffahrt mit Manfred Brehm und Wilhelm Hofmann

MAROKKO 22. - 29.2.2020
mit Islam-Seminar von Dr. Roland Werner

NAMIBIBA 3. - 16.4.2020
Rundreise mit Begegnungen

AUFATMEN FÜR FRAUEN 30.4.-3.5.2020
in Würzburg

PFINGSTEN IN ISRAEL 1.-11.6.2020
mit Pfarrer Stefan Mergenthaler

ALASKA 2.-13.7.2020

PASSIONSSPIELE OBERAMMERGAU
12.+13.9.2020

JORDANIEN 17.-25.10.2020
Rundreise

INFOS UND ANMELDUNG:
Renate Stäbler
Tel.: 09123/13658, info@mit-uns-unterwegs.de

GESAMTLEITUNG UND BIBELZEITEN DER REISEN:
Hans-Martin Stäbler

mit-uns-unterwegs.de in Kooperation mit CiW Christen in der Wirtschaft ERF

Michael vom Ende,
Generalsekretär von „Christen in der Wirtschaft e.V."

Liebe Leserin, lieber Leser,

darf ich Sie mit einer Frage überfallen: Ist die Wirtschaft ein „Haifischbecken", wo jede und jeder, dem wir begegnen, ein Gegner, ein Feind, ein Konkurrent ist? So wie Hägar der Schreckliche, dessen Begegnungen mit anderen, sagen wir mal, „schrecklich" sind? Einmal wird er gefragt: „Was meinst du, wie das sein wird, wenn du stirbst?" Er sinniert: „Keinerlei Angst mehr… kein Schmerz… oder Panik!" Der Fragende unterbricht ihn: „Nein, ich meinte für dich… nicht für die Feinde, die du hier zurücklässt!"

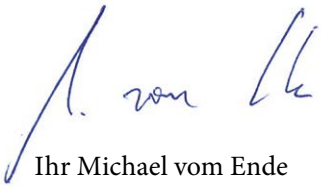
Mehrwert für andere

Begegnungen sind unverzichtbar, manchmal ein Fest, manchmal nicht zu verhindern, freundlich oder feindlich. In dem empfehlenswerten neuen Buch „Begegnung gestalten" von Chris Cuhls findet sich diese vorsichtige Weisheit von Rainer Maria Rilke: „Vielleicht ist das alle Gemeinsamkeit: an Begegnungen zu wachsen."
Wenn Menschen Einfluss, Impact auf andere haben wollen, geht es nicht ohne die Einsicht, dass es bei Begegnungen nur gelingt, wenn alle Beteiligten „wachsen", einen Mehrwert haben.

Bessere Begegnungen schaffen

Wenn Christinnen und Christen Einfluss, Impact auf andere haben wollen, helfen zwei Dinge zu wissen: zum einen, dass „Reiche und Arme sich einander begegnen; der Herr hat sie alle gemacht" (Sprüche 22,2). Und zum andern, dass einer dem andern „mit Ehrerbietung zuvorkomme" (Römer 12,10).
Rufen wir also zu einem Konkurrenzkampf der ganz anderen Art auf: Begegnungen zu schaffen, aus denen nicht nur wir, sondern auch die anderen gestärkt und „gewachsen" hervorgehen.

Herzlich grüßt Sie,



Ihr Michael vom Ende

P.S.: Zu gewinnbringenden Begegnungen laden auch wir Sie ein zu unserer Tagung 18. - 20. Oktober 2019 ins Sporthotel Altenkirchen mit dem Thema: „BESCHENKT. Und ins Unbekannte AUFBRECHEN".

Weitere Infos unter: www.ciw.de/jahrestagung2019

IN DIESER AUSGABE

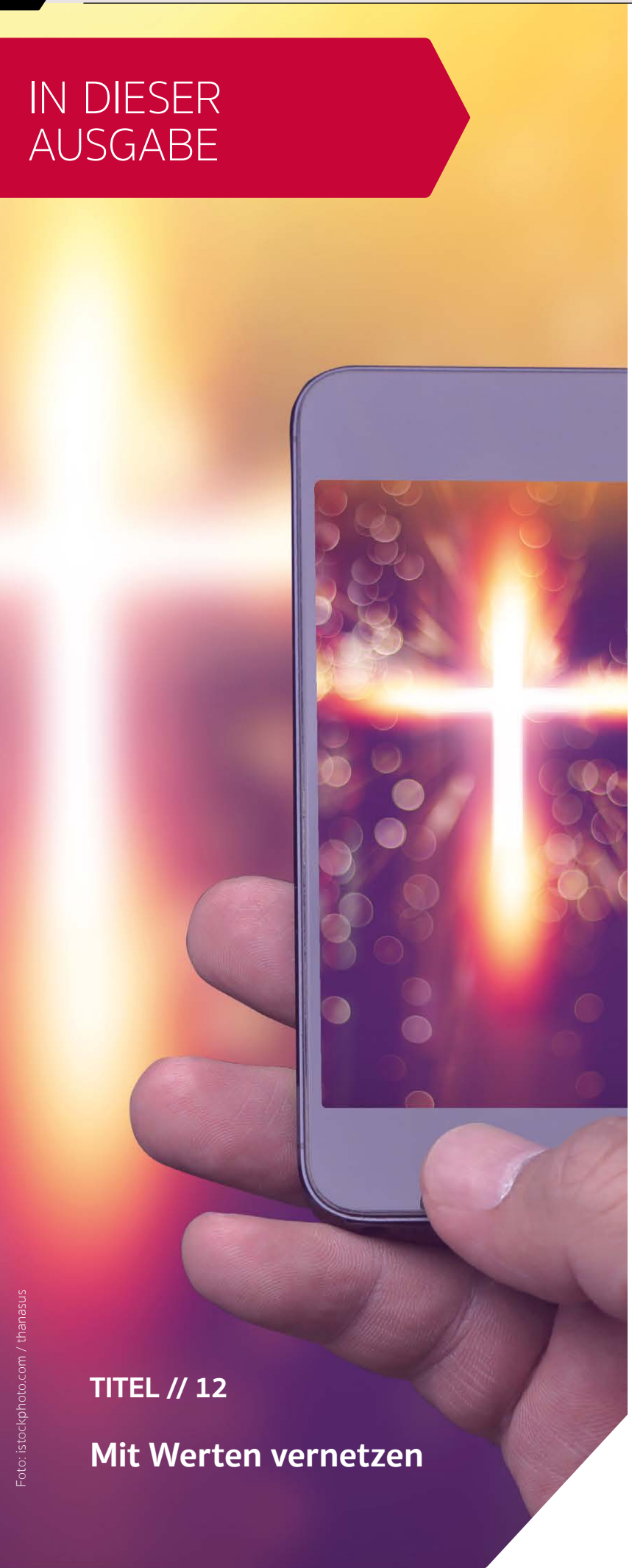


Foto: istockphoto.com / thanasus

TITEL // 12

Mit Werten vernetzen

TITEL // 6

Foto: Samuel Zeller / unsplash

Digitalisierung macht Menschen noch wichtiger

Unternehmerin Eberspächer-Roth: Es gibt eine Menge Illusionen

> Interview mit Daniela Eberspächer-Roth

KLIMASCHUTZ // 16

Foto: privat

„Klima-Winzer“ mit Gottvertrauen

David Klenert geht im Weinbau einen innovativen Weg

> Marcus Mockler

INTERVALLFASTEN // 24

Foto: istockphoto.com / TanyaJoy

Fasten 2.0
Warum Intervallfasten boomt und was dabei zu beachten ist
> Waltraud Stäbler

SPIRITUALITÄT IM UNTERNEHMEN // 28

Foto: istockphoto.com / Vladimir Vladimirov

Spirituelles Kapital fürs Unternehmen
Wie Sie mit geisterfüllten Werten Werte schaffen
> Harald Bolsinger

GENUSS OHNE REUE // 32

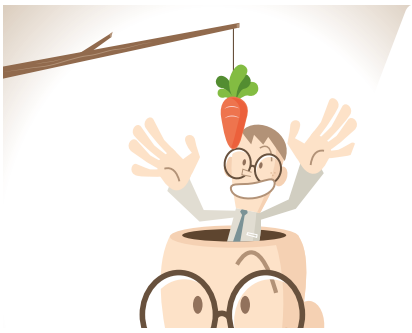


Foto: istockphoto.com / alashi

Genügsam genießen in Hülle und Fülle
Warum wir der Gier eine Absage erteilen müssen
> Andreas Malessa

KOLUMNE/NEWS // 20

CIW-INFO // 37

LITERATURTIPP // 39

Impressum

Faktor C
Zeitschrift von
Christen in der Wirtschaft e.V.
Registrierungsgericht Würzburg
ISSN 1866-6698

Generalsekretär des CiW
Michael vom Ende

CiW-Zentrale und Bezieher-Service:
Christen in der Wirtschaft e.V.
Theaterstraße 16
97070 Würzburg
Tel. +49 (0)931-306 992 50
Fax +49 (0)931-306 992 59
info@ciw.de, www.ciw.de

Anzeigenverwaltung
Matthias Schmitt
E-Mail m.schmitt@ciw.de
Es gilt die Anzeigenpreisliste vom 01.01.2018

Herausgeber
Christen in der Wirtschaft e.V.

Chefredakteur
Marcus Mockler
E-Mail redaktion@ciw.de

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Gestaltung
Robert Roman
Titelfoto:
Samuel Zeller / unsplash

Druck
PRINTEC OFFSET >medienhaus>
34123 Kassel

Erscheinungsweise
4-mal im Jahr

Faktor C wird gegen Spende abgegeben.

Konto / Spenden
KD-Bank eG
44135 Dortmund
IBAN: DE69 3506 0190 1011 8720 14
BIC: GENODED1DKD

(Teil-) Beilagen / Beihefter
> CiW Impulstag Baden-Württemberg

TITEL: DIGITALISIERUNG

Sie ist Geschäftsführerin des mittelständischen Betriebs „Profilmetall“ und engagierte Christin: Daniela Eberspächer-Roth hat in ihrer Doktorarbeit die Herausforderung der Digitalisierung für Führungskräfte erforscht. Im Gespräch mit Faktor-C-Chefredakteur Marcus Mockler erklärt sie, warum der Mensch in Zukunft noch wichtiger sein wird und worauf es im digitalen Wandel wirklich ankommt.

Frau Dr. Eberspächer-Roth, Ihre Doktorarbeit geht von der Beobachtung aus, dass der deutsche Mittelstand die Digitalisierung als Führungsaufgabe unterschätzt. Wie kommt das?

Vielleicht unterschätzt der Mittelstand sie nicht, doch es wird viel darüber diskutiert. In Deutschland hört man oft den Satz: „Du musst digitalisieren.“ Aber niemand sagt, wie es geht. Deshalb habe ich dieses Thema in meiner Dissertation erforscht. Denn als mittelständische Unternehmensgruppe ist „Profilmetall“ unmittelbar betroffen. Wie kann Digitalisierung so gestaltet werden, dass sie den Menschen und dem Unternehmen dient?

Heißt das, die Deutschen sind gar nicht so weit hintendran, wie man immer wieder hört?

Ich beobachte eine gewisse Hilflosigkeit auf allen Seiten. Statt zu kritisieren und zu sagen, wir hätten da etwas verschlafen, ist es doch viel wichtiger, dass wir einander befähigen, Wege zu finden, um digitale Technik sinnvoll einzusetzen.

Digitale Kultur fehlt

Dennoch: Haben wir etwas verschlafen?

Die Frage ist schwierig zu beantworten. Die pauschale Behauptung, in den USA und China seien die Unternehmen so viel weiter, kann ich aus eigener Anschauung nicht bestätigen. Ich war erst vor kurzem in China. In einzelnen Bereichen sind Firmen weiter, weil dort bestimmte Interessen verfolgt werden. In anderen Bereichen nicht.

Was wir in der Tat in Deutschland nicht haben, ist eine digitale Kultur. Gegenüber digitaler Technik sind wir eher mit Ängsten beschäftigt und umarmen den digitalen Gestaltungsraum weniger als andere Kulturen. Wir sind jedoch auch weniger leichtsinnig als andere Kulturen. Digitalisierung kann ja auch schnell in Datentyrannei und Überwachung ausarten. Deshalb war der ursprüngliche Wille, mit einem Datenschutzgesetz einen positiven Gebrauch von Daten zu ermöglichen, durchaus verständlich.

Wie verändert der digitale Wandel unsere Unternehmenskultur?

Die Digitalisierung macht den Menschen noch wichtiger als bisher. Das ist vielleicht ein überraschender Gedanke, wenn wir von Industrie 4.0 reden. Es gilt ja eher die Meinung, dass digitale Technik den Menschen wegrationalisiert. Meine These ist: Nein, er wird nicht wegrationalisiert, sondern wir Menschen entscheiden, wie digitale Technik genutzt wird. Praktisch erlebe ich, dass die Einführung von digitalen Lösungen arbeitsintensiv und teuer ist. Digitalisierung wird im öffentlichen Diskurs auch überschätzt, da gibt es eine Menge Illusionen.

>

Foto: Samuel Zeller / unsplash

DIGITALISIERUNG MACHT MENSCHEN NOCH WICHTIGER

UNTERNEHMERIN EBERSPÄCHER-ROTH: ES GIBT EINE MENGE ILLUSIONEN

Daniela Eberspächer-Roth, Jahrgang 1964, ist diplomierte Betriebswirtin und trägt einen Doktortitel in Unternehmensführung. Mit ihrem Mann leitet sie die Firma „Profilmetall" in Hirrlingen (Kreis Tübingen). Zu ihren Ämtern gehören die Vizepräsidentschaft bei der IHK Reutlingen, ehrenamtliche Handelsrichterin, Aufsichtsrätin in der christlichen Initiative „Seehaus" für junge Straffällige sowie stellvertretende Verwaltungsratsvorsitzende beim Deutschen Institut für Ärztliche Mission.

Ihre Doktorarbeit trägt den Titel „Leadership for a Digital Culture Transformation: A systemic approach for manufacturing enterprises" (Verlag Pro Business, 2019)

Die Arbeit geht nicht aus

Welche Illusionen zum Beispiel?

Naja, gerade die Angst um die Jobs. Ich bin überzeugt: Die Digitalisierung schafft zahlreiche Arbeitsplätze – jedoch mit anderen Arbeitsinhalten. Doch Arbeitsinhalte ändern sich, das ist schon seit 2000 Jahren so. Jetzt ist der nächste Schritt gefragt, mit einem erweiterten Verständnis für Arbeit. Die Arbeit der Zukunft wird mehr sein, als dass ich mein Menschsein am Fabriktor abgebe und Teil eines Fließbandes werde. Die Arbeitswelt der Zukunft fordert, dass ich meine Fähigkeit zur kreativen Gemeinschaft und positiven Kommunikation einbringe, meine Denk- und Lernfähigkeit nutze und dass ich Verantwortung lebe.

Geht die Schere nicht weiter auseinander? Hier die anspruchsvollen gut bezahlten Jobs, da die anspruchslosen Hilfsjobs?

Diese Gefahr besteht. Und deshalb ist es für uns als Gesellschaft so wichtig, den Wert von Arbeit neu zu definieren. Manch einer beherrscht dann zehn Programmiersprachen und wird Roboter prima programmieren können. Aber will ich wirklich, dass diese Roboter im Altersheim nach meiner Mutter schauen? Oder gelingt es uns als Gesellschaft, menschliche Zuwendung mehr als bisher wertzuschätzen? Digitale Technik und Künstliche Intelligenz befreien uns in speziellen Anwendungsgebieten von Arbeits- und Sicherheitsroutinen. Damit können wir Menschen die gewonnene Freiheit sinnvoll für ein gutes Miteinander in unserer Gesellschaft einbringen. Ein gigantisches Potential, größer als das von Künstlicher Intelligenz.

« Will ich wirklich, dass Roboter im Altersheim nach meiner Mutter schauen? »

Der Nachteil des Mittelstands

Sie schreiben, Digitalisierung könne das Angebot von Firmen schneller, besser und kostengünstiger machen. Warum springen Unternehmen dann so langsam auf diese Reize an?

Die Unternehmen sind äußerst innovativ und bemüht. Was uns von China und den USA unterscheidet, ist die mittelständische Struktur. Das ist hinsichtlich Innovationspotential von Vorteil, doch für digitale Großprojekte ist es ein Wettbewerbsnachteil.

Inwiefern?

Der deutsche Mittelstand ist kleinteilig strukturiert, was zur Folge hat, dass keine großen Forschungs- und Investitionsvolumen zur Verfügung stehen. Es sind eine Vielzahl kleiner Organisationen, die mit begrenzten Ressourcen über große Investitionen entscheiden sollen.

Wie können wir diesen strukturellen Nachteil ausgleichen?

Wir brauchen eine Art Volksbank-System, digitale Genossenschaften, in denen alle Teilnehmer von digitalen Daten profitieren. Es liegt also nicht am einzelnen Unternehmen und auch nicht unbedingt an der Politik, sondern an einer gewachsenen Struktur, wenn kleinere Firmen sich mit einer digitalen Zukunft schwertun. Jetzt gilt es, Wissen zu teilen. Deshalb sind vertrauenswürdige Zusammenschlüsse, Digital Hubs und andere Kooperationen, so wichtig. Vergleichbar mit dem Erobern von Neuland – in so einer Situation werden alle Ressourcen gebündelt, denn Eroberer reisen in Teams.

Überforderte Unternehmer

Wo sehen Sie konkret die größten Barrieren – immerhin nutzen doch auch alle Mittelständler Smartphones, Datenaustausch via Internet, automatisierte Prozesse?

Letztlich sind die Mittelständler mit der Frage überfordert, wie sie die Digitalisierung optimal für ihre künftige Wettbewerbsfähigkeit einsetzen können. Das Identifizieren von digitalen Potenzialen für das eigene Unternehmen, statt einfach neue Hard- und Software zu kaufen, nehme ich als große Herausforderung wahr. Jede Führungskraft ist

« Ein gutes Grundwissen für digitale Technik wie auch gedankliche Freiheit sind in den Firmenalltag schwierig integrierbar. »

gefordert, in der Beantwortung dieser Frage mitzuwirken – kein einfacher Weg. Ein gutes Grundwissen für digitale Technik wie auch gedankliche Freiheit sind in den Firmenalltag schwierig integrierbar. So haben auch Politik und Wirtschaftsverbände den Auftrag, passende Ressourcen zur Verfügung zu stellen.

Sie sind selbst mittelständische Unternehmerin. Welche Konsequenzen haben Sie aus Ihrer Forschungsarbeit gezogen?

Wir haben mit unseren Teams die Herstellung von rollgeformten Metallprofilen mutig neu gedacht. Die Profilieranlage der Zukunft besteht aus einzelnen Fertigungszellen, die über plug & produce vernetzt zusammenarbeiten. Dieses integrierte Produktionssystem erlaubt völlig neue Flexibilität in Produkten und Prozessen und dazu eine erweiterte Kommunikationsebene.

Maschine rund um den Menschen

Erklären Sie bitte den Unterschied zu einer herkömmlichen Maschine.

Der traditionelle Maschinenaufbau ist starr – alles Weitere wird angeflanscht. Jetzt gestalten wir Mechanik mit integrierten digitalen Prozessen flexibel für die Bedürfnisse von Menschen. Außerdem haben wir das Thema Datenerfassung und -auswertung neu angepackt. Daten ermöglichen Information und Wissen für gute Entscheidungen. Deshalb legen wir inzwischen großen Wert darauf, dass die IT-Systeme genutzt werden. Doch Daten müssen zuerst aufgeräumt sein, damit man guten, schnellen und einfachen Zugriff auf sie hat. Dazu braucht es kluge Standards und ein hervorragendes Wissensmanagement.

>

#DIGITALISIERUNG
Der richtige Kurs für Ihr Unternehmen.
JKDV
Prozesse. Software. Web.
JKDV-Systeme GmbH
04106 / 6205-0
www.jkdv.de

Hilfe für Brüder International

Hoffnung für Häftlinge

In die Perspektivlosigkeit der Gefängnisse von Honduras kommen Christen und geben Hoffnung auf JESUS.
In Glaubenskursen können Interessierte mehr über ein verändertes Leben lernen und sich für IHN entscheiden.

www.gottes-liebe-weltweit.de

Schickstraße 2 • 70182 Stuttgart • Fon +49 711 21021-0
IBAN DE89 5206 0410 0000 4156 00 • BIC GENODEF1EK1

Gottes Liebe weltweit.

Industrie 4.1: Bei „Profilmetall“ wird die Entwicklung von Maschinen völlig neu gedacht.

Kritiker, darunter manche Christen, warnen vor negativen Folgen der Digitalisierung, sei es die Strahlenbelastung durch G5-Mobilfunk, sei es das Problem des Datenschutzes. Ist Zurückhaltung bei dem Thema nicht vielleicht doch besser?

Wir brauchen beides: eine extreme Bereitschaft zur Innovation und gleichzeitig eine bewusste Auswahl, was wir einsetzen und was nicht. Ich kann nicht die Bequemlichkeit von Alexa nutzen und gleichzeitig kritisieren, dass ich abgehört werde. Es fällt mir gelegentlich schwer, solche Kritik anzuhören, wenn die Konsequenz fehlt.

Mutig anpacken

Was meinen Sie: Sind wir eher zu kritisch oder eher zu unkritisch im Umgang mit den neuen technischen Möglichkeiten?

Das wissen wir erst hinterher. Doch statt vieler Diskussionen um übernächste Fragen sollten wir – auch als Gesellschaft – unsere gestalterische Verantwortung mutig anpacken. Auch beim Thema Arbeitsplätze steuern wir als Konsumenten, welche Produkte und Leistungen Unternehmen anbieten. Zum einen über die Nachfrage, wie auch über die persönliche Bereitschaft, durch die Preisgabe von Daten persönliche Freiheit aufzugeben. Vielleicht sollte uns die liebevolle menschliche Betreuung mehr wert sein als ein routinierter Pflegeroboter.

Sie erwähnen im Vorwort zu Ihrer Promotionsarbeit die Goldene Regel der Nächstenliebe, wie sie Jesus Christus formuliert hat. Was hat diese Regel mit Digitalisierung zu tun?

Sehr viel. Bei Digitalisierung geht es neben dem Einsatz von Technik auch um wichtige gesellschaftliche Fragen der menschlichen Zukunft. Ich bin überzeugt: Wenn wir die Goldene Regel oder sogar die Nächstenliebe aus der Beziehung zu Gott heraus leben, werden uns gute Entscheidungen leichter fallen. Also eine Art Industrie 4.1 statt 4.0, wobei die 1 für den Menschen steht.

Mit Goldener Regel digitalisieren

Wie meinen Sie das?

Damit legen wir den Maßstab an digitale Programme so an, dass Menschen frei über ihre Daten verfügen. Dann gestalten wir digitale Arbeitsplätze so, dass menschliche Stärken zur Geltung kommen. Dann orientieren wir uns als Anwender von digitaler Technik nicht ausschließlich an der eigenen Bequemlichkeit, sondern denken auch an Konsequenzen. Wenn die Goldene Regel die Grundlage für unser Handeln ist, gestalten wir eine digitale Geschäftswelt, die uns Menschen dient.

Wir danken für das Gespräch.

Kinder aus Armut befreien
Compassion®
im Namen Jesu

HOFFNUNG: STÄRKER ALS ARMUT

COMPASSION DEUTSCHLAND

www.compassion.de

Sinnvolle 1-zu-1-Patenschaften

TITEL:
DIGITALISIERUNG

Die großen Kirchen gehören nicht gerade zu den Pionieren, wenn es um Digitalisierung geht. Aber sie haben die Bedeutung des Themas inzwischen erkannt. Worauf es beim digitalen Wandel ankommt, erläutert in diesem Beitrag der Leiter der Stabstelle Digitalisierung bei der Evangelischen Kirche in Deutschland (EKD), Christian Sterzik. Er hofft dabei auf die Unterstützung von Christen aus der Wirtschaft.

Mit Werten vernetzen

WAS UNTERNEHMER FÜR EINE DIGITALE KIRCHE TUN KÖNNEN

Foto: istockphoto.com / thanasus

Text: Christian Sterzik

Wann haben Sie zuletzt entwickelte Fotos abgeholt, im Schallplattenladen eine Empfehlung bekommen oder ein Buch physisch gekauft? Der digitale Wandel hat die Geschäftsmodelle dieser Branchen deutlich verändert. Diese Entwicklung geht weiter: So kommt beispielsweise das im Dezember 2018 eröffnete Flyzoo Hotel dank in der Tür eingebauter Kameras mit Gesichtserkennung ohne Schlüsselkarte aus und bringt mittels Roboter etwa ein Croissant zum Frühstückstisch.

Aufgaben werden wegfallen, und andere Aufgaben werden neu entstehen. Hier wird es Verlierer und Gewinner geben. Transformationsprozesse dieser Größenordnung können negative Nebenwirkungen haben, die zu Beginn des Prozesses noch nicht absehbar sind.

In der Wirtschaft stehen Sie selbst mitten in diesem Wandel, erfahren Veränderungsdruck, und Ihre Verantwortung gegenüber sich selbst, Ihrer Organisation und Ihren Kollegen wiegt noch etwas schwerer. Manche Ihrer Mitarbeitenden haben Angst vor Veränderungen oder gar dem Verlust des Arbeitsplatzes. Menschen sorgen sich, mit welcher Arbeit ihr achtjähriges Kind wohl seinen Lebensunterhalt verdienen kann, wenn es einmal groß ist.

Ist Überwachung human?

Einerseits bieten manche digitalen Werkzeuge faszinierende Möglichkeiten, werfen aber andererseits ethische Fragen auf. So bietet die Firma „Humanyze“ eine Lösung an, die bessere Arbeitsbedingungen schaffen und somit die Produktivität steigern möchte. Über 10.000 Menschen arbeiteten angeblich schon damit.

Allerdings werden die nötigen Informationen durch eine sehr weitgehende Überwachung erreicht. Neben Ihrem Aufenthaltsort wird genau überwacht, zu wem Sie wann räumliche Nähe haben und wie viel Sie reden. Zusammen mit Informationen aus ihren Mails und Anrufen entstehen mögliche Anhaltspunkte für Effizienzsteigerungen, etwa durch das Aufzeigen von potenziell überlasteten Mitarbeitenden. Diese Technik kann einerseits dazu führen, dass ungesunde Zustände erkannt werden und Arbeitsbedingen besser werden. Zum Beispiel werden Engpässe in Organisationsnetzwerken deutlich. Andererseits lässt sich hier trefflich diskutieren, welches Ausmaß an Überwachung mit unseren Werten in Einklang steht.

Wie geht die Evangelische Kirche mit dem digitalen Wandel um und wie wirken hier Werte? Ein paar Aspekte möchte ich an dieser Stelle präsentieren.

Blitzschnelle Kommunikation

„Bitte verzeihen Sie, dass ich erst jetzt antworte“ schrieb mir Montag früh ein Startup-Unternehmer auf meine E-Mail vom Freitagabend. Vor 30 Jahren wäre das undenkbar gewesen, weil meine Nachricht ihn noch nicht einmal erreicht gehabt hätte. Auch heute liegt für mich zwischen Freitag 20:30 Uhr und Montag 08:30 Uhr keine Arbeitszeitdauer, die eine Entschuldigung erfordert. Dieses Beispiel zeigt, dass die durch Digitalisierung entstandene blitzschnelle Kommunikation auch Nebenwirkungen hat und Wertefragen aufwirft.

„Warum befasst sich die evangelische Kirche überhaupt mit dem digitalen Wandel? Warum verweigern wir uns dem nicht komplett?“, werde ich regelmäßig gefragt. Ich antworte dann, dass die Mehrheit der Menschheit im Internet ist, dass etwa 32 Millionen Deutsche einmal pro Monat auf Facebook sind und dass sich die Anzahl der Suchen bei Google nach „Gottesdienst“ in Deutschland in den vergangenen 15 Jahren vervierfacht hat. Hieraus leite ich die Aufgabe für die Kirche ab, sich für eine verantwortlich gestaltete Nutzung der „neuen“ Möglichkeiten einzusetzen. Wie sähen heute unser Land und die Evangelische Kirche aus, wenn unsere Vorfahren vor 500 Jahren den Buchdruck abgelehnt hätten?

Papst hat 43 Millionen Follower

Können biblische Geschichten durch Digitalisierung mehr Verbreitung finden und anders wirken? Christliche Internetprojekte wie die-bibel.de, dasbibelprojekt.de und das Computerspiel „One of 500“ zeigen, dass biblische Geschichten digital vermittelt werden können. Auch Kirchen sind weltweit online präsent: Auf Twitter folgen Papst Franziskus auf neun Konten über 43 Millionen Menschen, US-Pastor Timothy Keller 398.000 und dem Erzbischof von Canterbury, Justin Welby, 138.000. Das Internetportal evangelisch.de abonnieren auf Facebook rund 62.000 Personen.

Das Priestertum aller Gläubigen findet auch online statt, da Millionen von einzelnen Christen in den sozialen Netzen tonangebend sein können. Damit werden sie auch Teil einer möglichen Antwort auf die jüngst vom britischen Historiker Niall Ferguson in einem Interview ausgesprochene drastische Warnung vor den Folgen von toxischem Hass im >

Christian Sterzik, Jahrgang 1976, leitet bei der Evangelischen Kirche in Deutschland (EKD) die Stabstelle Digitalisierung und koordiniert seit April 2018 das EKD-Rats-Projekt „Kirche im digitalen Wandel". Davor war er Direktor und Prokurist in einer internationalen Geschäftsbank und dort unter anderem für IT-Strategie und Sourcing Management verantwortlich.

Netz. Ausländische Großkirchen schulen teils über 700 Kirchengemeinden pro Jahr in der Nutzung Sozialer Medien.

Wie hältst Du's mit dem Datenschutz?

Sollten Christen überhaupt die Datenkraken füttern? Hier liegt ein ethisches Dilemma, das es verantwortlich abzuwägen gilt. Für mich ist wichtig, Menschen dort zu erreichen, wo diese sind, und zusätzlich auf mögliche ethische Probleme von datenbasierten Geschäftsmodellen hinzuweisen. Mit ethischen Maßnahmen und konkreten Projekten sollten Christen auf die verantwortliche Gestaltung des digitalen Wandels in unserer Gesellschaft einwirken.

Der Ökonom Peter Drucker sagte einmal „culture eats strategy for breakfast", was auf Deutsch mit „Die Kultur erledigt die Strategie mit links" übersetzt werden kann. Die Herausforderungen des digitalen Wandels werden meiner Einschätzung nach stärker durch Werte und kulturelle Kompetenzen als durch Technologiekompetenz bewältigt. Beispiele sind agile Zusammenarbeitsformen (z. B. Sprints), Nutzerorientierung (z. B. design thinking) und moderne Zielsysteme (z. B. OKR – ‚objectives & key results'). Technologiekompetenz ist im digitalen Wandel wichtig, (christliche) Werte und Kultur sind noch wichtiger.

Effektiv mit digitalen Tools

„So viel in zwei Tagen zu erreichen, war nur mit einer digitalen Plattform möglich", urteilte eine erfahrene Führungskraft nach dem zentralen Strategieworkshop des Projekts „Kirche im digitalen Wandel". Zwei Wochen vorher wurden in einem Onlineworkshop in einer Stunde 128 Ideen zusammengetragen, die Teilnahme inklusive Videomoderation war sogar in ICEs problemlos möglich. Damit arbeiteten Vertreter der EKD-Gliedkirchen weiter.

Am Ende des Workshops konnte jeder Teilnehmende die gemeinsam erarbeiteten Vorschläge nach „Umsetzbarkeit" und „Wirksamkeit" bewerten. Im Nachgang wurden Ergebnisse dem Zukunftsausschuss der EKD-Synode digital zur Abstimmung vorgelegt. In beiden Runden wurde „Kirche bei Dir" an die erste Stelle gewählt.

„Kirche bei Dir"

Auch die Church of England, mit deren Digitalteam wir in engem Austausch stehen, setzte dieses Thema oben auf die Prioritätenliste, als deren Digitalprojekt vor rund drei Jahren startete. Auf deren Plattform „a church near you" (ACNY) werden Kirchen nach Bedürfnissen gefunden, mit Abfragen wie „Zeige mir naheliegende Kirchen mit Parkplatz, barrierefreiem Eingang und WC, Großdruckliedblättern und Jugendchor". Eine Umfrage unter den 14.000 Editoren dieser Plattform zeigte eine Weiterempfehlungsquote von 82 Prozent. Zusätzlich antworteten 40 Prozent, dass in deren Kirche schon einmal jemand zu Gast gewesen sei, der angab, die Kirche über ACNY gefunden zu haben.

Gemeinsam mit verschiedenen kompetenten Akteuren führen wir Pilotprojekte durch, um eine für uns passende Lösung zu finden, wie sich Kirchengebäude, Gottesdienste und weitere Angebote online besser finden lassen, sei es über Google, Bing, ein Navigationsgerät, Alexa, Siri oder viele andere Möglichkeiten.

Gemeinsam geht es besser

Gemeinsam können wir mehr erreichen als allein. Digitale Themen ermöglichen häufig wirksame Kooperationen. Hier freue ich mich darauf, gemeinsam mit Kirche, Diakonie und Wirtschaft den digitalen Wandel wert(e)voll mitzugestalten.

Der digitale Wandel wird in hohem Maße von Führungskräften in Unternehmen gestaltet, die mit Fachkompetenz, Risikobereitschaft und Mut neue Wege gehen. Diese Kompetenzen, die Menschen in der Wirtschaft Erfolg bringen, sind überaus hilfreich, wenn Christen aus der Wirtschaft ihrer Kirche in Fragen des digitalen Wandels helfen. Drei Beispiele hierzu:

1. MUT

Facebook-Fanpages können Kirchengemeinden helfen, Menschen in ihrer Nachbarschaft einzuladen. Europäische Großkirchen betonen die Wichtigkeit dieses Werkzeugs und schulten teils über 1.000 Kirchengemeinden darin, wie eine solche Seite anzulegen ist. Nach einem Gerichtsurteil sind Facebook-Fanpages derzeit in Deutschland kaum rechtssicher zu betreiben. Die vom Datenschutz geforderte Vereinbarung zwischen dem Fanpage-Betreiber und Facebook ist bislang nicht im gewünschten Maße zu bekommen. Bei einer konservativen Risikobetrachtung wären Facebook-

Fanpages abzuschalten, was auch Datenschützer gegenüber Kirchengemeinden als Wunsch äußern. Eine mutige Erwiderung würde allerdings berücksichtigen, dass die Bundesregierung (rund 500.000 Follower), der FC Bayern München (über 50 Millionen Follower), Landtage und viele andere Facebook-Fanpages betreiben. Da dürfte es also verantwortbar sein, wenn Kirchengemeinden dies auch tun, um Menschen einzuladen und die frohmachende Botschaft von der Liebe Gottes weiterzusagen.

2. FACHKOMPETENZ

Bei einer Tagung von IT-Leitern aus dem Bereich Kirche und Diakonie kam ein Vortrag besonders gut an. Ein international tätiger Experte für IT-Sicherheit, der zugleich als Kirchenvorstand ehrenamtlich tätig ist, berichtete von aktuellen IT-Sicherheitsbedrohungen, Handlungsfeldern in der Industrie und seinen Erfahrungen aus dem Kirchenvorstand. Klar und wertschätzend wurden hilfreiche Tipps gegeben und Verbesserungsbedarf deutlich aufgezeigt, was die zusammen für über 100.000 Arbeitsplätze verantwortlichen IT-Leiter sehr positiv aufnahmen. Für diese und andere Themen sind wir dankbar, wenn uns Christen an ihrer Fachkompetenz teilhaben lassen, beispielsweise mit einem Vortrag bei einer Konferenz oder einem Webinar, damit wir kirchliche Organisationen und Werkzeuge gemeinsam verbessern können.

3. IDEEN UND RESSOURCEN

Unternehmer können teils einfach und schnell Veränderungen ermöglichen. Die Organisationsformen der verfassten Kirche mit Kirchenämtern und komplexen rechtlichen und finanziellen Vorgaben können über bürokratische Anforderungen so manche Veränderungen erschweren oder bremsen. Schon durch geringfügige Nutzungsmöglichkeit bestehender Ressourcen, etwa eines Innovationslabors oder eines Webinar-Studios, kann hilfreiches Wissen weitergegeben werden. Auch durch die Einräumung von Nutzungsrechten an vorhandener Software, Apps, Videos oder digitalen Fotos können kirchliche Einrichtungen bessere Ressourcen für ihre Aufgaben erhalten.

Zusammengefasst: Der digitale Wandel verändert viel. Wir alle müssen uns zu diesen Veränderungen verhalten. Kirche braucht dazu auch die ehrenamtliche Mitarbeit von Christinnen und Christen, die ihren Mut, ihre Fachkompetenz, ihre Ideen und ihre Ressourcen mit einbringen, um gemeinsam den digitalen Wandel mit christlichen Werten zu gestalten.

Internet:
www.die-bibel.de
www.dasbibelprojekt.de
www.1of500.de

DER BLAUE HIMMEL ÜBER IHNEN,

STARK, KRAFTVOLL UND KLAR!

UND DARUNTER – IHR ALLTAG.

SELTEN SONNIG,
HÄUFIG CHAOTISCH,
NERVENAUFREIBEND,
ZUM HEULEN,
SCHLAFLOS
UND OHNE SINN.

Nähern Sie sich in Ihrem Alltag dem,
was der blaue Himmel für Sie bedeutet.
Wir unterstützen Sie dabei.
Bringen Sie fünf Tage Zeit mit.

DER BLOCK

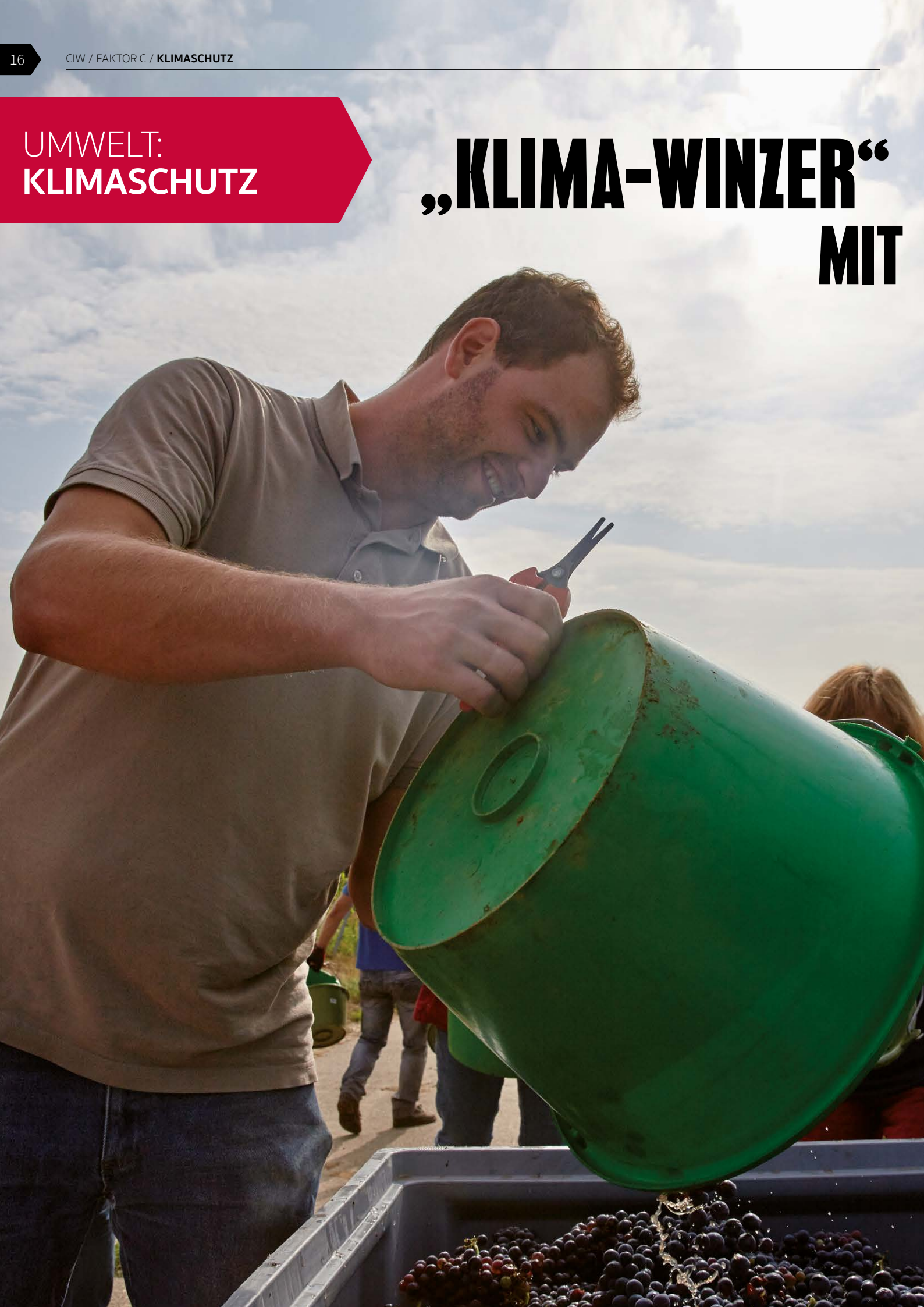
Hohenbrunner Akademie GmbH
Theresienhöhe 6/136, 80339 München
www.hohenbrunner-akademie.de

Telefon: +49 173 354 1351
E-Mail info@hohenbrunner-akademie.de

Anzeigengestaltung www.hock5.com

UMWELT:
KLIMASCHUTZ

„KLIMA-WINZER“ MIT



GOTTVERTRAUEN

DAVID KLENERT GEHT IM WEINBAU EINEN INNOVATIVEN WEG

Foto: privat

Er gilt als erster und bislang einziger „Klima-Winzer" Deutschlands: David Klenert aus dem mittelbadischen Kraichtal baut seine Reben so an, dass massenhaft Kohlendioxid aus der Atmosphäre gesaugt wird. Auf diese Weise erzeugt der freikirchliche Christ nicht nur Spitzenweine, sondern hilft auch bei der Bewahrung der Schöpfung.

Text: Marcus Mockler

Der Planet hitzt sich auf, Klimaerwärmung war das Topthema dieses Sommers. Die steigenden Temperaturen schaden vielen Menschen weltweit. Für Winzer in Deutschland hat er allerdings auch Vorteile. „Wir sind die einzigen in der Landwirtschaft, die zumindest teilweise vom Klimawandel profitieren", sagt David Klenert. Der 30-Jährige hat sich vor vier Jahren selbstständig gemacht und in der Weinbranche einen beeindruckenden Start hingelegt.

Die wachsende Zahl der Sonnenstunden beschert den Trauben eine bessere Reifung und ein stärkeres Aroma. „Vor allem beim Rotwein haben wir in Deutschland heute eine viel bessere Qualität als vor zwanzig Jahren", erläutert Klenert. Dass die Erderwärmung kein Hirngespinst ist, wie Einzelne immer noch behaupten, kann der Jungunternehmer an den Erntezeiten erkennen. Habe man in seiner Kindheit die Trauben im Oktober eingesammelt, starteten manche Winzer heute schon Ende August.

Gottes Schöpfung bewahren

Das Denken Klenerts geht allerdings weit über das eigene Weinfass hinaus. Auch er fühlt sich verantwortlich, in seinem Betrieb in Kraichtal 25 Kilometer nordöstlich von Karlsruhe der Aufheizung der Atmosphäre etwas entgegenzusetzen. Nicht nur, weil eine negative Folge des Klimawandels längere Trockenphasen sind, die wiederum den Reben schaden. Sondern weil er als Christ davon überzeugt ist, dass Menschen die Schöpfung Gottes zu bewahren haben.

Klenert hat sich deshalb auf den Weg gemacht, Deutschlands erster „Klima-Winzer" zu werden. Vorausgegangen waren Überlegungen, wie sich die Qualität der Böden verbessern lässt. Hier ist seiner Einschätzung nach in den vergangenen Jahrzehnten in der Weinbaubranche vieles falsch gelaufen. Anstatt die natürliche Biologie zu unterstützen, habe man vor allem auf Dünger und Pflanzenschutzmittel gesetzt. Das Ergebnis: Der Anteil des Humus, in dem Pilze und Bakterien den Rebwurzeln zuarbeiten, sei auf 1,5 Prozent gefallen.

>

Fitness für den Klimawandel

Die Mission des Jungunternehmers: „Ich will die Böden fitmachen für den Klimawandel und für nachfolgende Generationen.“ Dazu hat er mit einem befreundeten Landwirt aus dem Nachbardorf und mit einem wissenschaftlichen Institut eine mehrgleisige Strategie entwickelt. Zum einen hält er den Boden zwischen den Rebstöcken nicht mehr grünfrei, sondern pflanzt dort gezielt Gräser, Kreuzblütler und Leguminosen an. „Jede Pflanzenart füttert einen anderen Teil der Bodenbiologie“, erklärt er.

Im nächsten Schritt werden diese Pflanzen zwischen den Reben in einer dünnen Schicht von zwei bis drei Zentimetern umgegraben. „Einschälen“ nennen die Experten dieses Verfahren. In diesem Prozess – und das ist die Besonderheit von Klenerts Bewirtschaftung – sprüht er Milchsäurebakterien auf das umgepflügte Grün, die verhindern, dass der Pflanzensaft einfach wegtrocknet. Stattdessen verwandeln die Bakterien ihn in organische Masse.

Auf den Boden kommt es an: David Klenert auf seinem Weingut.

Das Geheimnis der Milchsäure

Was diese ausgetüftelte Prozedur mit dem Klimawandel zu tun hat? Wenn der Humusanteil im Boden um einen Prozentpunkt steigt, bindet das bis zu 50 Tonnen Kohlendioxid pro Hektar. Das sogenannte Treibhausgas wird also auf natürliche Weise im Boden versenkt und kann dem Klima nicht länger schaden. Klenerts Ziel ist es, auf seiner derzeitigen Weinbaufläche von 11,5 Hektar den Humusanteil von aktuell durchschnittlich 2,2 auf rund 4,5 Prozent zu verdoppeln. Seiner Kenntnis nach arbeite er bislang als einziges Weingut in Deutschland mit dem Milchsäurebakterien-Verfahren.

Weinbau und christlicher Glaube – beides wurde dem verheirateten Vater einer Tochter fast schon in die Wiege gelegt. Der Großvater mütterlicherseits war Winzer, der Großvater väterlicherseits Pastor der Evangelisch-methodistischen Kirche. Klenert stammt aus einem Elternhaus, in dem der Glaube selbstverständlicher Teil des täglichen Lebens war. Er besuchte die Jungschar, Zeltlager und brachte sich bald selbst als ehrenamtlicher Mitarbeiter in der Gemeinde ein. Noch heute besucht er einen Hauskreis und einen Familienkreis und unterstützte auch diesen Sommer wieder ein christliches Ferienlager auf der Schwäbischen Alb, an dem 55 Kinder teilnahmen.

Von anderen Christen lernen

Weil er Christsein und Unternehmertum nicht trennen möchte, nimmt er monatlich an einer regionalen „WiBi“-Gruppe des Verbands „Christen in der Wirtschaft“ (CiW) teil. „WiBi“ steht für „Wirtschaften auf biblischer Grundlage“. Für Klenert ist diese Gesprächsrunde echte Lebenshilfe, weil er als Start-up-Unternehmer mit altgedienten Chefs über betriebliche und ethische Herausforderungen reden kann, denen er im Betriebsalltag gegenübersteht. Hier bekommt er konkrete Tipps und erfährt, wie andere christliche Unternehmer Probleme lösen.

Mit dem Winzerbetrieb ist dem Jungunternehmer ein glänzender Start gelungen. Im vergangenen Jahr produzierte er bereits 72.000 Flaschen Wein, in diesem Jahr könnten es bis zu 100.000 werden. Das Land Baden-Württemberg hat seinen Cuvée rot unter 140 konkurrierenden Einsendungen als den besten befunden und ordert ihn zwei Jahre lang für Ehrungen, Empfänge und Feste, etwa in der Landesvertretung in Berlin. Der Landkreis Karlsruhe wiederum hat sich in Klenerts Chardonnay verliebt, das Landratsamt nutzt ihn ebenfalls zwei Jahre lang für besondere Anlässe. Für die Reputation des Einsteigers, der unter anderem in Neuseeland und der Schweiz studiert und gearbeitet hat, bringen solche Auszeichnungen einen enormen Schub. Und sie sind ihm ein Zeichen von göttlichem Segen.

„Batseba“ – Davids Verführung

Rund 55 Prozent seiner Weine verkauft Klenert allerdings direkt an die meist gehobene Gastronomie. Dafür hat er sich die Finger wundtelefoniert und bei Wirten wieder und wieder nachgehakt, bis sie seine edlen Tropfen auf ihre Karte genommen

haben. Im Fachhandel setzt der Jungwinzer 25 Prozent um, im Direktverkauf 20 Prozent. Die Preisspanne geht dabei von 6,50 Euro für den Cuvée weiß bis zu 15 Euro für den Grauburgunder Black Label. Insgesamt hat er zwölf Weine und Seccos im Programm, außerdem einen Likör. Biblisch inspiriert heißt dieser Likör, der nur aus Traubensaft und Maischebrand ohne weitere Zusätze besteht: „Batseba – Davids Verführung“. Klenert spielt dabei auf den biblischen König und seinen eigenen Vornamen an.

Die deutsche Weinbranche sieht der Nachwuchswinzer in Gefahr. Der allermeiste Wein werde heute in den Discountern umgesetzt – zu einem durchschnittlichen Verkaufspreis von weniger als zwei Euro pro Flasche. Bei solchen Preisen könne kein deutscher Weinbauer mehr wirtschaftlich produzieren. Deshalb erwartet Klenert in den nächsten Jahren ein Winzersterben. Ein zusätzliches Problem sei, dass die Deutschen mehr als jedes andere weinproduzierende Land Importweine kauften. Von den 24 Litern, die der Durchschnittsdeutsche pro Jahr trinke, stamme die Hälfte aus dem Ausland. In Ländern wie Frankreich, Italien oder Spanien wäre so ein Konsumverhalten undenkbar, meint der badische Winzer.

Billigwein hat keine Zukunft

Er selbst hat weitere Wachstumspläne, setzt sich aber auch eine Grenze. Sein Ziel liegt bei rund 20 Hektar Anbaufläche, mehr strebt er nicht an. Allerdings wünschte er sich, dass auch andere Winzer in seiner Region auf die von ihm favorisierte Anbaumethode umsteigen. Da mit Billigweinen ohnehin kein Geld mehr zu verdienen sei, könnte der Einstieg ins Premiumsegment für manche seiner Kollegen eine Alternative mit Zukunft sein. Mit solchen Unternehmern kann sich der Öko-Winzer auch Partnerschaften vorstellen.

Unter seinen selbstgekelterten Tropfen hat Klenert derzeit einen Lieblingswein. Es ist ein normaler Grauburgunder, aus dem er die Eigenschaften „cremig, fruchtig, frisch, elegant“ herausschmeckt. „Der ist mein Highlight“, sagt er. Im Eigenkonsum hält sich der junge Familienvater, der seinen wirtschaftlichen Erfolg auch auf die starke Unterstützung durch seine Frau Eva zurückführt, allerdings eher zurück. Werktags trinke er in der Regel überhaupt keinen Alkohol. Allenfalls gelegentlich bei einem Fest, ergänzt er.

Internet:
www.klenert-wein.de

WILLOW CREEK
LEITUNGSKONGRESS

27. – 29.02.2020
>dm-Arena<
Karlsruhe

+ 15 Über-
tragungsorte
deutschlandweit

Der Kongress
- Für Haupt- und Ehrenamtliche mit Leitungsverantwortung
- Für junge Menschen, die unsere Welt von morgen prägen
- Für alle, die sich eine Neubelebung ihres Glaubens wünschen

Erleben Sie
- Umsetzbare Impulse für Gemeinde, Beruf und Beziehungen
- Verbesserung Ihrer Leitungskompetenz
- Begeisternde Kongress-Atmosphäre mit Musik und Performances, die berühren

richtungsweisend

WILLOWCREEK.DE

Bis
30. Sept
buchen &
sparen!

SEIN WOLLEN WIE GOTT

von Peer-Detlev Schladebusch

Da ist er wieder, der alte Menschheitstraum: Wir machen uns einen Namen. Wir retten die Welt. Diesmal müssen wir nicht mit aller Kraft einen Turm zu Babel zu bauen. Wir kümmern uns nur freitags darum. Ist das nicht der Wochentag, an dem wir uns vor langer Zeit einmal an die Hinrichtung und den Tod von Jesus Christus erinnerten?

Heute schauen wir auf Greta Thunberg. Führungskräfte der Kirchen haben sie schon mit Jesus Christus verglichen – das arme Mädchen. Sie wird nun verheizt: beim Papst, mit den Vermummten beim Braunkohletagebau in Deutschland, beim UN-Klimagipfel in den USA und bis an die Enden der Erde. Sie muss allgegenwärtig sein wie Gott. Ihr Team sorgt dafür. Das kann nicht gutgehen.

Götze Klimaschutz?

Ich bin erstaunt und erschrocken, wie viele Führungskräfte aus Kirche und Politik auf der Greta-Welle mitschwimmen. Haben sie Angst, unterzugehen und an Bedeutung zu verlieren, wenn sie nicht en vogue sind? Es darf dabei auch gerne mal irreal zugehen wie bei ihrem medienwirksamen, jedoch klimaschädlichen Trip auf dem Segelrennboot zum UN-Gipfel über den Atlantik nach New York, wo durch die eingeflogene Crew zum Rücktransport plötzlich noch mehr Interkontinentalflüge nötig sind.

Ist das die modern-religiöse Mission der Klimajünger? In der weltweiten Dimension erinnert vieles irgendwie an den Missionsbefehl Jesu. Nur hat der einen völlig anderen Inhalt. Da geht es um das Heil der Menschen und nicht um ihr Wohl. Die Gabe gibt es aber nicht ohne den Geber. Ohne die Versöhnung mit Gott ist der Run ums Klima nur Götzendienst.

Nein zur „Klima-Diktatur“

„Wenn es keine Menschen gäbe, wäre die Welt in Ordnung“, hat mir jemand allen Ernstes gesagt. Da weiß es also jemand besser als der Schöpfer. Stehen nun im Namen der Klimagerechtigkeit Bevormundung, Enteignung und Zwang auf dem Programm? Möchte der den Menschen zwanghaft beglückende Sozialismus fröhliche Urständ feiern? Meine Eltern sind bei Nacht und Nebel aus der DDR geflohen, um ihren Kindern die Diktatur zu ersparen. Ich möchte sie auch nicht haben und meine Kinder ebenfalls davor bewahren.

Es steht außer Frage, dass Christen der Bewahrung der Schöpfung verpflichtet sind. Seit Adam und Eva gilt dieser göttliche Auftrag. Allerdings wird vor dem Bewahren das Bebauen der Erde in einem Atemzug damit genannt. Es muss also immer auch nach dem rechten Maß gefragt werden.

Verantwortung hat drei Dimensionen

Verantwortung ist dreidimensional: Gegenüber Gott, dem Nächsten und mir selbst. Da spielt nicht nur die Ökologie eine Rolle. Es geht auch um Ökonomie, Soziales und Spiritualität. Schon Paulus erinnert die Gemeinde in Korinth daran, dass wir die Elendesten unter allen Menschen sind, wenn wir uns nur in diesem Leben auf Christus verlassen. Erst recht, wenn wir ihn dann auch noch ganz ausklammern.

NEUER HÖCHSTSTAND BEI KIRCHENSTEUERN

Trotz Mitgliederrückgangs haben die beiden großen Kirchen in Deutschland im vergangenen Jahr einen neuen Kirchensteuerrekord erzielt. Sie erhielten zusammen rund 12,4 Milliarden Euro. Das ist im Vergleich zu 2017 ein Plus von 2,7 Prozent. Die katholische Deutsche Bischofskonferenz (Bonn) hat ihre Zahlen am 8. August in einer Broschüre veröffentlicht. Demnach lag das Aufkommen der katholischen Kirche im vergangenen Jahr bei 6,64 Milliarden Euro (plus 3,3 Prozent gegenüber 2017). Die Kirchensteuereinnahmen der 20 evangelischen Landeskirchen betrugen 5,79 Milliarden Euro (plus 2,1 Prozent). Ursache für den Zuwachs ist die gute Konjunktur und damit das steigende Aufkommen an Lohn- und Einkommensteuer. Daran gekoppelt ist die Kirchensteuer (je nach Bundesland acht oder neun Prozent der Lohn- und Einkommensteuer). *idea*

ERSTE ARBEITSVERTRÄGE FÜR „SOLIDARISCHES GRUNDEINKOMMEN“

In Berlin sind die ersten Arbeitsverträge im Rahmen des sogenannten Solidarischen Grundeinkommens unterzeichnet worden. In dem bundesweit einmaligen Modellprojekt sollen 1.000 schwer vermittelbare Langzeitarbeitslose in der Bundeshauptstadt einen sozialversicherungspflichtigen Job im gemeinnützigen Bereich als Alternative zu Hartz IV bekommen.

Die Jobs in Landesbetrieben, in der Verwaltung oder bei freien Trägern werden fünf Jahre lang vom Land gefördert. Dafür stellt Berlin 200 Millionen Euro zur Verfügung. Ziel ist es, die Frauen und Männer in den ersten Arbeitsmarkt zu vermitteln. Gelingt das nicht, werden sie vom Land unbefristet weiter beschäftigt. *epd*

NEWS

BENACHTEILIGT GOOGLE CHRISTLICHE MEDIEN?

Foto: Paweł Czerwiński / unsplash

Ein Ex-Mitarbeiter der US-Internetsuchmaschine Google (Mountain View/Bundesstaat Kalifornien) wirft dem Unternehmen politische Einflussnahme vor. Wie der ehemalige Softwareentwickler des Konzerns, Zachary Vorhies, der Enthüllungsplattform Veritas Project (Mamaroneck/US-Bundesstaat New York) in einem Interview sagte, ist Google keine objektive Informationsquelle. Vielmehr sei das Unternehmen stark parteiisch. Es versuche, die öffentliche Meinung zu manipulieren, indem es die Suchergebnisse filtere.

So seien bestimmte Informationen im Internet kaum zugänglich, erklärte Vorhies, der acht Jahre für Google tätig war. Die Enthüllungsplattform Veritas Project veröffentlichte eine Liste mit Internetseiten, die von dem Konzern benachteiligt bzw. kaum angezeigt werden. Darunter befinden sich neben politisch konservativen Medien auch christliche Webseiten.

Google wies die Vorwürfe zurück. Das Unternehmen hatte in der Vergangenheit immer betont, weder eine politische Agenda zu verfolgen noch eine bestimmte Weltanschauung zu benachteiligen. Die Suchmaschine bearbeitet pro Jahr etwa zwei Billionen Anfragen und liefert dabei Ergebnisse aus 60 Billionen Internetseiten. Über 90 Prozent aller Suchmaschinenanfragen auf der Welt werden auf Google gestellt. *idea*

UMFRAGE ZU GLAUBE AM ARBEITSPLATZ

Ein Forscherteam der Universität Hamburg startet in diesen Tagen eine Umfrage, wie Menschen ihren Glauben am Arbeitsplatz leben und welche Auswirkungen das hat. Dafür suchen sie Teilnehmer. Mitmachen können Einzelpersonen, die erwerbstätig sind, aber auch Unternehmer, Geschäftsführer oder Personalvorstände mit ihren gesamten Unternehmen. Das Wissenschaftlerteam unter der Leitung von Prof. Dorothea Alewell ist an einem breiten Spektrum von Teilnehmenden interessiert und bittet, auch Kollegen und Mitarbeiter auf die anonyme Online-Befragung hinzuweisen. Der Fragebogen findet sich unter *www.bwl.uni-hamburg.de/pw/anbefragung.*

In der Studie geht es unterem darum, wie häufig Menschen beten, ob sie Gott im Job erleben und wie ihr Glaube ihr Wohlbefinden am Arbeitsplatz beeinflusst. Wer mitmacht, hat die Chance, einen von zehn Amazon-Gutscheinen im Wert von 50 Euro zu gewinnen. Weitere Informationen für Unternehmen, die sich als Ganzes beteiligen wollen, gibt es per Mail unter der Adresse *dorothea.alewell@uni-hamburg.de.* Der Verband „Christen in der Wirtschaft“ (CiW) empfiehlt die Teilnahme an der Umfrage, sagte CiW-Generalsekretär Michael vom Ende. *red*

SEPA-Überweisung/Zahlschein

Name und Sitz des überweisenden Kreditinstituts

BIC

Für Überweisungen in Deutschland und in andere EU-/EWR-Staaten in Euro.

Angaben zum Zahlungsempfänger: Name, Vorname/Firma (max. 27 Stellen, bei maschineller Beschriftung max. 35 Stellen)

Christen in der Wirtschaft e.V.

IBAN

DE69 3506 0190 1011 8720 14

BIC des Kreditinstituts/Zahlungsdienstleisters (8 oder 11 Stellen)

GENODED1DKD

Betrag: Euro, Cent

Kunden-Referenznummer - Verwendungszweck, ggf. Name und Anschrift des Zahlers

noch Verwendungszweck (insgesamt max. 2 Zeilen à 27 Stellen, bei maschineller Beschriftung max. 2 Zeilen à 35 Stellen)

Angaben zum Kontoinhaber/Zahler: Name, Vorname/Firma, Ort (max. 27 Stellen, keine Straßen- oder Postfachangaben)

IBAN

DE 08

Datum

Unterschrift(en)

SPENDE

Beleg für Kontoinhaber/Zahler-Quittung

IBAN des Kontoinhabers

Zahlungsempfänger

IBAN des Zahlungsempfängers

BIC des Kreditinstituts/Zahlungsdienstleisters

EUR

Betrag: Euro, Cent

Kunden-Referenznummer - noch Verwendungszweck

Kontoinhaber/Zahler: Name

(Quittung bei Bareinzahlung)

NEWS

OXFAM: DISCOUNTER TUN ZU WENIG GEGEN AUSBEUTUNG

Deutsche Supermärkte unternehmen laut einer Studie der Entwicklungshilfeorganisation Oxfam zu wenig gegen Ausbeutung und Diskriminierung in ihren Lieferketten. Trotz einiger Verbesserungen seit dem Vorjahr schnitten Aldi, Edeka, Lidl und Rewe auch im internationalen Vergleich weiter schlecht ab, heißt es im „Supermarkt-Check 2019“. Die Händler nähmen „wirtschaftliche Ausbeutung und Leid“ als Zutaten vieler Lebensmittel in Kauf, sagte Franziska Humbert, Oxfam-Expertin für soziale Unternehmensverantwortung.

Foto: Raquel Martinez / unsplash

Edeka wies auf Anfrage des Evangelischen Pressedienstes (epd) die Untersuchung als „Kampagne“ zurück. Aldi Nord teilte mit, die Vorwürfe ernst zu nehmen, jedoch einen individuellen Ansatz zu verfolgen, um die Einhaltung von Menschenrechten bei Geschäftspartnern zu erreichen. Aldi Süd, das im Vergleich zur Studie im Vorjahr deutlich besser abschnitt, kündigte weitere Maßnahmen an, um Menschenrechtsverletzungen vorzubeugen. Lidl teilte mit, bis 2020 eine Risikoanalyse der Eigenmarken erstellen zu wollen. Die Rewe Group erklärte, sie habe ihr Ergebnis im Vergleich zur vorherigen Oxfam-Studie in drei von vier Kategorien verbessert. *epd*

STÄBLER MACHT MUT

Hans-Martin Stäbler, ehemaliger Generalsekretär von „Christen in der Wirtschaft“ (CiW), hat ein neues Buch vorgelegt. Titel: „Bitte keine halben Sachen“. Er selbst schreibt: „Mit diesen 30 Mutmach-Andachten möchte ich einfach zeigen, wie Gott uns segnet, wenn wir ganz nah bei ihm bleiben und uns mitten im Alltag fest an Jesus anlehnen. Bitte, keine halben Sachen im Leben und im Glauben.“

Das Buch ist bei mediaKern (Wesel) erschienen, hat 64 Seiten und kostet 8,95 Euro.

WARUM „HALAL“ WICHTIGER WIRD

Die Zahl der Imbisse, Restaurants und Händler, die in Deutschland islamisch korrekte Speisen anbieten, wächst. Halal ist ein Trend und Ausdruck einer Suche nach Identität. Das berichtet die „Welt am Sonntag“. Marktforscher sprächen von einem Hype, Unternehmen witterten neue Vermarktungschancen. Hannover plane 2020 die erste Halal-Messe Deutschlands. Gleichzeitig gebe es in Deutschland aber auch viel Furcht.

Nach Schätzungen des Marktforschungsunternehmens Grand View Research (San Francisco, US-Bundestaat Kalifornien) werde bis 2025 das weltweite Marktvolumen von Nahrungsmitteln und Getränken nach Halal-Standard von umgerechnet aktuell 392 auf 664 Milliarden Euro wachsen. Schönheitsprodukten werde ein noch größeres Potenzial zugerechnet. Zweistellige Wachstumsraten gelten demzufolge als gesichert, zumal der Anteil der Muslime an der Weltbevölkerung laut dem Unternehmen von derzeit 23 Prozent bis zum Jahr 2030 auf 30 Prozent anwächst. *idea*

MEHR ALS JEDE ZWEITE RENTE UNTER 900 EURO

Mehr als jede zweite Altersrente in Deutschland liegt unter 900 Euro im Monat. Das geht aus der Antwort der Bundesregierung auf eine Anfrage der Linken-Abgeordneten Sabine Zimmermann (Zwickau) hervor. Nach Angaben der Bundesregierung bekamen 51,4 Prozent der Altersrentner im Jahr 2018 weniger als 900 Euro. Das sind rund 9,38 Millionen Menschen. 58,6 Prozent erhielten demnach weniger als 1.000 Euro, 65 Prozent weniger als 1.100 Euro und 70,8 Prozent weniger als 1.200 Euro.

Es sei festzuhalten, so die Bundesregierung, dass allein aus der Höhe einer Altersrente in der gesetzlichen Rentenversicherung grundsätzlich nicht auf Bedürftigkeit geschlossen werden könne. Der sozialpolitische Sprecher der CDU/CSU-Bundestagsfraktion, Peter Weiß, sagte, Menschen mit geringen Renten seien nicht per se arm. Die meisten hätten noch andere Einkünfte und nicht nur ihre Rente aus der gesetzlichen Rentenversicherung. Dazu gehörten zum Beispiel Betriebsrenten oder Einkünfte aus anderen Versorgungssystemen, Einkommen aus Kapitalanlagen oder auch Mieteinnahmen. *idea*

LEHMÖFEN FÜR WENIGER HOLZVERBRAUCH

Die Adventistische Entwicklungs- und Katastrophenhilfe ADRA hat seit ihrer Präsenz in Uganda mehr als 3.200 Lehmöfen für einheimische Dorfbewohner und Flüchtlinge gebaut. Dies berichtete die Kirchenzeitschrift Adventist World. „Der Ofen stößt im Vergleich zu einem herkömmlichen Ofen weniger Rauch aus, sodass man weniger Bäume fällen muss, um Brennholz oder Holzkohle zum Kochen zu bekommen“, berichtete Jerry Kiwanuka, Umweltbeauftragter von ADRA Uganda. Laut Kiwanuka kam die Idee für die Öfen ursprünglich 2004 vom ugandischen Ministerium für Energie und Mineralentwicklung sowie anderen ugandischen Partnern. ADRA habe die Idee in die Tat umgesetzt. *apd*

Ambulanter Pflegedienst
Ute Sam

++++++ Begrüßungsprämie* | Firmenfahrzeug* ++++++

Wir sind einer der größten ambulanten Pflegedienste im Hoch-Taunus-Kreis mit Spezialisierung auf die Versorgung von erkrankten Menschen im häuslichen Bereich sowie der Grundpflege und der medizinischen Behandlungspflege.

Zur Verstärkung unseres Teams mit derzeit 29 Mitarbeitern suchen wir **ab sofort** in Vollzeit mit 40 Wochenstunden:

Gesundheits-/Krankenpfleger/ Altenpfleger (m/w/d)

*) die Konditionen erfahren Sie im Bewerbungsgespräch!

Ihre zukünftigen Aufgaben:

- ganzheitliche Pflege und medizinische Behandlungspflege
- administrative Aufgaben im Bereich der Dokumentation
- Betreuung der Pflegehilfskräfte
- Erarbeitung sowie Evaluation im Rahmen des QM-Systems
- Erstellung von Pflegegutachten nach §37 SGBXI
- bei Interesse Übernahme von Inhouse-Schulungen möglich

Das bringen Sie mit:

- abgeschlossene Berufsausbildung in der Alten- bzw. Gesundheits- und Krankenpflege
- Empathie und Führungskompetenz
- wünschenswert sind Kenntnisse im Wundmanagement und parenteraler Ernährung

Ihre aussagekräftige Bewerbung mit Zeugnis und Lebenslauf, Angabe Ihrer Gehaltsvorstellung und dem nächstmöglichen Eintrittsdatum richten Sie bitte schriftlich an:

Ambulanter Pflegedienst Ute Sam, Bornhohl 23, 61449 Steinbach, Telefon: 06171 | 982303, E-Mail: ute.sam@sampflegedienst.de

Ambulanter Pflegedienst
Ute Sam

++++++ Begrüßungsprämie* | Firmenfahrzeug* ++++++

Wir sind einer der größten ambulanten Pflegedienste im Hoch-Taunus-Kreis mit Spezialisierung auf die Versorgung von erkrankten Menschen im häuslichen Bereich sowie der Grundpflege und der medizinischen Behandlungspflege.

Zur Verstärkung unseres Teams mit derzeit 29 Mitarbeitern suchen wir **ab sofort** in Vollzeit mit 40 Wochenstunden:

Pflegedienstleitung (m/w/d)
stellv. Pflegedienstleitung (m/w/d)

*) die Konditionen erfahren Sie im Bewerbungsgespräch!

Ihre zukünftigen Aufgaben:

- verantwortlich für die Umsetzung aller Tätigkeiten im Bereich der Klienten-Versorgung sowie im Rahmen der qualitätsgesicherten, umfassenden Pflege
- Erstellung von Dienst- und Tourenplänen
- Erarbeitung sowie Evaluation im Rahmen des QM-Systems
- Erstellung von Pflegegutachten nach §37 SGBXI
- Durchführung von Inhouse-Schulungen und Planungserstellung

Das bringen Sie mit:

- abgeschlossene Berufsausbildung in der Alten- bzw. Gesundheits- und Krankenpflege (mind. 2 Jahre Berufserfahrung)
- Weiterbildung zur Pflegedienstleitung
- Empathie und Führungskompetenz
- wünschenswert sind Kenntnisse im Wundmanagement und parenteraler Ernährung

Ihre aussagekräftige Bewerbung mit Zeugnis und Lebenslauf, Angabe Ihrer Gehaltsvorstellung und dem nächstmöglichen Eintrittsdatum richten Sie bitte schriftlich an:

Ambulanter Pflegedienst Ute Sam, Bornhohl 23, 61449 Steinbach, Telefon: 06171 | 982303, E-Mail: ute.sam@sampflegedienst.de

GESUNDHEIT:
INTERVALLFASTEN

FASTEN 2.0

WARUM INTERVALLFASTEN BOOMT UND WAS DABEI ZU BEACHTEN IST

Text: Waltraud Stäbler

Das Wort Fasten klingt hart und streng. Vor dem inneren Auge entsteht das Bild eines gequälten Menschen, der sich mit knurrendem Magen und schmerzendem Kopf zum Nahrungsverzicht zwingt. Reden wir für den Moment also lieber nicht übers Fasten, sondern über eine Pause. Pausemachen ist schön, jeder sehnt sich danach. Pause hat etwas mit Urlaub zu tun, Entspannung – und genau das ist der positive Effekt des Intervallfastens. Du darfst essen, nur nicht die ganze Zeit.

Genauso wie wir dem Körper nach einem Marathonlauf und dem Kopf nach einer anstrengenden Sitzung eine Pause gönnen, sollten wir auch unseren inneren Organen – Darm, Magen und Bauchspeicheldrüse – eine Essenspause gönnen.

Essen wie „Jäger und Sammler“

Intervallfasten ist sozusagen „Fasten 2.0“. Der einzige Unterschied: Hier wird nicht mehr (wie beim Heilfasten) tagelang auf Essen verzichtet, sondern nur in einem vergleichsweise kurzen Zeitfenster, weshalb es auch periodisches Fasten genannt wird. Die restlichen Stunden außerhalb dieses Zeitraums darf dann ganz normal gegessen werden.

Die Begründung der Befürworter: Schließlich haben bereits die Jäger und Sammler Fastenzeiten (erzwungenermaßen) aushalten müssen, wenn weit und breit nichts Essbares verfügbar war. Daher sei unser Körper auch an längere Essenspausen angepasst.

Intervallfasten wirkt, das ist unbestritten. Der Verzicht auf Nahrung über viele Stunden oder einzelne Tage löst verschiedene Prozesse im Organismus und seinen Zellen aus. Das ist zum einen der Stoffwechsel. Normalerweise läuft er so ab: Wenn wir ständig essen, dazwischen kalorienreiche, zuckerhaltige Getränke zu uns nehmen, ist der Stoffwechsel auf die Verbrennung von Kohlenhydraten geschaltet. Der Kohlenhydrat-Stoffwechsel ist der bevorzugte, da er am wenigsten energieaufwändig ist.

Foto: istockphoto.com / TanyaJoy

Intervallfasten hat in den vergangenen Monaten einen Boom erlebt. Abnehmen, ohne wochenlang zu hungern – das spricht viele Menschen an. Warum Intervallfasten so gut funktioniert und welche Varianten es dabei gibt, erläutert in diesem Beitrag die „Lebe-leichter"-Beraterin Waltraud Stäbler.

Der Weg zur Fettverbrennung

Der Körper wechselt erst dann zur Fettverbrennung, wenn die Energien aus dem Nahrungsnachschub aufgebraucht sind, kein Zucker mehr „geliefert" wird und die Bauchspeicheldrüse dadurch kein Insulin mehr ausschütten kann. Das passiert erst nach mehreren Stunden des Fastens. Mindestens vier Stunden (besser noch mehr) sollten ohne Nahrungsaufnahme durchgehalten werden. Allerdings kommen diese Zeitfenster auch auf den individuellen Stoffwechsel an, denn der ist bei jedem Menschen anders.

Läufer oder andere Ausdauersportler kennen dieses Phänomen, das schon nach etwa einer halben Stunde eintritt. Sie spüren das als kleines Leistungstief, fühlen sich unterzuckert. Danach schaltet der Körper um auf Fettverbrennung. Energie aus den Fettspeichern wird zur Verfügung gestellt, und das Abnehmen beginnt – die Erklärung dafür, warum sich mit Intervallfasten Gewicht abbauen lässt.

Alles ist erlaubt!

Gegessen werden darf alles. Deshalb ist Fasten etwas anderes als eine Diät, bei der man bestimmte Lebensmittel nicht zu sich nehmen darf. Allerdings gibt es für die jeweiligen Methoden Empfehlungen für die richtige Ernährung. Auch um lange Pausen einhalten zu können, ist es wichtig, bei den verbleibenden Mahlzeiten gesunde und richtige Nahrung zu sich zu nehmen.

Dabei gibt es unterschiedliche Variationen, wie sich Intervallfasten durchführen lässt. Es kommt nicht nur darauf an, welche individuell am angenehmsten und alltagstauglichsten empfunden wird, sondern vor allem auf die Ziele, die der Einzelne damit erreichen möchte.

ADF – JEDEN ZWEITEN TAG FASTEN

Alternate-day-fasting, abgekürzt ADF, ist vermutlich die ursprünglichste Form des Intervallfastens. Das bedeutet, jeden zweiten Tag streng zu fasten, also nicht mehr als 600 Kilokalorien zu sich zu nehmen. Dabei gilt es viel zu trinken, vor allem Wasser, aber auch Tee und Kaffee. Sinnvoll ist diese Diät, wenn der Arzt bereits eine Fettleber diagnostiziert hat oder ein Diabetesrisiko besteht. In rund zwei bis drei Monaten haben die meisten ihr Ziel mit dieser Methode erreicht.

Allerdings lässt sich diese Methode kaum sehr lange durchhalten, deshalb wurden andere Methoden des Intervallfastens entwickelt. Wichtig ist, danach eine gute fortlaufende Ernährungsumstellung zu finden, die dauerhaft angewandt werden kann. >

Sonst tritt gerne der sogenannte Jojo-Effekt ein, also eine unerwünschte und schnelle Gewichtszunahme nach einer Reduktionsdiät.

5:2 INTERVALLFASTEN – LANGSAM ABNEHMEN

Beim 5:2-Intervallfasten wird an zwei Tagen pro Woche verzichtet – das heißt, die Kalorienmenge liegt an den Fastentagen unter 600. An fünf Tagen darf normal gegessen werden, allerdings sollte man nicht die an den Fastentagen eingesparten Kalorien wieder aufholen. Auch profitieren Bauchspeicheldrüse und Leber von den Fastentagen sowie Stoffwechsel und Zellregenration. Wie bei allen Formen des Intervallfastens sollte während der Pausen genügend zuckerfreie Flüssigkeit, am besten Wasser, getrunken werden.

16:8 – ABNEHMEN UND DIE LEBER SCHONEN

Eine modifizierte Form des Intervallfastens sind zeitlich begrenzte Nahrungspausen von mindestens 14 Stunden, manche dehnen sie auf 19 aus. Die häufigste Anwendung dieses „Time Restricted Eating“ (TRE) ist das 16-Stunden-Fasten. Dies ist für alle mit einer Fettleber empfehlenswert und für Menschen, die ein Diabetesrisiko haben. Auch durch diese Methode kann man etwas Übergewicht abbauen. Die Fastenmethode ist für alle geeignet, die Körperfett abbauen möchten, ohne sich beim Essen zu sehr einschränken zu müssen. Oder auch für Menschen, die ihr Körpergewicht gerne halten möchten, ohne dabei auf Schlemmereien verzichten zu müssen.

Es ist wichtig, in den Phasen der Nahrungsaufnahme nicht mehr zu essen, als man gewöhnlich auch pro Mahlzeit zu sich nimmt. Wahlloses Schlemmen in den „erlaubten“ acht Stunden ist also tabu, wenn die Methode funktionieren soll. Darüber hinaus empfiehlt es sich, in dieser Zeit nur zwei Mahlzeiten zu sich zu nehmen und dazwischen eine Pause von vier bis fünf Stunden einzuhalten.

Welche Mahlzeit ist verzichtbar?

Doch welche Mahlzeiten sollte man dabei streichen? Frühaufsteher das Abendessen und Langschläfer das Frühstück? Viele Studien haben gezeigt, dass „Dinner cancelling“ deutlich effektiver ist als „Breakfast cancelling“. Allerdings ist der Verzicht aufs Abendessen unbestritten schwerer, auch weil es einen starken sozialen Aspekt hat – viele Paare und Familien treffen sich ausschließlich zu dieser Zeit und essen dann gemeinsam. Wer also das Abendessen nicht ausfallen lassen kann und möchte, sollte das Frühstück streichen und spät zu Mittag essen – das ist auf jeden Fall viel besser, als beinahe ständig zu essen, also Hauptmahlzeiten und häufiges Snacken, wie das viele tun.

Aufs Abendessen verzichten? Für viele kann das der effektivste Weg des Intervallfastens sein.

EIN FASTENTAG PRO WOCHE

Eine sanfte Form ist dagegen der einzelne Fastentag in einer Woche. Wenn es darum geht, nicht zuzunehmen, ist das ideal. Am einzigen Fastentag der Woche sind wieder bis zu 600 Kilokalorien erlaubt wie etwas Gemüse, Joghurt oder etwas Vollkornbrot.

Diese Ernährungsform lässt sich einfach durchführen und hat noch einen zusätzlichen positiven Effekt auf die Gesundheit: Der Fastentag gönnt dem Körper die wichtige Pause, damit seine Zellen sich erneuern können (Autophagie) und sich außerdem Leber und Bauchspeicheldrüse vom Nahrungsstress erholen.

MODERATES INTERVALLFASTEN

Schließlich möchte ich noch eine Methode vorstellen, die das Beste aus den verschiedenen Fastenwelten verbindet. Es ist das Konzept von „Lebe leichter“, und zwar ein moderates Intervallfasten. Nach dem Abendessen wird nichts mehr gegessen bis zum nächsten Morgen. Tagsüber gibt es drei klug zusammengestellte Mahlzeiten mit Frühstück, Mittagessen, Abendessen. Dazwischen liegen mindestens vier Stunden Pause. Die längste

Pause ist in der Nacht. Bei „Lebe leichter“ werden keine Kalorien gezählt, sondern es wird auf den gesunden Menschenverstand gesetzt. Der Kernsatz dabei lautet: Du darfst essen, was du willst, aber nicht wann und nicht so viel du willst.

„Lebe leichter“ ist eine dauerhafte Ernährungsumstellung die problemlos in jeden Tagesablauf zu integrieren ist. „Lebe leichter“ sagt: Es ist wichtig, sich eine dauerhafte und einfache Art der Ernährung anzugewöhnen, anstatt ständig zwischen verschiedenen Formen oder Diäten hin und her zu wechseln. Ein Mensch der im Laufe seines Lebens viele Diäten gemacht hat, entwickelt mit der Zeit ein „Diätengedächtnis“. Das heißt: Bei jeder weiteren Diät wird das Abnehmen schwerer!

Einübungszeit: Zwölf Wochen

Je länger man dagegen die Ernährungsumstellung praktiziert, umso einfacher wird es. Diese Form des Abnehmens mit einem moderaten Intervallfasten wird in zwölf Wochen eingeübt, etwa in Kursen oder beim Online-Coaching. Eines der wichtigsten Elemente heißt: trinken, trinken und nochmals trinken. Wasser ist lebenswichtig und hilft uns, die Pausen entspannt zu schaffen und sogar auszubauen!

„Lebe leichter“ hat einen ganzheitlichen Aspekt. Um richtig abnehmen zu können und dies dauerhaft zu halten, müssen Körper, Seele und Geist zusammenspielen. Oft wird Essen als Seelentröster benutzt, oder in Stresssituationen wird gegessen in der irrigen Annahme, dass dies Probleme löse. Gerade da setzt „Lebe leichter“ an! Durchschnittlich können in zwölf Wochen sechs bis acht Kilogramm abgenommen werden.

Es gibt so viele Methoden, um abzunehmen und gesünder zu leben – so wie es viele Wege nach Rom gibt. Wichtig dabei ist, den Weg zu wählen, bei dem man wirklich in Rom ankommt und dort auch bleiben kann. Deshalb geht es bei „Lebe leichter“ um eine Ernährungsumstellung, die dem Körper, der Seele und dem Geist guttut und langfristig lebbar ist.

Ohne Disziplin geht es nicht

Natürlich erfordert jede Form des Intervallfastens die große Disziplin, bei den vielen Besprechungen und Café-Terminen den Butterbrezeln und den süßen Teilchen nicht zu nahe zu kommen. Beim Bäcker nicht ständig die tollen Sonderangebote zu nutzen sowie an den Regalen mit Süßigkeiten, Schokolade und Chips vorbeizugehen. Am besten hat man solche Dinge gar nicht zu Hause, damit man in den Pausen einfach nicht schwach werden kann.

Waltraud Stäbler, Jahrgang 1961, lebt in Bad Urach bei Reutlingen und ist zertifizierter „Lebe-leichter“-Coach. Die verheiratete Mutter von drei Kindern hält dazu Kurse und bietet Begleitung auch online an. Ehrenamtlich engagieren sich ihr Mann Michael und sie im Württembergischen Christusbund, einem freien Werk innerhalb der evangelischen Landeskirche.

Viele Leute schreckt es erst mal ab, mehrere Stunden nichts zu essen. Da muss man sich herantasten, etwa mit vier Stunden, in denen es nur Wasser, Tee und schwarzen (oder mit sehr wenig Milch versehenen) Kaffee gibt. Viele stellen dann fest, dass das tatsächlich funktioniert. Dann sollte man das Fasten ausbauen. Wenn das klappt, kann man auf eine längere Periode umsteigen. Ein Versuch ist es auf jeden Fall wert! Zudem ist Intervallfasten, egal welche Form man wählt, für alle Ernährungsformen geeignet, von vegan bis hin zum Alles-Esser.

„Anti-Aging“ durch Intervallfasten

Jede Form des Intervallfastens wirkt positiv auf die Gesundheit und die Gewichtsbilanz. Je nach Länge der Essenspausen und Anzahl der Fastentage lässt sich auf diese Weise das Gewicht auf Dauer zuverlässig halten oder sogar massiv abbauen. Besonders positive Effekte hat das Intervallfasten auf die Leber, die Bauchspeicheldrüse und letztlich auf jede Zelle, weil es die Selbstreinigung und Regeneration der Zelle auslöst. Damit beugt Intervallfasten Krankheiten vor, und es ist nicht übertrieben, ihm Anti-Aging-Wirkung zuzusprechen.

Meine persönliche Empfehlung: Achten Sie auf Ihr Pausenverhalten – egal ob es um Essenspausen, Stresspausen, Smartphonepausen oder Arbeitspausen geht. Überall gibt es kalorienreiche „Pausenfüller“, auch Snacks genannt. Deshalb ist eine Begleitung von außen so sinnvoll. Am besten durch einen Coach, der das Programm glaubhaft und verständlich rüberbringt und in den ersten Wochen auch motivierend und aufbauend an der Seite steht.

Ein „Sabbat“ für den Körper

Pausen finden wir ja schon in der Bibel bei der Schöpfungsgeschichte. Da hat Gott dem Menschen aufgetragen, am siebten Tag der Woche eine Pause zu machen. Gönnen Sie Ihrem Körper also auch bei der Ernährung regelmäßige Pausen.

Internet:
www.lebe-leichter.com/stores/waltraud-staebler

MANAGEMENT:
SPIRITUALITÄT IM UNTERNEHMEN

Foto: privat

Spirituelles Kapital fürs Unternehmen

WIE SIE MIT GEISTERFÜLLTEN WERTEN WERTE SCHAFFEN

Über christliche Werte wird viel und oft recht oberflächlich gesprochen. Sie sind umfassend, anspruchsvoll und herausfordernd. Warum auch säkulare Unternehmen von christlichen Werten profitieren können, erläutert der Würzburger Wirtschaftsethiker Prof. Dr. Harald Bolsinger. Und er wirbt dafür, in der Firma auch das Abendmahl zu feiern.

Text: Harald Bolsinger

Christliche Spiritualität speist sich aus zwei wesentlichen Einflussgrößen: vernunftgeleitet analysierbaren Quellen wie zum Beispiel theologische Lehrmeinungen und der persönlichen Begegnung mit dem lebendigen Gott. Beide Aspekte werden von Gottes Geist im Menschen verbunden. Dieser ermöglicht uns ein Verständnis der individuellen Bedeutung theologischer Lehrmeinungen.

In der christlichen Spiritualität ist der Geist ein persönliches Gegenüber. Sie hat ihren Kern in der Begegnung mit dem lebendigen, persönlich erfahrbaren Gott als Dialogpartner. Diese Begegnung stützt beim Menschen die emotionale Gewissheit spiritueller Erkenntnisse, welche in die konfessionell teilweise unterschiedlich ausfallende Theologie eingebettet sind. So wird Gottes historisches Wort in den Heiligen Schriften als wesentliche Grundlage christlicher Ethik aktuell und lebendig durch spirituelle Erfahrung. Gott offenbart sich im Heute.

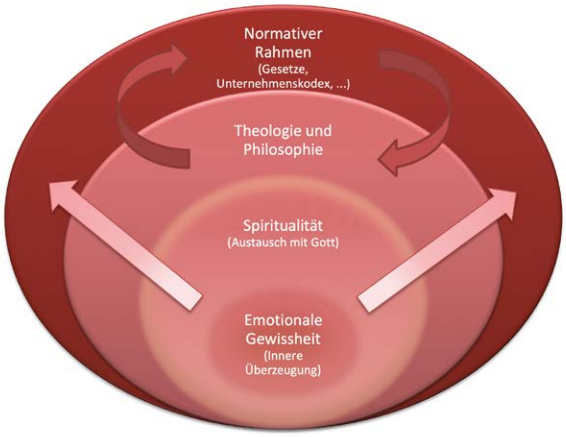
Kern ist die Liebe

Treiber für christliche Spiritualität sind dabei Gottfindung und Sinnfindung aus Gottes Wort in unserem alltäglichen Umfeld. Das gilt für alle Lebensbereiche – auch im Unternehmen. Christliche Spiritualität erfordert die Bereitschaft, von Gott zu hören, Erkenntnis zu empfangen, Gemeinschaft mit ihm zu erleben und sich in allen Lebensbereichen führen und reflektieren zu lassen. Das geschieht im Rahmen einer biblisch fundierten Theologie.

Kern dieser biblischen Theologie ist Gottes Auftrag, ihn mit aller Kraft zu lieben, den Nächsten zu lieben wie sich selbst und die Liebe auch auf persönliche Feinde auszuweiten. Zu dieser hingebenden Liebe kann nur Gottes Geist befähigen. Er macht diese Liebe für den Einzelnen konkret und erfüllt das Herz mit der Gewissheit, selbst von dieser Liebe Gottes umschlossen zu sein. Daraus folgt ethisches und werteorientiertes Handeln, innere Überzeugung und Umsetzungskraft.

Theologie prägt Normen

In unserem Umfeld gültige Normen haben Einfluss auf unsere Theologie. Gleichzeitig hängt die Akzeptanz von Normen aber auch von unserer Theologie ab – das gilt auch im Unternehmen. Mit und im Geist Gottes kann ein Unternehmenskodex für den Einzelnen aktuell, lebendig und konkret werden. Damit sichert christliche Spiritualität den lebendigen Geist der Werte im Unternehmen, die der Heiligen Schrift entspringen. Genau das ist für eine lebendige Unternehmenskultur wichtig – von Wertelisten und schönen Worten hin zu Taten aus höchster Überzeugung.



Mit Gottes Geist Werten im Unternehmen persönliche Tiefe verleihen

Persönliche Begegnung mit dem dreieinigen Gott wird konkret im Feiern des Abendmahls. Hier wird Gott nach dem Verständnis vieler Christen auch körperlich in Brot und Wein aufgenommen, und zwar in Gemeinschaft mit anderen Christen. Das ist einer der wesentlichsten Aspekte christlicher Mystik: Die Gegenwart Gottes wird erfahrbar, wo zwei oder drei in Jesu Namen versammelt sind. Wenn sich im Gedenken an das letzte Abendmahl der >

Foto: istockphoto.com / Vladimir Vladimirov

Prof. Harald Bolsinger, Jahrgang 1973, ist Dekan der Fakultät Wirtschaftswissenschaften an der Hochschule für angewandte Wissenschaften Würzburg-Schweinfurt. An dieser Fakultät bedient er den Fachbereich Ethik und Nachhaltigkeit in Lehre und Forschung über alle wirtschaftswissenschaftlichen Studiengänge hinweg und ist in den Lehrbereichen Digitalisierung, Entrepreneurship, Organisationsentwicklung und Führung mit Werten aktiv. Der Katholik ist verheiratet, Vater von vier Kindern und engagiert sich u. a. in christlichen und werteorientierten Verbänden.

Mensch für Gott öffnet, verbinden sich körperliche, seelische und geistliche Erfahrung. Der Mensch wird dabei mit seiner gesamten Existenz erfasst. Christliche Spiritualität wird dann buchstäblich „mit Leib und Seele" lebendig und im Geist fassbar.

Was liegt näher, als Abendmahlsfeiern ökumenisch anschlussfähig gestaltet in den Unternehmensalltag zu integrieren? Das Abendmahl aktiviert spirituelles Kapital im Unternehmen und ist damit zusammen mit Gebet in Gemeinschaft ein wichtiger Faktor für lebendige, geisterfüllte Werte im Unternehmen, denn der wesentliche Treiber für wertegemäßes Verhalten kommt für Christen aus der Gottesbegegnung selbst.

Unternehmenswerte christlich begründen

Wenn die objektive Gültigkeit eines Wertes – das Sollen – aus einem christlichen Begründungszusammenhang belastbar herzuleiten ist, kann man von christlich begründeten Werten sprechen. Einige christliche Wertebesonderheiten resultieren direkt aus der biblisch sichtbaren Kommunikation Gottes mit dem Menschen. Hierzu zählt beispielsweise das dreifache Liebesgebot: Gott zu lieben, den Nächsten zu lieben wie sich selbst und diese Liebe auch auf Feinde auszuweiten.

Vor allem diese einzigartigen christlichen Werte sind ohne vergewissernde Befähigung durch Gottes Geist nicht voll erfassbar oder gar im Verhalten umsetzbar. Gottesliebe ist dennoch eine Grundforderung in 5. Mose 6,5: „Darum **sollst du den Herrn, deinen Gott, *lieben*** mit ganzem Herzen, mit ganzer Seele und mit ganzer Kraft." In Lukas 6,27 ff. wird von Jesus die Liebe zum Nächsten, einschließlich der Feinde weiter konkretisiert und mündet in die Goldene Regel: „Euch, die ihr mir zuhört, sage ich: ***Liebt eure Feinde***; […] **Was ihr von anderen erwartet, das tut ebenso auch ihnen**." So sind das Doppelgebot der Gottes- und Nächstenliebe und die Goldene Regel Grundlegung für alle weiteren normativen Vorstellungen.

Dieser Beitrag basiert auf einem Text Harald Bolsingers in dem Buch „Spiritualität in der Managementpraxis", Verlag Herder (Freiburg im Breisgau), 2019

Christliches Werteportfolio

Aus biblischen Basistexten lassen sich Werte für ein christlich geprägtes Werteportfolio ableiten. Weltweit anerkannte Kerntexte sind die Zehn Gebote und die Bergpredigt. ***Ehrlichkeit*** und ***Integrität***, als auch im Wirtschaftskontext massiv bewegte Werte, lassen sich aus den Zehn Geboten leicht ableiten. Neben diesen Kerntexten existieren weitere für christliche Begründungszusammenhänge bedeutende Stellen in der Heiligen Schrift. Die Gaben des Heiligen Geistes, des Geistes Gottes, in Jesaja 11,2 ff. können starke Elemente eines christlich begründeten Werteportfolios sein: „Der Geist des Herrn lässt sich nieder auf ihm: der Geist der ***Weisheit*** und der ***Einsicht***, der Geist des ***Rates*** und der ***Stärke***, der Geist der ***Erkenntnis*** und der ***Gottesfurcht***. […] ***Gerechtigkeit*** ist der Gürtel um seine Hüften, ***Treue*** der Gürtel um seinen Leib."

Das Werteportfolio lässt sich mit den Früchten des Heiligen Geistes (Galater 5, 22 ff.) erweitern, da diese Geschenk und Folge angewandter christlicher Spiritualität darstellen: „Die Frucht des Geistes aber ist ***Liebe, Freude, Friede, Langmut, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut*** und ***Selbstbeherrschung***; dem allem widerspricht das Gesetz nicht. Alle, die zu Christus Jesus gehören, haben das Fleisch und damit ihre Leidenschaften und Begierden gekreuzigt. Wenn wir aus dem Geist leben, dann wollen wir dem Geist auch folgen. Wir wollen nicht prahlen, nicht miteinander streiten und einander nichts nachtragen."

Göttliche Tugenden

Die Kreuzigung der Leidenschaften und Begierden beinhaltet ***Enthaltsamkeit***. Nicht prahlen schlägt sich in Form der ***Bescheidenheit*** nieder. ***Barmherzigkeit*** entspringt den Worten Jesu in Mt. 25,40: „[…] Was ihr für einen meiner geringsten Brüder getan habt, das habt ihr mir getan." Die Verantwortung für den eigenen menschlichen Körper in Form der Fürsorge für ***Gesundheit*** als Wert knüpft an den Leib als Tempel des Heiligen Geistes an, worauf Paulus in 1. Kor. 6,19 ff. im Kontext von Unzucht hinweist: „[…] Wisst ihr nicht, dass euer Leib ein Tempel des Heiligen Geistes ist, der in euch wohnt und den ihr von Gott habt? Ihr gehört nicht euch selbst; denn um einen teuren Preis seid ihr erkauft worden. Verherrlicht also Gott in eurem Leib!"

Im ersten Paulusbrief an die Thessalonicher (1. Thess. 1,3) finden sich die göttlichen Tugenden: „Unablässig erinnern wir uns vor Gott, unserem Vater, an das **Werk eures *Glaubens***, an die **Opferbereitschaft eurer *Liebe*** und an die **Standhaftigkeit eurer *Hoffnung*** auf Jesus Christus, unseren Herrn."

Die vier Tugenden können in der Tradition von Thomas von Aquin mit den vier Kardinaltugenden ergänzt werden: ***Klugheit, Gerechtigkeit, Tapferkeit, Maßhalten***. Aus solchen Quellen ergibt sich schließlich ein biblisch begründbares Werteportfolio. Sind diese Werte für die Vision des Unternehmens relevant, können sie auch durch geistliche Gemeinschaft im Unternehmen für den Einzelnen lebendig werden. Wann haben Sie zuletzt über biblische Quellen Ihrer Unternehmenswerte nachgedacht?

Christlich begründetes Werteportfolio

Spirituelles Kapital durch geistliche Gemeinschaft im Unternehmen aktivieren

Werteportfolios wie oben können aktiv eingesetzt werden, um Anknüpfungspunkte an christliche Spiritualität zu schaffen. Der christliche Begründungszusammenhang der Heiligen Schrift ermöglicht, die Werte auch geistlich erfassen und vertiefen zu können. In christlich geprägter Organisationskulturentwicklung und entsprechendem Wertemanagement wird es möglich, zielführende Werteressourcen gezielt christlich begründet zu fördern. Insbesondere wenn ein konsistenter Glaube vorherrscht, der das ganze Leben einschließlich des Berufslebens umfasst.

Gottes Geist prägt dann das wertegemäße Handeln ganz wesentlich mit. Vor allem wenn die entsprechenden biblischen Texte im Unternehmensalltag in einer geistlichen Gemeinschaft von Gläubigen thematisiert, diskutiert und auf den Berufskontext hin angewandt werden. Angewandte Spiritualität kann dann dazu beitragen, diese Werte zu stärken und lebendig werden zu lassen. Das Geschenk der Offenbarungen Gottes ist eine Ressource, die für den einzelnen Menschen auch im Unternehmens- und Führungsalltag hohe Relevanz bei der Beurteilung von Situationen und Sachverhalten im Management besitzt.

Glaube prägt Unternehmenskultur

Finden sich Christen in Unternehmen so zusammen, ergibt sich daraus spirituelles Kapital im Unternehmen, das keiner Beliebigkeit anheimfallen kann. Es bleibt theologisch klar beschrieben und kann bei der Gestaltung eines Unternehmensethos und dem Aufbau eines zielführenden Wertemanagements als starkes Fundament eingesetzt werden. Zusammen mit dem global hohen Verbreitungsgrad christlicher Ethik erhalten wir ein inspirierendes und inspiriertes Instrument für die Gestaltung und Entwicklung von Organisations- und Unternehmenskultur.

Dabei hat das christliche spirituelle Kapital die positiven Eigenschaften, dass es organisationsunabhängig im Menschen selbst verankert ist und nicht erst erzeugt, sondern nur aktiviert zu werden braucht. Es kommt intrinsisch motiviert zum Einsatz – quasi von selbst – und prägt das Sinnerleben auch im Arbeitskontext. Es kann über kulturübergreifend anschlussfähige Werte ausgedrückt werden und begünstigt eine Ethik, die in ihren Grundzügen in Form der UN-Menschenrechtscharta weltweit anerkannt und nicht auf das Ego bezogen ist.

Ein Schatz für säkulare Firmen

Auch für säkulare Unternehmen ist es empfehlenswert, diesen Schatz zu heben und aktiv Freiräume für Gebetskreise, Gottesdienste, Abendmahlsgemeinschaften und weitere christliche Angebote im Unternehmen zu schaffen. Auch wenn christliche Spiritualität über Werte verbalisiert wird, ist klar, dass nicht die Werte den Kern der Spiritualität darstellen. Vielmehr ist es die persönliche Beziehung zum lebendigen Gott, die ein Portfolio von ansonsten vielleicht eher weniger beachteten Werten aktivieren und vertiefen kann.

Durch die biblische Grundlegung wird jedoch ein Werteportfolio aufgezeigt, das leicht zu aktivieren ist und das gleichzeitig spirituell erfahrbar ist und damit individuell stark verankert werden kann. Dieses spirituelle Kapital ist eine Ressource für werteorientierte Selbststeuerung. Es erfordert Freiraum für Gottes Geist im Unternehmen, so dass erwünschte Werte verstärkt werden und sich entfalten können. Dann besteht die Chance, Werte tiefer zu gründen als nur in vernunftgemäßer Einsicht und verstandesmäßiger Akzeptanz. Es lohnt sich, mit christlich inspirierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern Werteportfolios auch christlich zu begründen und damit spirituelles Kapital im Unternehmen zu aktivieren!

LEBENSSTIL:
GENUSS OHNE REUE

GENÜGSAM

Text: Andreas Malessa

Sören, 8 Jahre alt, umkrallt die Gabel in seiner rechten Hand wie einen Dolch, stößt blitzschnell in den Stapel Käsescheiben auf der Servierplatte, greift mit der Linken vier Scheiben Brot aus dem Korb, häuft alles zusammen auf seinen Teller und leert eine halbe Flasche Ketchup über den Brot-Käse-Berg. Die Mitarbeiter der Kinderfreizeit verdrehen die Augen und die Jungs sagen: „Der frisst wie ein Schwein!"

Claudia, 38, stöckelt auf handgearbeiteten Riemchen-High-Heels durchs Großraumbüro und erzählt oft, dass sie mit einer Freundin zum Shoppen in Paris war. Galerie Lafayette, Louis Vuitton und so. Mit dem Flieger. Morgens hin, abends zurück. Die Kolleginnen schauen angestrengt ins Weite. „Diese eingebildete Kuh!" flüstern sie untereinander.

Karl-Wilhelm, 67, tippt in Meetings gern an seine Nasenspitze und sagt, er habe ein goldenes Näschen für den perfekten Moment. Bei Aktienpaketen, dem richtigen Wertpapiermix, Beteiligungen und Aufkäufen. Hochjazzen und loswerden, einsteigen und abräumen, so Sachen halt. Alle am Konferenztisch fragen sich, warum er dann noch hier sitzt, statt auf einer Yacht in den Ruhestand zu schippern. „Dieser gierige Geier!" denken sie.

Gier macht unbeliebt

Schwein. Kuh. Geier. Was macht dick, einsam und unbeliebt? Die Gier. Nie zugegeben, stets geleugnet, immer relativiert: Die Maßlosigkeit. Die Hab-Sucht. Die „Völlerei", wie Martin Luther in seiner Bibelübersetzung 1522 sagte.

Das biblisch hebräische Wort für „Seele" – „nefesch" – ist dasselbe wie für „Kehle"! Die Frage, wie viel Essen, Wohnraum und -stil, Geld und Vermögen, Statussymbole und Macht „genug" sind, lässt sich nicht quantifizieren. Aber qualifizieren, denn Gier ist keine Frage des Einkommens, sondern des Herkommens.

Kindheit als Entschuldigung

„Klar", nickt jeder Suchttherapeut, „wer in den ersten 20 Jahren seelisch unterversorgt blieb, kriegt auch für den Rest seines Lebens den Kanal nie voll." Wer als Baby die Körperwärme und Zärtlichkeit der Mutter vermissen musste. Wer als Kleinkind nachlässig gefüttert und gewickelt wurde. Wer als Kind weder Anregungen noch Grenzen, als Schulkind keine Erfolgserlebnisse, als Teenager weder Angenommensein noch Achtung erfuhr – dessen „Nefesch"-Seele delegiert ihr Nachholbedürfnis an die „Nefesch"-Kehle. Eine Spirale der Selbstbelohnung und vermeintlichen Entschädigung setzt sich in Gang, die zu jeder Form von Sucht führen kann. Fress-Sucht, Alkoholsucht, Spielsucht oder – neuerdings – sogar Sex-Sucht.
Warum aber entwickeln dann auch jene Menschen Maßlosigkeit, die gar keine „mangelernährte" Kindheit hatten? Weil die objektiv historischen Tatsachen unerheblich sind, wenn es das Gefühl gibt, unterversorgt gewesen zu sein. Wenn sich eine fixe Idee, eine spontane Erinnerung zu einer vermeintlich tatsächlichen Wahrheit verkrustet und verdichtet hat.

Erklärungs-Klischees

Es gibt rückprojizierte, in die Familiengeschichte hinein gebeamte Mythen. „Ich war ja immer nur zweite Reihe; Papas Liebling war doch meine ältere Schwester!" „Mein kleiner Bruder als verhätscheltes Nesthäkchen durfte sich alles erlauben, ich dagegen wurde wahnsinnig kurzgehalten." Fragt man die Eltern, werden sie das heftig bestreiten: „Niemals, wir haben alle Kinder gleich behandelt!" Aber als Projektion, als Herkunfts-Mythos, als Erklärungs-Klischee kann sich dieser Gedanke so verfestigen, dass er als Begründung taugt, warum man jetzt, hier und heute Entschädigung verdient hat, sich schadlos halten und maßlos werden darf. Warum das Erwachsensein endlich ein „Leben in Fülle" sein sollte.

Eigenartig: Der Gierige liefert die Rechtfertigung seiner Gier meist selber mit. Wirtschaftsjournalisten erinnern sich schaudernd an die Erklärungen mancher Banker in der Krise 2008, warum sie mit Millionen-Boni dafür belohnt wurden, dass sie das Geld anderer Leute verbrannt hatten. Der Vertrauensverlust in die Finanzbranche war verheerend.

GENIESSEN IN HÜLLE UND FÜLLE

WARUM WIR DER GIER EINE ABSAGE ERTEILEN MÜSSEN

Die Finanzkrise 2008 wurde durch die „Gier der Manager“ verursacht, so ein populäres Erklärungsmodell. Doch es handelt sich nicht nur um ein Managerproblem. Warum wir den Hals nicht voll genug kriegen und wie wir dieses Bedürfnis bekämpfen können, erklärt in diesem Beitrag der Theologe und Journalist Andreas Malessa.

Foto: istockphoto.com / alashi

>

Andreas Malessa, Jahrgang 1955, ist Journalist und Buchautor. Der verheiratete Vater von zwei Töchtern wurde als Baptistenpastor ordiniert und für die publizistische Arbeit freigestellt. In jüngster Zeit hat er als Autor der Gospelchor-Produktionen „Amazing Grace“ und „Martin Luther King“ Schlagzeilen gemacht. Malessa ist einer der Hauptreferenten beim Kongress „Mut2020“ vom 2.-4. Oktober 2020 in Schwäbisch Gmünd, der vom Verband „Christen in der Wirtschaft“ mitveranstaltet wird (www.mut2020.de).

Benachteiligte Menschen

Als der Sportlehrer auf dem Bolzplatz des Gymnasiums zwei Mannschaftsführer bestimmte und die sich per Zuruf ihre Fußballkicker zusammenstellen durften, da genügte ich nicht. Ich war nicht zweite Wahl, ich war elfte Wahl. Demütigend für einen pummeligen Elfjährigen mit Brille.

Als die Studentin den tollen Juristen kennenlernte, der so eloquent von Charakter und Kreativität, von Humor, Bildung und inneren Werten einer Frau plauderte, da genügte sie ihm offenbar nicht. Denn nach vielen Dates zog er doch mit derjenigen los, die Rehaugen und Grübchen hatte und die längsten Beine. „Frauen müssen hübsch sein, nicht klug“, sagt sie seither mit bitterem Unterton, „Männer können besser gucken als denken.“

Als der Mechatroniker und seine Freundin ihre Verlobung bekanntgaben und ihre Eltern seltsam kühl reagierten, da genügte er wohl nicht so ganz. Die Sippschaft hatte sich einen besser ausgebildeten, einen besserverdienenden, jedenfalls einen irgendwie anderen Mann für ihre Tochter gewünscht. Die subtile Geringschätzung versteinerte jahrzehntelang zum Bestandteil ihrer Ehe.

Gier als „Todsünde“

Der unerfüllte Wunsch nach Anerkennung, Angenommensein, nach Wertschätzung und Geborgenheit – nennen wir es mal „Lebenshülle“ – kann eine Spirale der Gier in Gang setzen, die genau das zerstört, was sie ersetzen soll: harmonische Gemeinschaft. Papst Gregor der Große – er amtierte von 590 bis 604 und ist eher bekannt geworden für seine „gregorianischen Gesänge“ – sortierte die ihm vorstellbaren Laster und Untugenden der Menschen in sogenannte „lässliche“ Sünden und in „Todsünden“. Die Gier rechnete Gregor definitiv zu den „Todsünden“.

Der Katholische Welt-Katechismus von 1983 erklärt unter Paragraph 1874, warum: „Gier tötet die Liebe und zieht so den sozialen Tod noch vor dem physischen Tod nach sich.“ Das kann man nachvollziehen, selbst wenn man derlei Sündenregister ablehnt: Der Gierige degradiert und instrumentalisiert über kurz oder lang alle Menschen um sich her zu Lieferanten, Dienstleistern und Erfüllungsgehilfen seiner Maßlosigkeit.

Neugier und Wissbegier

Vermeiden wir noch schnell ein Missverständnis: Die deutsche Sprache hat für den Lerneifer eines Kindes und die Entdeckerfreude eines Forschers die Worte „Neu-Gier“ oder „Wissbegier“. Schade. Denn hier geht es nicht um die nachträgliche Kompensation seelischer Defizite, sondern um die fleißige Eroberung unbekannter Wissensgebiete. Fördern wir also bitte die „Neugier“ unserer „wissbegierigen“ Kinder und freuen uns dran.

Es gibt im Umgang mit den eigenen Bedürfnissen auch einen anderen Weg: „Ich habe gelernt, in allen Lebenslagen zurecht zu kommen. Ob ich nun wenig habe oder viel – beides ist mir vertraut.

« Ich kann satt sein und hungern, ich kann Mangel leiden und Überfluss genießen, das alles kann ich durch den, der mich stark macht – Christus. »

Ich kann satt sein und hungern, ich kann Mangel leiden und Überfluss genießen, das alles kann ich durch den, der mich stark macht – Christus.“ Das schrieb einer, der im Knast saß! Paulus an die Christen in Philippi, Briefkapitel 4, Verse 12 und 13. Bewundernswert, der Mann.

„Geh mir aus der Sonne“

Die griechischen Leser dieser Zeilen sagten: Ein echter Stoiker! Leute, die alles – Lust und Schmerz, Erfolg und Niederlage, Gesundheit und Krankheit – mit der sprichwörtlichen „stoischen Ruhe“ entgegennehmen wollten, um größtmögliche Souveränität und innere Unabhängigkeit zu erreichen.

Der König von Athen kommt zum obdachlosen Philosophen Diogenes und sagt: „Was wünschst Du Dir? Du kannst alles haben, was Du nur möchtest!“ Seine Antwort im Reim: „Diogenes in seiner Tonne / sprach: König, geh mir aus der Sonne !“

Diese faszinierende Unabhängigkeit hat sich Paulus aber gar nicht „draufgeschafft“ durch stoisches Denken oder, heute würden wir sagen, meditativ zen-buddhistisches Nicht-Wünschen. Sondern? „Ich kann festen und fasten, ich kann Highlife und Hunger, ich kann genießen und verzichten, durch jemand anderen, der mir die innere Stärke dazu schenkt – Christus!“ Also nicht die Menge macht ihn stark – das ist der Irrtum der Gierigen –, und nicht der Mangel macht ihn stark – das ist der Irrtum der Asketen –, sondern Christus macht ihn stark. Seine Beziehung zu Jesus von Nazareth, dem Gekreuzigten und Auferstandenen, gib ihm sowohl Genussfähigkeit als auch Leidensfähigkeit.

Wieso gerade Jesus?

„Ich bin der gute Hirte“ sagt Jesus von sich, „der gute Hirte gibt sein Leben für die Schafe“, Johannes-Evangelium Kapitel 10 Vers 11, und benennt damit eine nicht mehr quantifizierbare Hülle und Fülle aus Angenommen-, Angesehen-, Geborgen- und Umsorgtsein. Denn: Für all’ die tatsächlichen oder vermeintlichen Mängel und Versäumnisse meiner Eltern, Geschwister, Lehrer, Partnerinnen und Partner; für all meine eigenen Mängel und Versäumnisse; für alles Schuldig-Geblieben-Sein hat Jesus Christus sein Leben als Kompensation eingesetzt – als auffüllende, erstattende, vervollkommnende Gnade.

Sein Leben für mein ungelebtes Leben; sein Tod gegen meinen sozialen Tod. „Der gute Hirte lässt sein Leben für die Schafe“ – Jesus kündigt an, dass sein Sterben nicht das bedauerliche Scheitern eines religiösen Spinners sein wird, auch nicht der Justizmord an einem politischen Revolutionär, sondern dass es ein stellvertretendes, durch Opfer vergebendes Sterben sein wird, auf das sich jede und jeder vor Gott und Menschen berufen kann.

Leben in Fülle

„Ich bin gekommen, dass Ihr Leben in Fülle haben sollt“, sagt Jesus, „und deshalb gebe ich mein Leben für Euch hin.“ Wenn Du zu kurz gekommen bist – real oder vermeintlich –, wenn Du Dich versäumt und vergessen, übergangen und benachteiligt fühltest, wenn Du seelisch unterversorgt die Seele nicht voll bekamst und deshalb für den Rest Deines Lebens die Kehle nicht voll genug bekommst – dann schenkt Dir der gute Hirte nicht ein paar Minuten Aufmerksamkeit, ein Quäntchen Zuwendung und drückt hin und wieder ein Auge zu über Deine Fehler. Nein, er schenkt Dir sein ganzes Leben. „Aus seiner Fülle haben wir empfangen Gnade um Gnade“, sagt Johannes 1, Vers 16, und das hört sich noch heute an wie eine Blanko-Einzugsermächtigung vom Konto der Gnade Gottes.

Warum ist Paulus so ein souveräner Genießer? Weil er weiß und darauf vertraut: Jesus genügt. Für alles, was ich nicht hatte und nicht habe: für alles, was ich nicht bin und nie sein werde – für all das hat Christus bezahlt, hat Christus gelebt, ist Christus gestorben. Mit dieser Erfahrung besiegt Paulus die Gier. Und kann Maß halten. Weil Maß halten kann, wer den Maßgeblichen kennt.

Der Blick in den Spiegel

Schauen Sie morgen früh in den Badezimmerspiegel und sagen Sie: „Du genügst. Gott jedenfalls genügst Du. Diese Hülle der Geborgenheit macht Dich stark gegen die Gier und erhöht den Genuss an der Fülle des Lebens.“ Dieser Gedanke könnte Sie so vergnügt machen, dass Sie der nächsten Person, die zum Badezimmer reinkommt – Mann, Frau, Kinder, Mitbewohner – ins verschlafen vielfältige Gesicht sagen: „Du genügst, um mit Dir glücklich zu sein!“ Es könnte der Anfang eines vergnügten Tages in Hülle und Fülle werden.

& Coaching

Manuel Raisch

Unsere persönliche Vielfalt ist ein Gewinn, aber auch störanfällig, darum brauchen wir von Zeit zu Zeit die Perspektive eines Adlers

Manuel Raisch M.A., MTh.,
interkultureller Coach und Supervisor
Reutsachsen 36 · 97993 Creglingen
Telefon: 07939-9906186
www.coach-raisch.de
manuelraisch@yahoo.de
youtube.com/watch?v=NW7EExtk7sU

SCHWÄBISCH GMÜND
SCHÖNBLICK
02.-04.10.
MUT
2020
WAS WILL GOTT FÜR DICH, DEINE FIRMA UND UNSERE GESELLSCHAFT?
Auf die wunderbare „Wittenbergtagung 2016“ folgt die „MUT2020“. Ein ErMUTtigungskongress. Ein erMUTigendes Netzwerk-Treffen. Mit der Frage: Was will Gott für dich, deine Firma und unsere Gesellschaft? Verantwortet von 10 Veranstaltern und Partnern, allesamt christliche Organisationen im Bereich der Wirtschaft. Schon das allein macht MUT. Wir planen derzeit für 500 Teilnehmende. „Christen in der Wirtschaft“ wird, wie manch andere Organisation, ihre Jahrestagung in 2020 zugunsten dieser gemeinsamen Veranstaltung ausfallen lassen. Kommen Sie vom 02. – 04. Oktober 2020 nach Schwäbisch Gmünd und lassen Sie sich erMUTigen für einen belastbaren christlichen Lebensstil in der Wirtschaft!
VERANSTALTER:
CiW Christen in der Wirtschaft
FBG
Gesprächs FORUM Leben + Glauben
CHRIST UND Jurist
PARTNER:
AEU Arbeitskreis Evangelischer Unternehmer in Deutschland e.V.
akademiker_smd
God@Work ... macht Sinn!
momentum europe
www.mut2020.de

IHRE FACHLEUTE
FÜR MODERNE
REINIGUNGS
TECHNIK!
HÄNDEL GGG
Wir bringen's ins
DIE SCHÖNMACHER AUS BRUCHSAL
90 JAHRE
HÄNDEL GGG
DAS HANDWERK
DIE WIRTSCHAFTSMACHT VON NEBENAN.
Händel GGG GmbH » Kammerforststr. 15a » 76646 Bruchsal » Tel.: 07251/9726-0 » www.HaendelGGG.de

Christen in der Wirtschaft e.V. (CiW) ist einer der ältesten christlichen Wirtschaftsverbände Deutschlands.

Mit seinem Wissen, den Erfahrungen und dem qualifizierten Netzwerk will der CiW

JESUS CHRISTUS BEZEUGEN

- durch Firmengebetskreise und besondere Veranstaltungen
- durch Faktor C – ein Magazin, das über gelebte Gottesbeziehung im Beruf spricht

MENSCHEN ERMUTIGEN

- durch Gebet, persönliche Gespräche, Coaching, Mentoring – auch für zukünftige junge Führungskräfte

BIBLISCHE WERTE LEBEN

- im Berufsleben, in Beziehungen und Familie – und diese glaubwürdig in der Gesellschaft einbringen

GEMEINSCHAFT FÖRDERN

- in einem geistlichen, großen Netzwerk
- in Kleingruppen, regionalen Veranstaltungen, Konferenzen, Tagungen

Die Erfahrung der Menschen im CiW zeigt, dass gelebter Glaube einen entscheidenden Mehrwert für Leben und Wirtschaft bedeutet.

Darum:
Lernen Sie die regionalen CiW-Netzwerke kennen, besuchen Sie unsere Veranstaltungen und Kongresse, nutzen Sie unsere Publikationen (z. B. das kostenfrei beziehbare Wirtschaftsmagazin Faktor C) und Beratungsangebote!

www.ciw.de

MITGLIEDSANTRAG

Hiermit beantrage ich eine
(bitte ankreuzen)

- ☐ Mitgliedschaft (Privatpersonen)
- ☐ Firmenmitgliedschaft (FM)

bei Christen in der Wirtschaft e.V. zum nächstmöglichen Zeitpunkt. Ich bejahe Auftrag, Ziel und Vision von Christen in der Wirtschaft e.V., will die CiW-Arbeit fördern und erkenne die Satzung an.

NAME, VORNAME ODER FIRMA / BRANCHE

ANSPRECHPARTNER (BEI FM)

GEBURTSDATUM

BERUF / POSITION

STRASSE, HAUSNUMMER

PLZ / ORT

TELEFON / FAX

E-MAIL / HOMEPAGE

GEWORBEN DURCH

DATUM, ORT

UNTERSCHRIFT

Ich möchte mich bei CiW persönlich einbringen und mitarbeiten z. B. durch
(bitte ankreuzen)

- ☐ das Herstellen von Kontakten
- ☐ das Halten von Vorträgen
- ☐ aktive Mitarbeit bei Veranstaltungen
- ☐ finanzielle Unterstützung
- ☐ Leitung von Gruppen / Veranstaltungen

Jährlicher CiW-Mitgliedsbeitrag

(bitte ankreuzen)

	Jahresbeitrag
☐ **Rentner, Azubis, Studenten, Arbeitssuchende**	40,- €
☐ **Angestellte und Selbstständige (ohne Mitarbeiter)**	100,- €
☐ **Ehepartner Angestellte**	50,- €
☐ **Selbstständige (mit Mitarbeitern) und leitende Angestellte**	250,- €
☐ **Ehepartner Selbstständige**	125,- €
☐ **Kleines Firmenmitglied**	**500,- €**
☐ **Firmenmitglied**	**1.000,- €**
☐ **Förderfirmenmitglied**	2.000,- €

Anmerkung: Für Studenten und Arbeitssuchende erbitten wir jeweils jährlich einen Nachweis.

Weitere Infos zu den Mitgliedsbeiträgen finden Sie auf **www.ciw.de/mitglied-werden**

Der Mitgliedsbeitrag bezieht sich immer auf ein Kalenderjahr, wird nach Bestätigung der Mitgliedschaft und dann zu Beginn eines jeden Kalenderjahres abgebucht.

Lastschriftzahlung

☐ Ich möchte meinen Mitgliedsbeitrag per Lastschrift zahlen*

* Nach Eingang Ihres Antrags senden wir Ihnen ein separates Formular zur SEPA-Einzugsermächtigung zu, das Sie uns bitte unterschrieben zurücksenden.

DAS IST CIW

DAZUGEHÖREN – WEIL SIE ...

... auf diese Weise in Kontakt mit anderen in der Wirtschaft tätigen Christen kommen und sich austauschen können, wie ihr Glaube im Beruf umgesetzt werden kann

... Wirtschaftsthemen aus christlicher Perspektive diskutieren können

... Christen im Bereich der Wirtschaft ermutigen und selbst ermutigt werden

... mit dem Verband biblische Prinzipien und Werte in Unternehmen fördern

... Material an die Hand bekommen, das die Bereiche Bibel & Business miteinander in Verbindung bringt

... Hilfe und Unterstützung in Bezug auf Ihre konkrete Lebenssituation in Anspruch nehmen können

... in diesem Verband Ansprechpartner finden, um konkrete berufliche Fragen und Probleme zu erörtern

... bedarfsgerechte Veranstaltungen von der Kleingruppe bis zum Großkongress besuchen können

... sich so einbringen können, wie Sie sind

Christen in der Wirtschaft e.V.
Theaterstraße 16
97070 Würzburg
Tel. +49 (0)931-306 992 50
info@ciw.de I www.ciw.de

LITERATUR**TIPP**

KOLLEGEN MIT STACHELN

Keine Mitarbeiterin, kein Mitarbeiter lebt und arbeitet im luftleeren Raum. Egal ob in einem Großkonzern oder im Einzelunternehmen: Jeder ist im Kontakt mit Mitarbeiterinnen, Kollegen und Vorgesetzten. Im Fokus dieses Buches sind die, bei denen es schön wäre, wenn dieser Kollege oder jene Chefin einfach nicht da – oder eben nicht so „stachlig“ wäre.

Der richtige Umgang mit ihnen ist schwierig, aufreibend und manches Mal zermürbend. Der Erfolg eines Unternehmens aber ist immer der Erfolg aller. Der wird geschmälert, wenn die Zusammenarbeit nicht klappt. Wie aber soll es mit den „Stachligen“ klappen? Die notwendige Stärke des Miteinanders ist kein Zufall, sondern muss erarbeitet werden.

Drei Perspektiven

Monika Bylitza und Jörg Berger beschreiben die Blender und Grenzüberschreiter, die Energieräuber und Einschüchterer, die Abwerter, Vermeider und Rächer. Sie beschreiben jeweils Verhaltensmuster in praktischen Beispielen – und helfen zum Verstehen und zum richtigen Umgang durch jeweils drei Perspektiven: die psychologische, die Coaching- und die spirituelle Perspektive. Der Titel hält, was er verspricht. Trotzdem ist die Wirklichkeit am Ende komplexer, wenn ein Mensch zum Beispiel zwei oder drei Typen in sich vereint.

Mehr als einmal habe ich das Lesen unterbrochen und über „Stachlige Persönlichkeiten“ aus meiner eigenen Berufswirklichkeit nachgedacht. Aber mir auch die Frage gestellt: Wo sind meine eigenen „Stacheln“, und wie können sie gezogen werden?

Bibel als Grundlage

Meine Empfehlung: Dies ist ein praxistaugliches Buch, geschrieben von Christen, die aber ihre Leserinnen und Leser nicht vereinnahmen wollen. So ist es ein cleverer – wenn auch manches Mal gestelzt wirkender – Schachzug, von einer „spirituellen“ Perspektive zu sprechen, auch wenn die Grundlage eindeutig die Bibel ist. Ein Buch, das keine praktischen Ratschläge, Mahnungen und Warnungen scheut, aber auch nicht mit Ermutigungen geizt.

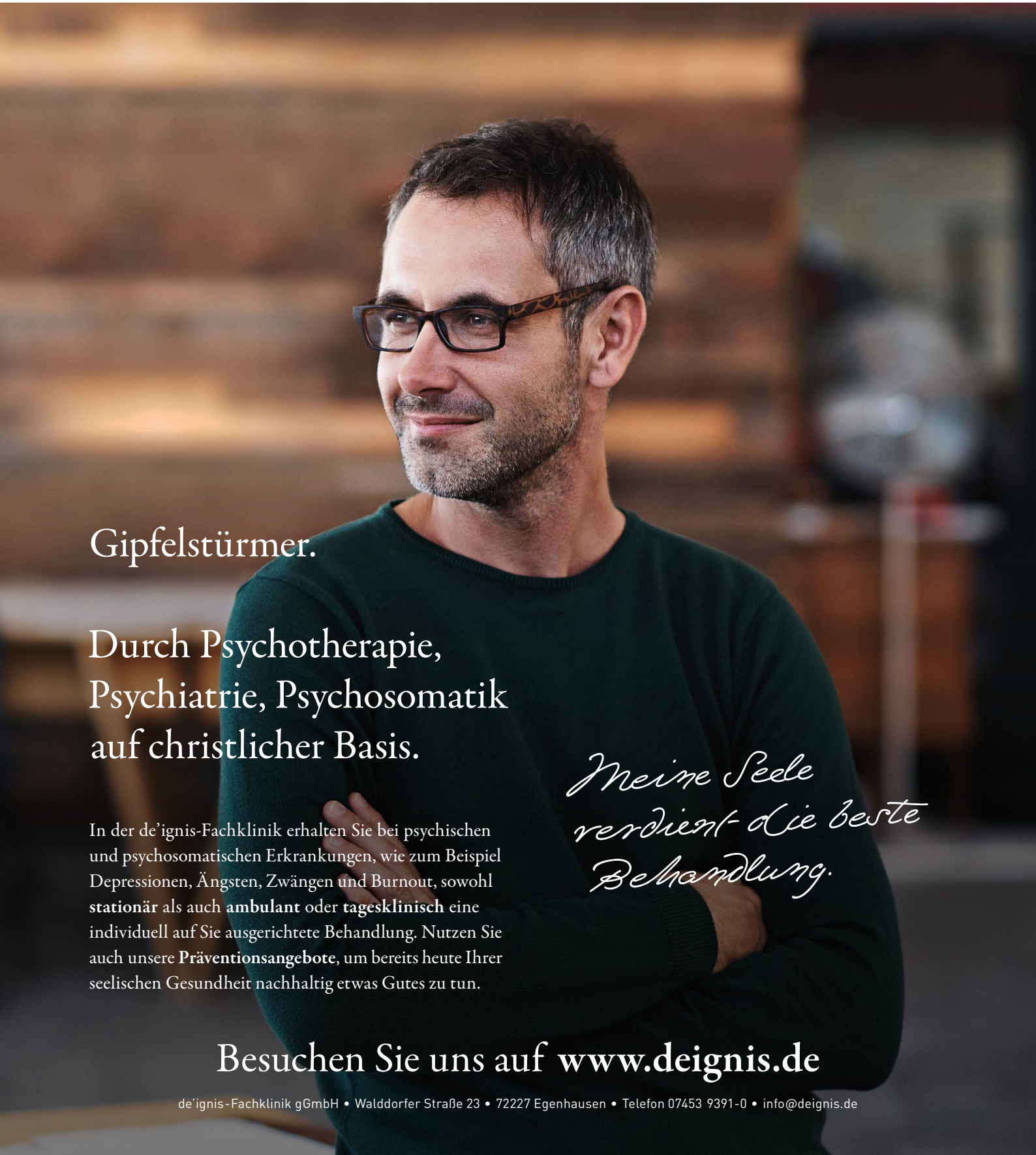
Michael vom Ende

Jörg Berger, Monika Bylitza:
Stachlige Persönlichkeiten im Business.
172 Seiten, 19,95 Euro.
Verlag der Francke-Buchhandlung (Marburg), 2019

ANZEIGE

Kompetenz. Und Gottvertrauen.

30 Jahre de' ignis



Gipfelstürmer.

Durch Psychotherapie, Psychiatrie, Psychosomatik auf christlicher Basis.

Meine Seele verdient die beste Behandlung.

In der de'ignis-Fachklinik erhalten Sie bei psychischen und psychosomatischen Erkrankungen, wie zum Beispiel Depressionen, Ängsten, Zwängen und Burnout, sowohl **stationär** als auch **ambulant** oder **tagesklinisch** eine individuell auf Sie ausgerichtete Behandlung. Nutzen Sie auch unsere **Präventionsangebote**, um bereits heute Ihrer seelischen Gesundheit nachhaltig etwas Gutes zu tun.

Besuchen Sie uns auf **www.deignis.de**

de'ignis-Fachklinik gGmbH • Walddorfer Straße 23 • 72227 Egenhausen • Telefon 07453 9391-0 • info@deignis.de