

Jahrgang 32. Nummer 11

INFOBLATT

VOLENDAM

November 2024



VOLENDAM Ltda.
COOPERATIVA DE PRODUCCIÓN,
CONSUMO Y SERVICIOS



**ASOCIACIÓN
COLONIA VOLENDAM**

Foto: Romy Paetkau

EDITORIAL

Liebe Leser!

Weihnachten steht vor der Tür, der Geburtstag unseres Herrn und Retters Jesus Christus. Um uns darauf einzustellen, folgt gleich am Anfang ein Weihnachtsgedicht. Danach geht es weiter mit Zusammenfassungen von den Events und Vorträgen, die in den letzten Wochen stattgefunden haben. Es gibt auch wieder Berichte aus einigen Abteilungen unserer Kolonie. Für die Kinder gibt es dieses Mal keine Geschichte, weil sie einen speziell für sie angefertigten Adventskalender mit Geschichten und Basteleien per Post erhalten.

Wir wünschen allen Lesern und ihren Familien besinnliche und gesegnete Weihnachten.

Viel Spaß beim Lesen und frohe Adventszeit!

Herausgeber

Die Verwaltung der Kolonie Volendam

Mitarbeiter

Caren Loewen

Natasha Gostomelsky

Celia Klassen

Doris Bärig

Einsendeschluss

10. des jeweiligen Monats

Erscheint

Jeden Monat

Druck

Zamphiropolos S. A. - Asunción

Online zugänglich unter

www.volendam.com.py

INHALT

Besinnung	3
Farmacia und Consultorio	
Volendam	4
Technisches Treffen über	
Klimaschutz	5
Nationales Treffen zum Thema	
Direktsaat	7
Supermarkt	8
Besuch der UNA	9
Materiales de construcción	10
Studententreffen	11
Besuch aus Entreríos	13
Fotografiekurs Teil 3	14
Sozialdienst Vortrag	15
VSV Interkolonial - Volleyball	18
Seniorenfest	21
Welt der Medikamente	22
Interkoloniales	
Studententreffen	24
Rezept	26
Natur in Paraguay	27
Fotoecke	28

Beiträge

- Per Post:

Volendam Info - Colonia Volendam
c.d.c. 166 Asunción, Paraguay.

Tel.: 0451 320 130

- oder e-mail:

volendaminfo@gmail.com

Nachdruck und Vervielfältigung – auch auszugsweise – nur mit Genehmigung des Herausgebers. Für unverlangt eingesendete Artikel und Bilder wird keine Haftung übernommen. Die Beiträge geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion oder der Verwaltung wieder. Die Redaktion behält sich das Recht auf redaktionelle Änderungen und Kürzungen vor.

Heilige Nacht

So ward der Herr Jesus geboren
im Stall bei der kalten Nacht.
Die Armen, die haben gefroren,
den Reichen war's warm gemacht.

Sein Vater ist Schreiner gewesen,
die Mutter war eine Magd.
Sie haben kein Geld nicht besessen,
sie haben sich wohl geplagt.

Kein Wirt hat ins Haus sie genommen,
sie waren von Herzen froh,
dass sie noch ins Stall sind gekommen.
Sie legten das Kind auf Stroh.

Die Engel, die haben gesungen,
dass wohl ein Wunder geschehn.
Da kamen die Hirten gesprungen
Und haben es angesehen.

Die Hirten, die will es erbarmen,
wie elend das Kindlein sei.
Es ist eine G'schicht' für die Armen,
kein Reicher war nicht dabei.

- Ludwig Thoma.

Farmacia und Consultorio Volendam

Auf dem Parkplatz der Farmacia und des Consultorio Volendam gibt es einige Veränderungen. Es wurden Linien zur Hilfe beim Parken gestrichen und auch einige Schilder zur schnelleren Orientierung angebracht. Es wird darum gebeten, so gut wie möglich die Linien beim Parken einzuhalten, um unnötige Unfälle (die es schon gegeben hat) zu vermeiden.

Der Parkplatz wurde so eingerichtet, dass in der Mitte (wohl der beste Platz) für Autos mit Patienten reserviert ist, die mit dem Rollstuhl gefahren werden müssen oder auch für schwangere Frauen. Die gestreifte Zone daneben soll den Zugang der Rollstühle zum Auto erleichtern.



Nach beiden Seiten sind Plätze für Autos eingeteilt.



Zur linken Seite des betonierten Parkplatzes ist der Bereich für Motorräder und auch für Fahrräder.



Danke für eure Mitarbeit
Frank N. Ens

Technisches Treffen: Rechtlicher Rahmen und Regierungsführung des Klimaschutzes in Paraguay

Am 22. Oktober gab es ein technisches Treffen über den rechtlichen Rahmen und die Regierungsführung zum Thema Klimaschutz in Paraguay. Dieses Treffen wurde vom MADES (Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible = Ministerium für Umwelt und nachhaltige Entwicklung) veranstaltet; anwesend waren Produzenten und Leiter der Kooperative Volendam.

Zu Beginn machte der Ing. Norbert Weichselberger eine Einführung über die Arbeit als Kooperative; anschließend sprach die Ing. Gabriela Alarcón über die Umweltlizenz, an deren Überwachung gearbeitet wird, sei es der Wasserverbrauch, Häfen; es werden Wasseranalysen stromaufwärts und flussabwärts gemacht, Abfälle,

Chlorierungsanlagen für die Institutionen und für die Böden die Anwendung von Methoden für die Präzisionslandwirtschaft. Im weiteren Verlauf des Treffens erwähnten die Personen von MADES Themen von hoher Bedeutung:

Die Convención Marco de las Naciones Unidas sobre el Cambio Climático (CMNUCC) (Rahmenübereinkommen der Vereinten Nationen zum Klimawandel), dessen Hauptzielsetzungen und Ziele die folgenden Punkte einschließen: Den Anstieg der globalen Durchschnittstemperatur eingrenzen auf unter 2° C in Bezug auf das vorindustrielle Niveau, den Ausstoß der Treibhausgase reduzieren, die Anpassung an den Klimawandel ankurbeln und die nachhaltige Entwicklung und die internationale Zusammenarbeit fördern.



Sie sprachen auch über die Regierungsführung in den Bereichen der Umwelt und des Klimas; darin eingeschlossen sind die Exekutive des MADES, die gesetzgebende Gewalt, die Kammer der Senatoren und Abgeordneten, die Justiz und die Direktion des Umweltrechts, da sie eine feste Grundlage dafür schaffen, den Klimawandel in Paraguay anzugehen. Aber es ist notwendig, die Einführung und die Koordinierung zwischen den Institutionen zu stärken, um die gesetzten Ziele zu erreichen.

In Bezug auf den Umweltschutz unterstrich sie, dass es darum gehe, die negativen Auswirkungen der menschlichen Aktivitäten auf die Umwelt zu reduzieren, wie die Verschmutzung, die Abholzung, der Klimawandel unter anderen. Dieser Schutz versucht, die negativen Auswirkungen eines Events oder einer Situation zu verkleinern und dadurch Personen, die Umwelt und die Hilfsquellen zu schützen.

Weiter sprach man über El Acuerdo de Paris y Análisis de vulnerabilidad ante el cambio climático. = (Das Pariser Abkommen und Analyse der Anfälligkeit für den Klimawandel). Anschließend ging es um den Informe Bienal de Transparencia (BTR) (= Zweijährlicher Transparenzbericht). Er beinhaltet Bestandsinformationen über Treibhausgase, Anpassung, Verluste und Schäden und weitere Aspekte in Verbindung mit dem Klimawandel; dies ermöglicht eine Auswertung der Fortschritte hinsichtlich der Klimaziele, wie auch die Förderung der internationalen Zusammenarbeit, den

Erfahrungsaustausch und den Beitrag zum Aufbau einer nachhaltigeren Zukunft. Erwähnt wurden weiter einige Untersuchungsmaßnahmen, die benutzt wurden, um den Ausstoß von Treibhausgasen zu verringern; dazu gehört die Direktsaat, eine Verringerung des Einsatzes von Stickstoffdüngern, weniger Brennen für die von Feldern, Waldanpflanzungen, Wiederherstellung von Wäldern.

Es wurde eine Rundfahrt durch die Zone gemacht; dabei wurde hervorgehoben, dass die Kolonie Volendam die festgesetzten Maßnahmen erfüllt. Dazu gehören: Abfallverarbeitung, Forstwirtschaft, Waldgeneration und Bodennutzung. Es bleibt hervorzuheben, dass es sehr wichtig ist, die Maßnahmen zu beachten, denn dadurch werden relevante Daten erzeugt, und auch für den Nutzen und die Einhaltung der Umweltvorschriften.

Soriana Martinez

Übersetzung: Norma Quiring



Nationales Treffen zum Thema Direktsaat

Paraguay 2024

2. weltweites Treffen des Direktsaatsystems

Durchgeführt vom 31. Juli bis zum 02.
August.

Saple – Campo 9 – Caaguazú – Paraguay
Mit mehr als 50 Rednern aus 30 Ländern.

Teilnahme:

Agraringenieur Jorge Gamarra, Technische
Abteilung der Kooperative Volendam Ltda.
Norman Koop, Produzent der Kolonie
Volendam



Bemerkungen:

Am ersten Tag wurde über die Bedeutung der Direktsaat gesprochen; ihre Anfänge im Land und einige Erlebnisse der Pioniere im System. Außerdem nahm man teil an den technischen Vorträgen über den Gebrauch von Gründüngern, Wald – Weide und die Anwendung von Bodenbedeckung für die Verbesserung des Bodens, sowohl in seiner Struktur als auch in seiner Biologie, um eine gute Produktion zu erreichen.

Am zweiten Tag begann die Konferenz mit den internationalen Rednern aus Spanien, Argentinien, Brasilien, USA und anderen Ländern. Sie brachten uns Ergebnisse und Daten aus ihrer Realität in der Landwirtschaft und Viehzucht.

Am letzten Tag nahm man an einem Feldtag teil über den Gebrauch einer Mischung aus Bodenbedeckung für die physikalische, chemische und biologische Strukturierung des Bodens und über die Vorteile, die es mit sich bringt, das System der Direktsaat anzuwenden.

Schlussfolgernd kann man sagen, wenn man die Daten und Informationen betrachtet, dass unsere Zone und unser Boden ein bedeutendes Wachstumspotenzial mit diesem System haben, angepasst, um den Produktionsbereich und die Bodenpflege zu steigern.

Supermarkt

Das Jahr 2024 geht schnell auf sein Ende zu. Schon werden viele Vorbereitungen gemacht. Schulabschlüsse, Cena de Fin de Año und so weiter. Immer ist etwas zu tun und die Tage vergehen rasant. Ob man auch an alles gedacht hat, was man so braucht? Die ersten größeren Einkäufe wurden gemacht. Kleidungsstücke, Geschirr, Spielzeug, Süßigkeiten und vieles mehr. Auch hat man für Grillfleisch gesorgt. Wenn jemand etwas bestellen möchte, darf derjenige sich gerne an die verantwortlichen Personen wenden oder direkt an mich. Gerne suchen wir, was erwünscht wird. Da es bei der Gemüse- und Obstabteilung immer wieder zu Problemen bei der Lieferung und der Qualität kam, ist man dabei, einen neuen Lieferanten zu suchen. Leider kommt die Ware im Land hauptsächlich vom Mercado de Abasto und man hat bei der Qualität noch wenig Erfolge gehabt.

Wenn der Import von Obst und Gemüse gestoppt wird, geht die Qualität runter. Damit für alle der Einkauf möglich wird, haben wir auf dem Parkplatz die besonderen Plätze mit Schildern und Zeichnungen markiert. Auch haben wir etliche Fahrradparkplätze eingerichtet und auch die für Motorräder sind markiert. Wir bitten unsere Kunden darum, die Parkanweisungen zu respektieren und einzuhalten.

Da es leider immer wieder mal vorkommt, dass beim Einkaufen Ware kaputt geschlagen wird oder man die Sahne ganz unten in den Wagen gelegt hat und diese zerquetscht, dann müssen diese Sachen bezahlt werden.

Wir sind sehr dankbar für die gute Mitarbeit und wollen uns auch weiter bemühen, unsere Kunden zufriedenzustellen.

Randy Loewen



Besuch der UNA Walderweiterung

Am 31. Oktober kam Besuch von der Nationalen Universität aus Asunción, der Abteilung der Forsttechnik aus dem neunten Semester, Fach Walderweiterung. In diesem Monat hatten wir die Teilnahme von 42 Studenten, begleitet von Lehrern der Institution und dem Ing. Norbert Weichselberger.

Aktivitäten, die am 31. und am 1. November durchgeführt wurden:

Die Eröffnung der Aktivitäten fand im Esssaal von Adelas Grill statt. Anschließend wurde das Feld von Herrn Helmut Loewen besucht; sie sprachen von ihren Erfahrungen und den Prozessen, die zu dem Ergebnis führten, das sie heute haben. An dem Ort konnten verschiedene Vogelsorten, Obstbäume, temporäre Kulturen, unter anderen, betrachtet werden.

Danach wurde das Feld von Herrn Daniel Paetkau besichtigt; er verfügt über ein Grundstück mit Wald – Weide – Anbau. Er erzählte davon, wie die Idee entstand, zwei Sorten zu verbinden, über den Nutzen, über die Dichte, Pflege und den Zweck des Grundstücks.

Als Nächstes besuchte die Gruppe ein Feld in 800; dort konnten Anpflanzungen von Eukalyptus mit Chuta besichtigt werden. Der Ing. Norbert Weichselberger sprach über die Produktion der Agroforstwirtschaft, welches ist ihr Nutzen, wie fing die Anpflanzung der genannten Bäume an; er sprach auch über die Dichte. Zum Abschluss der Aktivitäten am 31. wurde im Auditorio Volendam ein Vortrag über die Arbeit als Kooperative gehalten. Am 1. November begannen wir die Aktivitäten in der Kooperative Cuatro Vientos, wo sich die Studenten in Gruppen zu zwei oder drei Personen einteilten, um zu den Feldern der Produzenten zu fahren. Hier führten sie Gespräche und konnten bedeutende Daten von jedem Produzenten der genannten Gemeinschaft sammeln. Nach diesen Gesprächen versammelten wir uns erneut in der Kooperative, um Auswertungen der Studenten zu machen; jeder Student sprach kurz über die gesammelten Daten. Wir schlossen die Veranstaltung mit einem Mittagessen in der Kooperative Cuatro Vientos ab.

Soriana Martinez

Übersetzung: Norma Quiring



Materiales de Construcción



Wie es der Name schon sagt, bieten wir in unserer Abteilung die verschiedensten Materialien zur Konstruktion sowie Futter für Rinder, Hühner, Hunde und andere Tiere an, das in großen Mengen benötigt wird, und noch einiges mehr. Es sind 2 Personen hier in der Abteilung angestellt, die diese Arbeit verrichten.

Zu einem der neueren Angebote gehört das Mineralsalz für Rinder, welches jetzt auch in Schüsseln von 50 kg erhältlich ist, wozu man keinen zusätzlichen Trog benötigt. Ein wichtiger Hinweis, den wir unseren Kunden geben möchten, ist, dass sie zuerst zur Kasse kommen, um ihre Bestellung abzugeben und nicht direkt den Arbeiter darum bitten, denn so können wir unsere Arbeit übersichtlicher und produktiver verrichten.



Wir sind sehr dankbar für die guten Arbeitsverhältnisse und das Arbeitsumfeld. Es ist uns ein Anliegen, gute und günstige Ware für unsere Kunden anzubieten. Auch sind wir darum bemüht, unsere Arbeit gut und zufriedenstellend zu machen. Danke an alle diejenigen, die uns immer wieder dabei unterstützen, und wir hoffen auch weiterhin auf eine gute Mitarbeit.

Erwin Janzen

Studententreffen 2024

Hallo liebe Volendamer! Ich möchte euch ein bisschen von unserem Studententreffen hier im Chaco erzählen. Das Studententreffen fand am Freitag, dem 18. Oktober, in Loma Plata statt. Wir waren für 19:00 Uhr im Chaco's Grill eingeladen. Es kamen die Herren Ronald Bärg, Arnold Ens, Ralf Harms, Robert Klassen und Frau Marisa Friesen. An dem Treffen beteiligten sich Johannes Funk, Fanny Meza, René Klassen, Jonathan Fischer und Marc Janzen, alle Studenten im Chaco. Es waren aber auch noch Jeswey Friesen und Andrés Funk, Schüler des 2. Kurses von Volendam mitgekommen. Wir begannen mit einem kleinen Spiel, das Frau Marisa Friesen vorbereitet hatte. Dann gab es einen besinnlichen Teil.

Danach musste sich jeder vorstellen und sagen, in welcher Institution er lernt und was er da studiert.

In meinem Fall zum Beispiel, Centro de Formación Profesional, in dem Bereich Bachillerato Técnico Agropecuario. Daraufhin wurden uns einige Informationen über verschiedene Bereiche der Kooperative vorgestellt. Was man gemacht oder erhalten hat und auch Zukunftspläne. Es waren tolle Präsentationen.

Auch gab es noch einen leckeren Asado. Zum Schluss bekamen wir noch einen schönen Tereré Thermos. Und somit schloss unser gesellschaftlicher Abend. Es war eine schöne Zeit und Gemeinschaft.

Fabian Fischer



Am 19. September fand das Studententreffen der Volendamer Studenten im Saal des Mennoniten Heimes in Asunción statt.

Es trafen sich Studenten, Schulvorstand, Oberschulze und der zweite Kurs des Colegio Privado Volendams.

Zuerst wurden alle begrüßt und eine Einleitung von Marisa Friesen gemacht, und jeder vom Vorstand erklärte, was für Aktivitäten in der Schule laufen, was gemacht wird und alle neuen Projekte, die in der Schule angefangen wurden.

Dann waren die Schüler und Studenten an der Reihe, jeder Schüler stellte sich vor und erklärte, was er in Sicht hat für sein zukünftiges Studium.

Die Studenten stellten sich ebenfalls vor und nannten ihr Studium und wie es so abläuft.

Danach kriegte jeder Schüler und Student ein Geschenk überreicht, das aus einem Thermos und einer Guampa bestand. Nach all dem gingen alle rüber zum Ess-Saal und es wurde gemeinsam Mittag gegessen und erzählt.

Nach dem Mittagessen war das Studententreffen beendet und alle fuhren wieder nach Hause.

Das Studententreffen war nicht lang, aber schön. Es tat gut, mal wieder mit Personen aus der Heimat Gemeinschaft zu haben, sich auszutauschen und mitzukriegen, was alles so in der Kolonie passiert.

Jannes Fischer



Besuch der Donauschwaben aus Entrerios - Brasilien

In der ersten vollen Novemberwoche erhielten wir Besuch von der Cooperativa Agraria aus Entrerios, Brasilien. Unsere Verwaltung hatte die Agraria im Juli besucht und auch eingeladen, nach Volendam zu kommen. Es dauerte kein halbes Jahr, bis sie den Besuch erwiderten. Ziel des Besuchs in Paraguay war die Besichtigung von Alten- oder Pflegeheimen in den Kolonien Volendam, Friesland und Sommerfeld.

Die Cooperativa Agraria ist Träger von einer Stiftung, die soziale Institutionen, wie Schule, Museum, Altenheim, u. a. hat. Es waren zwei Mitglieder des Vorstandes, die Geschäftsführerin der sozialen Abteilungen und die Geschäftsführerin des Krankenhauses und

Altenheims aus Guarapuava gekommen. Als die Volendamer bei ihnen waren, kam es unter anderem zu einem Austausch über die Seniorenheime beider Seiten. Sie fanden es interessant, wie es hier geführt wird und wollten es sich anschauen. Außer der Besichtigung des Seniorenheims wurden sie hier in Volendam zu einer Begrüßung bei der Verwaltung eingeladen, wir zeigten ihnen den Hafen Mbopicua, die Imprägnierungsanlage, das Krankenhaus, das Auditorium. Auch bekamen sie eine Führung durch unser Museum. Dann ging die Reise weiter nach Friesland. Es war ein lehrreiches Wiedersehen.

Arnold Ens
Gerente General



Fotografiekurs über Natur. Teil 3



Fotos:
Gabriela Alarcón



Fotos:
Janina Reimer



Fotos:
Katia Koop

Mit letzter Kraft bis zum Jahresende und doch fit (gesund) bleiben.

Am Montag, dem 4. November, fand ein Vortrag im Auditorio Volendam zu dem oben genannten Thema statt. Den Vortrag brachte Herr Levi Hiebert, organisiert wurde er vom Sozialdienst und unterstützt vom CEC. Hier wollen wir einiges davon wiedergeben: Wir leben in einer Zeit der unbegrenzten Möglichkeiten, und das in jeder Hinsicht. Diese große Auswahl von Möglichkeiten bringt auch viel Besorgnis und Stress mit sich. Denken wir da an das Jahr 2024, das bis zum Abschließen ist. Viele haben es vielleicht schon abgeschlossen und warten hoffnungsvoll auf das kommende Jahr 2025. Doch wir haben noch fast 2 Monate vor uns. Dazu kommen Weihnachten und Neujahr, worauf man sich bestimmt vorbereitet. Familienfeste, Feiern, Geschenke und viel Stress mit den Vorbereitungen liegen noch vor uns. Die Geldsorgen werden da nicht weniger. Wie kann man da fit bleiben?

- **Mentale Gesundheit versus Stress**

Es wird immer mehr betont, dass die mentale Gesundheit unsere Lebensqualität sehr verbessern oder verschlechtern kann. Sie ist ein wichtiger Bestandteil der allgemeinen Gesundheit. Mentale Gesundheit ist also ein hohes Gut. Wer eine starke Seele (Psyche) hat, bewältigt sein Leben leichter. Deshalb gilt es, gut auf seine Psyche aufzupassen.

Wikipedia definiert mentale Gesundheit als „einen Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann.“

Wichtig ist zu sagen: Nicht jeder trübe Gedanke, eine schlecht geschlafene Nacht oder

verdrößliche Laune am Morgen ist gleich auf eine Depression oder mentale Krankheit zurückzuführen.

Wer sich jedoch über eine längere Zeit traurig, antriebslos, Alltags-müde und hoffnungslos fühlt, sollte auf diese Alarmsignale reagieren.

Negativer Stress ist ein Glückskiller. Dauernde Überforderung sollte durch Positives kompensiert werden. Denn wer nur gehetzt durch das Leben rennt, der verpasst, wie schön sich der Regen auf dem Dach anhört oder das Gezwitscher der Vögel im Morgenrauen.

Die Psychologin Tanja Michael schreibt: „Wir leben in einer Gesellschaft unausgeschlafener und nicht ausgeruhter Menschen.“ „Und wir schlafen immer weniger, was nicht gut für uns ist.“ Das hört sich nach zu viel Stress an.

Stress ist leider für viele zu einem beinahe ständigen Lebensbegleiter geworden. Noch ehe eine Aufgabe fertig ist, steckt man schon mitten in einer darauffolgenden. Eine Herausforderung jagt die nächste. Wenn Stresssituationen nur kurz anhalten, können sie auf uns positiv anregend wirken. Zum Beispiel bei einer neuen anstrengenden Aufgabe am Arbeitsplatz, die trotz Stress Freude macht und das positive Glückshormon „Dopamin“ ausschüttet. Solche Stresssituationen, die von einer positiven Wertschätzung begleitet sind, helfen, es als positiv einzuordnen.

Mir ist wichtig zu vermitteln, dass nicht jede Herausforderung und Anstrengung als negativ beurteilt werden darf. Arbeit ist gesund und stimuliert die körperliche und mentale Gesundheit.

Ich beziehe mich vor allem auf lang andauernde Stressphasen und das Gefühl ständiger

Überforderung bei zu hoher Belastung. Dazu können auch finanzielle Sorgen, Trockenheit und schlechte Ernteerträge, Beziehungsprobleme oder bedeutende Rückschläge und tiefe Trauer sein, die das psychische Wohlbefinden erheblich beeinträchtigen. Ebenso wie Einsamkeit und fehlende soziale Kontakte.

Dazu kommen die persönlichen Stressbewältigungskompetenzen, über die jeder unterschiedlich verfügt – der bekannte Begriff: Resilienz. Und nicht zuletzt, wie man die verschiedenen Situationen persönlich einschätzt und beurteilt. All diese Faktoren können unseren Stress krankhaft machen oder helfen, ihn zu bewältigen.

Eine Person, die unter hohem Stress lebt, wirkt unruhig, leicht aufgeregt und ist von Nervosität und Anspannung geplagt.

Das Gegenteil ist der Fall, bei einer Person, die ein gesundes Stresslevel hat, sie ist trotzdem gelassen und hat die Fähigkeit, vor allem in schwierigen Situationen die Fassung zu bewahren.

• **Praktische, aber einfache, gesunde Antistress-Aktivitäten:**

Diese einfachen Aktivitäten können dir helfen, deinen Stress zu kontrollieren. Dies kann jeder für sich selbst praktizieren.

1. Achtsamkeit praktizieren:

Achtsamkeit bedeutet, sich bewusst im Hier und Jetzt zu verankern, den Moment zu spüren, ohne die Gedanken ständig um die Vergangenheit oder die Zukunft kreisen zu lassen. Dies kann dabei helfen, Stress zu reduzieren und das emotionale Wohlbefinden zu verbessern.

Tipp: Beginne deinen Tag mit einer kurzen Achtsamkeitsübung, indem du für 5 Minuten in Ruhe tief ein- und ausatmest und dich auf deinen Atem konzentrierst.

2. Bewegung in den Alltag integrieren:

Körperliche Aktivität wirkt sich nachweislich positiv nicht nur auf die körperliche, sondern auch auf die mentale Gesundheit aus.

Tipp: Versuche zumindest ein paar Mal die Woche, 20–30 Minuten Bewegung in deinen Alltag zu integrieren, sei es durch einen Spaziergang, Fahrradfahren, Sport oder ein leichtes Training. Am besten draußen in der Natur.

3. Schlaf und Erholung ernst nehmen:

Ausreichender Schlaf ist essenziell für unsere mentale Gesundheit. Während wir schlafen verarbeitet unser Gehirn Erlebnisse und Emotionen, wodurch wir am nächsten Tag mit einem klareren Kopf aufwachen.

Tipp: Pflege eine regelmäßige Schlafroutine und versuche, jeden Tag zu ähnlichen Zeiten ins Bett zu gehen. Vermeide abends schwere Mahlzeiten, zu viel Alkohol oder elektronische Geräte (Handy, Computer und TV), um besser zur Ruhe zu kommen.

4. Ruhezeiten einplanen:

Unser Schöpfer, Gott, wusste, dass unsere Kräfte begrenzt sind und wir Auszeiten – Ruhezeiten bräuchten. Er als allmächtiger Gott hat sich selbst einen Ruhetag nach der Schöpfung gegönnt. Das lesen wir in 1. Mose 2:2. Daraufhin sagt Gott zu uns Menschen in 2. Mose, 34:21: „Sechs Tage sollst du arbeiten; am siebenten Tage sollst du ruhen, auch in der Zeit des Pflügens und des Erntens“.

Das muss dem Bauer schwerfallen, die Soja ist erntereif und für Montag ist Regen angesagt. Es braucht ein tiefes Gottvertrauen, dann nicht loszufahren und das Korn zu dreschen.

5. Dankbarkeit kultivieren:

Dankbarkeit zu üben, kann helfen, den Fokus auf das Positive zu lenken und negative Gedankenmuster zu durchbrechen.

Tipp: Versuche jeden Tag, einem Menschen Danke zu sagen.

Selbstpflege durch die vier „S“

Mit diesen vier „S“ kannst du entdecken, was dir guttut.

1. Selbstfürsorge
2. Selbstwirksamkeit
3. Sinnorientierung (Werte)
4. Soziales Netz.

-Selbstfürsorge:

„Was tut mir gut?“ – Für dein Wohlbefinden und ein angenehmes Erleben im Alltag ist es wichtig, dass du mit dir selbst gut umgehst. Sorge also gut für dich und entdecke deine persönlichen Genussquellen im Alltag.

-Selbstwirksamkeit:

„Ich schaffe das.“ – Entwickle Vertrauen in deine eigenen Stärken, gehe auch gedanklich gut und wohlwollend mit dir um und erkenne die Zusammenhänge zwischen einer positiven inneren Haltung und deiner körperlichen und psychischen Gesundheit.

-Sinnorientierung oder Werte:

„Was ist mir wichtig?“ – Mache dir deine persönlichen Werte und Ideale bewusst und entwickle daraus individuelle Ziele, die du mit konkreten Schritten erreichen willst.

-Soziales Netz:

„Wer tut mir gut?“ Baue dir ein unterstützendes soziales Netz auf und pflege diese Kontakte. Suche Menschen, die dir guttun und du ihnen. Baue gezielt schädliche Kontakte ab.



Zusammenfassend:

Es wurde gesagt, dass die mentale Gesundheit ebenso wichtig ist wie die körperliche Gesundheit. Es lohnt sich, aktiv an ihr zu arbeiten.

Mit einfachen Maßnahmen wie Achtsamkeit, regelmäßiger Bewegung, ausreichendem Schlaf, bewusst den Ruhetag pflegen, dem Praktizieren von Dankbarkeit und den 4 „S“ kannst du dein emotionales Wohlbefinden verbessern, den Stress abbauen und das Leben genießen.

Diese Tipps sind leicht in den Alltag zu integrieren und können dir dabei helfen, ein glücklicheres Leben zu führen.

Das ist unser Wunsch für jeden von uns.

Sozialdienst Volendam





Der VSV und das interkoloniale Volleyballturnier - Meisterehrung 1984

Uwe Friesen, Menno – Oktober 2024

Das Interkoloniale Volleyballturnier der Mennonitenkolonien in Paraguay begann 1967 in Asunción. Zum ersten Turnier wurde Folgendes aufgeschrieben: „Es war im Jahre 1967, als im Asuncioner Jugendkomitee unter Leitung von Rudolf Käthler die Idee entstand, mal ein Sportfest zusammen mit allen Kolonien durchzuführen. Da kam man nach langem Hin und Her zum Entschluss, ein Volleyball-Tournee zu organisieren. Es wurden alle Kolonien eingeladen. Es beteiligten sich Neuland, Fernheim und Friesland und Asunción. Man kam mit camionetas angereist. Siegerpokal nannte man das Turnier. Es sollten Freundschaftsspiele sein. Gleichzeitig besuchte man Kino, Zirkus, Fußball... Schiedsrichter waren die Spieler, und Sieger wurde der FSV.“

1968 begann man Statute und Reglemente aufzustellen, weil nicht alles gerade lief, wie man sich später erinnerte. Es wurde wieder der FSV Meister, obwohl Asunción alle Spiele in Friesland gewann. Ein Beteiligter schrieb später, dass es Verhandlungssache zwischendurch war. Es gab Regeln, wie der Sieger ausgespielt werden sollte, aber „... als wir schon etliche Spiele gespielt hatten, kam ein Fernheimer Spieler... und fragte: Wie wollen wir den Sieger bestimmen? Er schlug vor, wer die meisten Sets spielt... Am Ende hatte Asuncion alle Spiele gewonnen, aber Fernheim war Sieger, da sie mehr Spielsätze gespielt hatten.“

Die Ziele des Turniers wurden in den folgenden Jahren verschriftlicht und lassen sich wie folgt zusammenfassen:

- Das Volleyballspiel als gesunde sportliche Betätigung und Freizeitbeschäftigung zu

fördern.

- Neue technische Möglichkeiten und internationale Regeln bekannt machen.
- Bekanntschaften und Freundschaften zwischen Teilnehmern der verschiedenen Kolonien ermöglichen.
- Fairness und Respekt in der Begegnung mit Spielern, Publikum und Richtern üben.
- Die Integration zwischen den Kolonien fördern.

Volendam kam 1971 hinzu, in Neuland, und als 1972 erstmals in Volendam gespielt wurde, war die Mannschaft am Ende auf dem 2. Platz, bei einem sehr regnerischen Turnier. Seitdem hat es in Volendam acht weitere Turniere gegeben und Volendam gewann das Turnier zuhause 1984.

Siegerehrung 2024 in Volendam

40 Jahre später, 2024, gab es nun eine Siegerehrung und Erinnerungen an das Turnier auf dem VSV Gelände, wozu alle Volendamer eingeladen waren. Einiges zu Volendam im Interkolonialen Volleyballturnier und spezifisch zum Turnier 1984:

- 1984 war es das 18. Turnier, das ausgetragen wurde, das vierte in Volendam.
- Die Volendamer haben sich immer hervorragend um die Gäste (Mannschaften und Zuschauer) bemüht und freundlich aufgenommen, auch in den Heimen. Gastfreundschaft stand obenan neben der sportlichen Rivalität. Viele bleibende Freundschaften sind auf diesen Turnieren entstanden.
- Volendam hatte sich für das Heimspiel 1984 gezielt und intensiv vorbereitet, spielte einen effektiven Volleyball (4:2 System) und setzte die Gegner (Spieler und Publikum) unter Druck, dem niemand bis zum Ende standhielt.

- Die Spiele von Volendam endeten wie folgt: vs. DEF: 15-4, 15-6, 15-1; vs. MSV: 15-8, 15-5, 11-15, 15-3; vs. FSV: 15-1, 15-13, 15-7; vs. SCA: 15-11, 18-16, 13-15, 15-4; vs. PSV: 15-7, 9-15, 15-4, 15-0.

- Am Ende gingen dann auch zwei Goldmedaillen, die damals vergeben wurden, an die Volendamer (Angreifer und Zugeber).

- Manche Spiele begannen etwas nervös, aber im Laufe derselben schweißte sich die Mannschaft zusammen und beendete das Turnier mit einem 15:0 gegen Paratodo.

- 1984 in Volendam wurden wir sehr gastfreundlich aufgenommen; die Volendamer waren einerseits sehr offen, andererseits auch fanatisch. Die Punkteähler (Auf dem Spielfeldende auf einer Camioneta war das „Zahlbrett“ angebracht) zählten ehrlich, feierten aber jeden Volendamer Punkt eifrig mit.

- Bei einem spannenden Spiel flog der Ball vom Arm des Verteidigers ins Publikum. Auf der vordersten Bank (nahe am Spielfeld) saß eine Oma (80-jährig?) und der Ball prallte an ihren Kopf. Nach einer Weile kippte sie um und musste – ohnmächtig geworden – vom Platz getragen werden.

- Während des Turniers (wie so oft schon) gab es starken Südwind und es wurde kalt. Am Samstagabend waren viele Leute da, saßen um das Spielfeld verteilt. Ein intensiver Nieselregen setzte ein, sodass das Spiel unterbrochen werden musste (es gab damals noch keine Überdachung), und alle Leute gingen unters Dach. Da fiel auf dem Südende in der Nähe des Spielfeldes ein riesiger Baum um und landete gerade da, wo viele Leute gesessen hatten. So kamen sie nicht zu Schaden. Nach kurzer Zeit hörte der Regen auf und man spielte im kalten Südwind weiter.

- Die Positionen Volendams im Interkolonialen Volleyballturnier: 1. Platz – 1; 2. Platz – 1; 3. Platz – 3; 4. Platz – 14; 5. Platz – 16; 6. Platz – 4; 7. Platz – 11.

Einige Innovationen

- Die Regeln des Turniers haben sich im Laufe der Jahre geändert, man hat sich an die Regeln des Internationalen Volleyballverbands angepasst.
- Die Kosten wurden vom Eintrittsgeld bezahlt, der Gewinn wurde an alle Mannschaften verteilt. Total Einnahmen 1984 (Eintrittsgeld: Gs. 564.500.-; Ausgaben: Gs. 173.380.-; Rest: Gs. 195160.- für Volendam (50%); 39.120 für die anderen Vereine).
- Der Konsum alkoholischer Getränke auf dem Sportgelände wurde seit der Gründung des Turniers untersagt.
- Bis 1999 endeten die regulären Spiele beim 15. Punkt (oder 2-Punkte-Vorsprung), wobei jeder Punkt „gewonnen“ werden musste, d. h. zuerst musste eine Mannschaft den Ball gewinnen und wenn der Aufschlag verteidigt wurde, bekam man einen Punkt. So konnte ein Spiel mit fünf Spielsätzen leicht 2,5- 3 Stunden andauern. Auch der Libero-Posten wurde da eingeführt.
- Anfänglich war es nicht erlaubt, beim Block mit den Händen über das Netz zu greifen; das war erst 1969 neue Regel.
- In den ersten drei Turnieren waren die Spieler auch Schiedsrichter, aber aufgrund vieler

Zwistigkeiten beschloss man ab 1970

- Schiedsrichter aus Asunción (Federación Paraguaya de Voleibol) anzuheuern. Später haben auch Schiedsrichter aus den Mennonitenkolonien längere Zeit die Spiele gerichtet.
- 1975 wurde das Turnier in Volendam schon im Februar ausgetragen, weil der Gastgeber entscheiden durfte, wann das Turnier stattfinden sollte.
- Seit 1976 spielt man mit „offiziellen Bällen“, die auch landesweit bzw. international zugelassen sind.
- Bis 1976 spielte man einen Wanderpokal aus. Wer drei Jahre in Folge siegte, konnte ihn behalten. 1977 wurde dann beschlossen, jedes Mal einen neuen Siegpokal auszuspielen.
- Seit 1995 gibt es einen Leiter für das Turnier, der für die Organisation verantwortlich ist. Bis dahin war der Gastgeber Organisator.
- Es gab viermal Extraspiele, um den Meister zu bestimmen: 1979 in Volendam (MSV-FSV-VSV); 1981 in Neuland (FSV-MSV-SCA); 1983 in Fernheim (MSV-FSV); 2001 in Asunción (MSV-SCA-FSV).



Seniorenfest

Sonntag, den 27. Oktober, feierten wir das diesjährige Seniorenfest in der MBG in Nr. 12. Wir wurden am Eingang der Kirche von Dany und Eliane Liebhauser begrüßt und in der Kirche von Gemeindeleiter und Pastor Jacob Hildebrand willkommen geheißen. Er leitete das Programm und machte die Einleitung.

Eine Gruppe Sänger verschönerte den Gottesdienst mit bekannten Liedern, die wir aus der Versammlung auch mitsingen durften. Die Predigt brachte Ernst Weichselberger. Er berichtete vieles aus seinem eigenen Leben, wie Gott ihn bis heute in vielen Situationen geführt hat. Gott braucht uns auch im Alter. Wir können die Freude am Herrn erleben und für unseren Nächsten da sein, besonders das Beten ist wichtig. Gott ist treu und hält, was er uns verspricht!

Auch können Senioren und junge Leute wunderbar an einem Projekt zusammen arbeiten, Erfahrung und Technik vereinen. Es war eine Ermutigung, auch im Alter noch aktiv zu sein.

Nach dem Programm in der Kirche gab es eine Tereré Pause, wo wir in Gruppen eine schöne Gemeinschaft hatten. Wer nicht Tereré mit hatte, wurde von den Jüngeren gut bedient.



Mittagessen gab es dann im Saal. Wir wurden mit leckerem Asado, Salaten und eingelegtem Gemüse gut versorgt. Auch Senioren schmeckt der Asado sehr gut! Als alle noch ihren Nachtisch (Obstmus) gegessen hatten und satt waren, wurden wir eingeladen, ein Zeugnis oder besonderes Erlebnis aus dem Leben mitzuteilen. Einige erzählten aus ihrem Leben und sogar 2 Gedichte/Sprüche über das Älterwerden wurden vorgelesen, darüber durften wir uns freuen. Mit einem heftigem Applaus für die großartige Bedienung endete unser schönes Fest. An alle, die mitgeholfen haben, möchten wir ein herzliches Dankeschön ausrichten!

Es war ein gelungenes Fest!

Anneliese Funk



Die Welt der Medikamente

„Die Wissenschaftler glauben etwas zu wissen, dass wir ohne es zu wissen, glauben müssen.“
Kühn-Görg, Monika

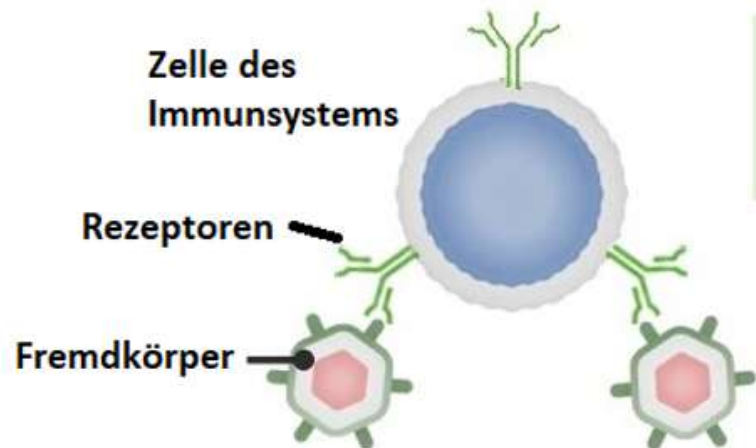
Im letzten Artikel wurde die Funktion der Medikamente zur Chemotherapie näher erklärt. Als nächstes möchte ich versuchen, die Immunotherapie etwas verständlicher darzustellen.

Die Immunotherapie, wie man vom Namen schon erkennen kann, beschäftigt sich damit, das natürliche Immunsystem des Menschen auszunutzen, um die kranken Krebszellen zu bekämpfen.

Der Körper hat mehrere Zellen, die Fremdkörper entdecken und auf verschiedene Art aus dem Organismus entfernen können. Die Wissenschaft teilt die Reaktion des Immunsystems in 2 Gruppen: die angeborene Immunität und die erworbene Immunität. Die angeborene Immunität hat der Körper schon von Geburt an und diese antwortet auf jegliche Erreger, die unserem Körper fremd sind, um sie zu entfernen und eine Krankheit zu vermeiden. Die erworbene Immunität braucht zur richtigen Funktion einen ersten Kontakt mit dem Fremdkörper, um diesen als fremd zu identifizieren und eine Erinnerung zu schaffen und, falls der Fremdkörper ein zweites Mal in unseren Organismus gelangt, eine schnelle und starke Lösung zu schaffen (Immunität durch Impfungen, Immunität auf Schlangengift durch wiederholte Bisse, Immunität auf Bienen nach wiederholten Stichen, etc.). Im Alltag sind diese beiden Immunreaktionen eng aufeinander abgestimmt und die Antwort auf einen Erreger passiert auf vielen verschiedenen Wegen gleichzeitig.

Die erworbene Immunität geschieht dadurch, dass eine Immunzelle durch Empfänger, die auf ihrer Oberfläche präsent sind, nach Körpern (Moleküle) sucht, die zu diesem Empfänger passen. Passt ein Körper zum Empfänger, können 2 Prozesse in Gang gesetzt werden:

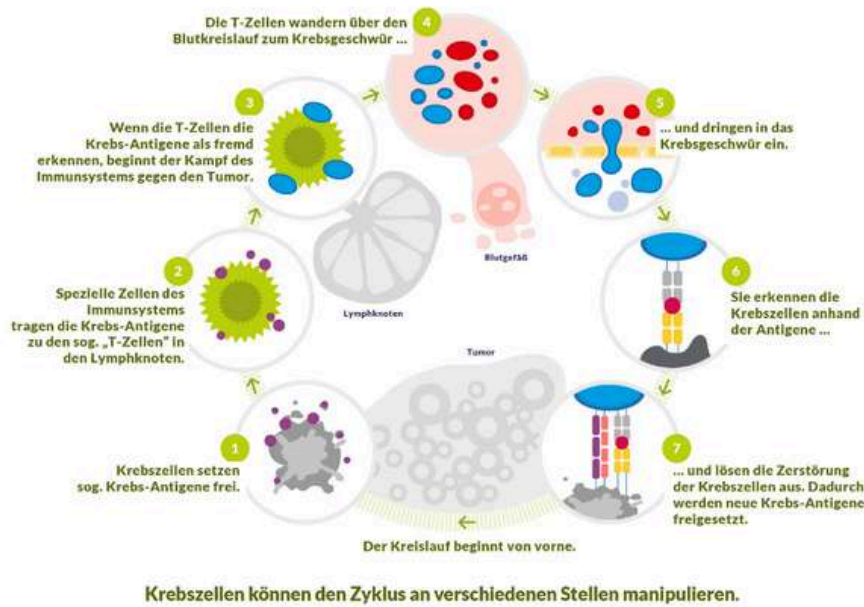
1. Die Immunzelle erkennt durch den Kontakt mit ihrem Empfänger, dass der Körper nicht fremd ist (gesund) und ist zufrieden.
2. Die Immunzelle erkennt durch den Kontakt mit ihrem Empfänger, dass der Körper fremd ist (krank) und setzt die Zerstörung ein.



Im folgenden Bild sehen wir den Prozess des Immunsystems im Kampf gegen den Krebs:



Das Immunsystem im Kampf gegen Krebs

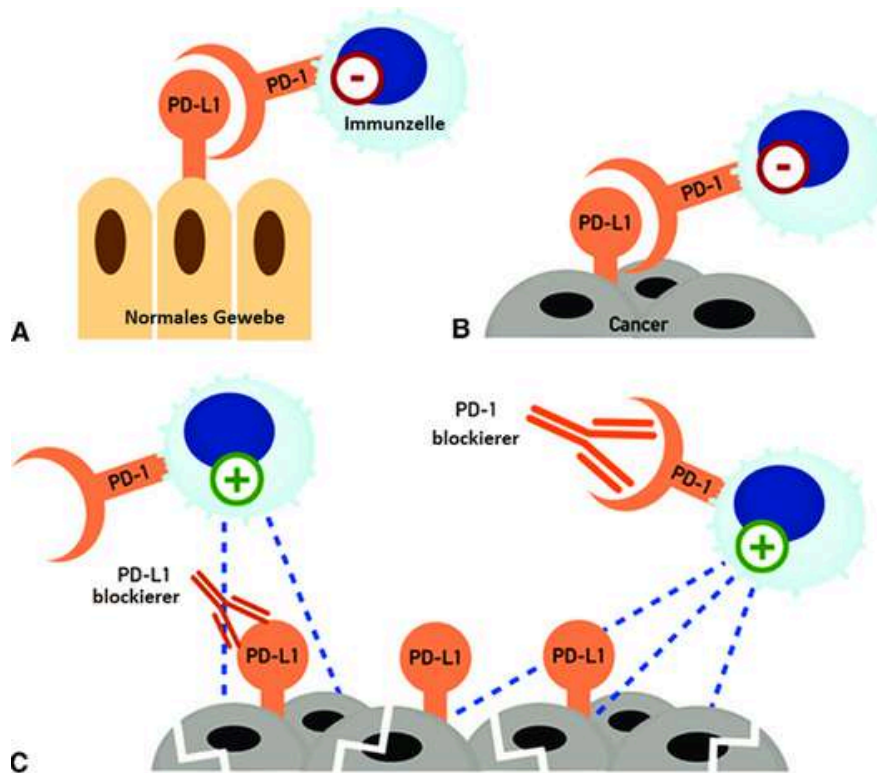


Quelle: Roche Pharma AG



Dieser Prozess ist die natürliche Art und Weise des Körpers, mit kranken Zellen umzugehen. Wäre es jedoch so einfach, Krebszellen loszuwerden und zu verhindern, dass sie lebensbedrohliche Schäden verursachen, würde es nicht zu so viel Leiden führen.

In der nächsten Abbildung sehen wir eines der vielen Beispiele, wie listig Krebszellen sein können und wie sie eine Funktion des Körpers ausnutzen, um das Immunsystem auszutricksen und am Leben zu bleiben.



In der Abbildung A sehen wir, wie eine normale Körperzelle das kleine Molekül PD-L1 auf der Zelloberfläche präsentiert und sich mit dem Empfänger PD-1 der Immunzelle verbindet. Passiert diese Verbindung, weiß die Immunzelle, die Zelle vor ihr ist gesund und wird nicht zerstört. Krebszellen sind jedoch schlau und können sich der Immunreaktion des Körpers anpassen. So sehen wir in der Abbildung B, wie die Krebszelle dasselbe Molekül auf der Oberfläche präsentiert wie eine gesunde Zelle und somit die Immunzelle reinlegt. Indem man nun die PD-1 Rezeptoren der Immunzelle oder das PD-L1-Molekül der Krebszelle durch künstlich hergestellten Körpern (Medikamenten) blockiert (wie in Abbildung C) und nicht zulässt, dass sich die Zellen durch diese Verbindung vereinen, kann die Immunzelle nicht bestätigen, dass vor ihr eine gesunde Körperzelle ist und setzt vorsichtshalber die Zerstörung ein. Wenn sich jetzt jemand fragt: Wie weiß die Immunzelle dann jetzt, welches eine gesunde Zelle ist, wenn die gesunde Zelle sich doch grad durch das PD-L1-Molekül von der kranken unterscheiden sollte? Die Antwort dazu ist, dass Gott den Körper wunderbar geschaffen hat und dieser immer einen Notfallplan hat, falls ein

Prozess mal ausfällt oder nicht so funktioniert, wie er sollte. Das PD-L1-Molekül ist nur einer der vielen Möglichkeiten einer gesunden Zelle, sich vor dem Immunsystem zu schützen und keine Autoimmunreaktion (Reaktion des Immunsystems auf den eigenen gesunden Körper) auszulösen. Es gibt viele verschiedene Wege, das Immunsystem in Bewegung zu setzen und auch gesunde von kranken Zellen zu unterscheiden, und genau diese Wege versucht die Immuntherapie zu nutzen. Ob es Markierer sind, die sich ausschließlich an bestimmte Rezeptoren der Krebszelle binden und sie somit für das Immunsystem „aufleuchten“ lassen, oder ob es Moleküle sind, die bestimmte Rezeptoren blockieren und somit eine Reaktion des Immunsystems fördern, es werden immer neuere Prozesse in der Forschung über Krebs entdeckt oder detaillierter erkannt. Jedoch trifft man auch immer wieder auf Schwierigkeiten, den genauen Prozess eines Moleküls im Körper zu definieren und eine einzige richtige Lösung zu finden. Dazu kommt, dass der Körper jedes Menschen seine einzigartige Weise hat, auf Medikamente zu reagieren. All dieses trägt dazu bei, dass man bis heute noch keine 100% Lösung zu diesem Problem hat (zumindest wurde sie noch nicht publiziert).
Q. F. Frank Norman Ens

Interkoloniales Studententreffen mit Thomas Härry

Am 5. Oktober 2024 fand auf dem Gelände der MBG-Concordia Loma Pytá ein interkoloniales Studententreffen statt, das von der Executive der Academia de Liderazgo Cooperativo (ALC) organisiert wurde. Eingeladen waren Studenten aus Menno, Fernheim, Neuland, Friesland und Volendam. Rund 60 Studierende fanden sich ein, um in gemischten Tischgruppen, die anhand von Namenskärtchen gebildet wurden, intensiv am Thema „Echt und Stark: Kraftvoll glauben – Tiefgang finden“ zu arbeiten.

Thomas Härry, der renommierte Schweizer Autor und Referent, gab wertvolle Impulse zur geistlichen Reife und Lebensgestaltung. Nach einer Begrüßung durch Heinz Dieter Giesbrecht und einer kurzen Vorstellung der ALC und auch der Studenten, folgte der Hauptvortrag von Thomas Härry, der aus seinen persönlichen Glaubenserfahrungen berichtete. Er schilderte eindrucksvoll, wie das vegetative Nervensystem unter Stress leiden kann, wenn Glaube und Emotionen nicht im Einklang stehen.

Der äußere Schein eines tiefgläubigen Menschen reiche nicht aus, so Härry – nur wenn der Glaube auch die innersten Gefühle, Gedanken und Ängste, Wünsche und Ambitionen, geheime Gedanken, Neid, Einsamkeit, Sexualität usw. durchdringt, kann er authentisch und kraftvoll gelebt werden.

Im ersten Teil des Vortrags betonte Härry die Merkmale geistlicher Reife: Die Fähigkeit, sich selbst zu lieben und wahrzunehmen, Verantwortung für sein persönliches Leben zu übernehmen, Grenzen und Gefährdungen zu erkennen und sich mit ihnen zu versöhnen, seine Gefühle vor Gott auszudrücken u. a. m. Hierbei verwies er auf etliche Bibelstellen, die verdeutlichen, wie entscheidend es ist, auch das Innere im Glauben zu prüfen. Markus 7,6: „Dieses Volk ehrt mich mit den Lippen, ihr Herz aber hält sich fern von mir.“ Psalm 139, 23-24: „Erforsche mich, Gott, und erkenne mein Herz, prüfe mich und erkenne meine Gedanken. Sieh, ob ein gottloser Weg mich verführt und leite mich auf ewigem Weg.“

Es ist schwer und es tut weh, sich an sein Inneres zu wagen, aber es ist unbedingt notwendig, um geistlich zu reifen und es ist kein Zeichen von Schwäche, Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Nach einer Austauschpause mit Imbiss folgte der zweite Teil: „Wer stillt den Sturm in mir?“ Schon der Psalmist spricht davon in Ps. 42.6 und 12: „Was bist du so gebeut, meine Seele, und so unruhig in mir?“ Und dann die Aufforderung: „Sei still vor dem Herrn und harre auf ihn!“

Härry zeigte auf, wie wichtig es ist, sowohl äußerlich als auch innerlich zur Ruhe zu kommen und sich festen Zeiten der Stille hinzugeben und nicht den innerlichen Fragen durch Dauerbeschäftigung auszuweichen. Fest eingeplante Ruhezeiten und eine stille Zeit, die zu einer Oase wird und nicht eine Pflichterfüllung ist, helfen, Dauerstress abzubauen und den eigenen Wert nicht an Leistung zu messen, sondern in der Beziehung zu Gott zu finden.

Der dritte Teil thematisierte die Kraft des Heiligen Geistes für „müde Krieger“. Dabei gab er vier wichtige Hinweise zum Wirken des Heiligen Geistes:

- Er wirkt gleichermaßen in unseren Gefühlen wie in unserem Verstand.
- Er gibt übernatürliche Gaben – nicht für uns selbst, sondern für sein Reich (1. Tim. 4, 14–5 und 2. Tim. 1, 6).

- Der Heilige Geist überwindet unsere Grenzen (Apg. 10).

- Der Heilige Geist will uns immer wieder neu erfüllen (Luk. 11,2/Eph. 5,18).

In der anschließenden Gesprächsrunde tauschten sich die Studierenden in ihren Tischgruppen über ihre persönlichen Erfahrungen aus.

Im vierten Teil des Vortrags sprach Härry dann zum Thema Vorhang auf: Ehrliche Beziehungen wagen. Dabei legte er großen Wert darauf, dass jeder Mensch ein vertrauensvolles Umfeld brauche, um offen über Herausforderungen und Sünden sprechen zu können, Gebetsanliegen austauschen und füreinander beten zu können. Dazu fordert die Bibel uns in Eph. 4,25 auf: „Legt die Lüge ab und sagt einander die Wahrheit, denn wir alle sind Glieder am Leib Christi.“ Der Austausch muss ehrlich sein und soll immer dazu beitragen, einander zu tragen und zu ermutigen. Hierfür braucht man Personen, die langfristige Weg- und Lebensbegleiter sind. Der letzte Teil des Treffens stellte die Frage: „Zu Größerem geboren: Erfahren, wie Gott durch mich wirkt.“ Härry verdeutlichte, dass jeder Christ eine Aufgabe im Reich Gottes habe und seine Gaben und Talente im richtigen Maß einsetzen solle. Dabei hob er die Wichtigkeit eines guten, förderlichen Dienstes hervor. Es geht dabei nicht um das eigene ICH, um Einfluss und Macht, darum, mein eigenes Gewissen zu beruhigen usw. Man kann auch übereifrig im Dienst sein, um anderen Verantwortungen aus dem Weg zu gehen (z.B. Familie). Das ist fehlgeleiteter Dienst. Echter Dienst befreit vom eigenen Ich, schafft Raum für Wachstum und lässt uns Gottes übernatürliche Kraft erleben. Wir dürfen und sollen mit Gott zusammenarbeiten.

Grundsätzlich gilt: Wir müssen lernen, ECHT auszuruhen, auch geistlich, ohne dabei Schuldgefühle zu haben. Corrie ten Boom hat es einmal passend ausgedrückt: „Wenn dich der Teufel nicht bremsen kann, dann jagt er dich vor sich her.“ Das Treffen bot den Studierenden wertvolle Anregungen zur Persönlichkeitsentwicklung und Glaubensreife. Die Inhalte wurden in den Tischgruppen vertieft und praktische Brücken für den Alltag gebaut.

Lotte Wiens



Zimtplätzchen



(Rezept von Dr. Oetker, mit kleinen Veränderungen.)

Mürbeteig

200gr.	Butter (am Besten kalt)
100gr.	Zucker
300gr.	Mehl
1 Prise	Salz
Etwas	Vanille
1 TL	Zimt
1	Ei
Zum Bestreichen	
Etwas Milch	
Zum Bestreuen	
Etwas Zimt-Zucker	

1. Mürbeteig vorbereiten:

Alle Zutaten zu einem Teig verkneten, nur so lange, bis alles verbunden ist, damit die Butter nicht zu weich wird, denn dann schmiert/klebt der Teig sehr. Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und in den Kühlschrank legen für 1 bis 2 Stunden (geht auch über Nacht).

2. Plätzchen formen:

Den abgekühlten Teig aus dem Kühlschrank nehmen, einmal kurz durchkneten, damit er etwas leichter auszurollen ist. Dann auf einer bemehlten Fläche ausrollen und ausstechen. Hier kannst du irgendwelche Ausstecher benutzen.

3. Plätzchen backen:

Die Plätzchen auf ein Backblech geben und mit Milch bestreichen. Danach mit dem Zimtzucker bestreuen und im vorgeheizten Ofen backen. Falls die Plätzchen sehr weich geworden sind beim Ausrollen, kannst du die auch nochmal in den Kühlschrank geben, so für 15 bis 20 Minuten und dann erst mit Milch betreiben, mit Zimtzucker bestreuen und backen.

4. Plätzchen genießen:

Die gebackenen Plätzchen aus dem Ofen nehmen, auf dem Blech etwas abkühlen lassen und dann erst runternehmen.

Diese Plätzchen kannst du in eine Dose luftdicht verpacken und mehrere Tage genießen. Guten Appetit!

Manuela Klassen



Natur in Volendam

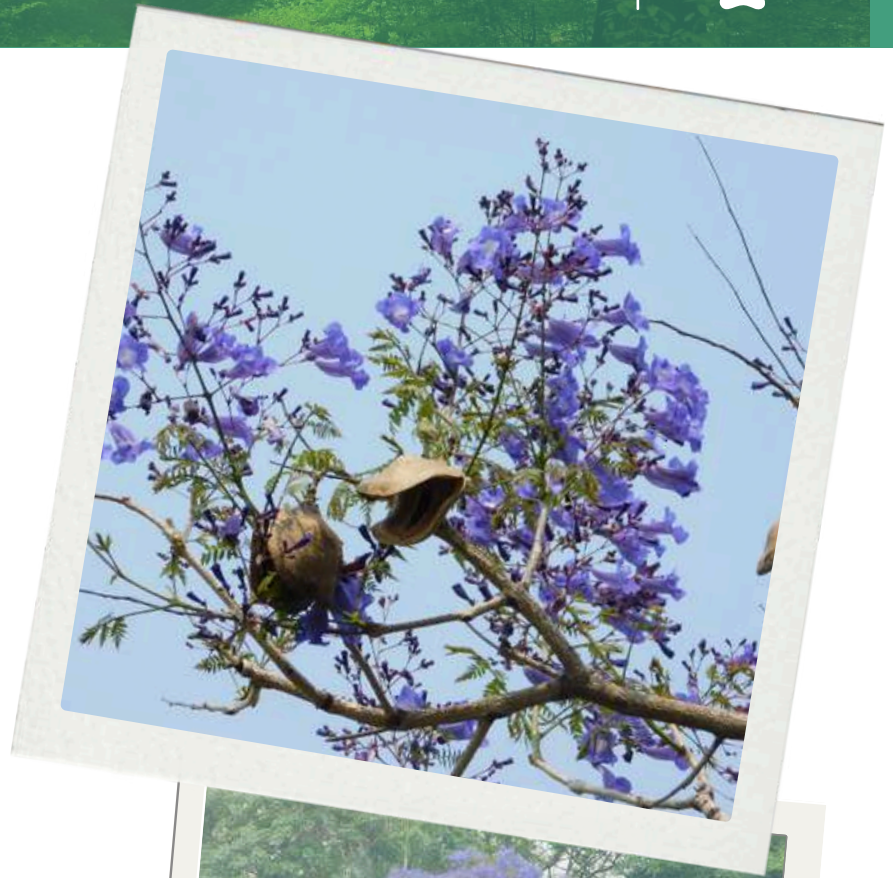


Jacaranda

Botanischer Name:
Jacaranda mimosifolia
Einheimischer Name:
Jacaranda, ka'i jepopete
(aplauso de mono)
Familie: Bignoniaceae
(selbe Familie von den
Lapachos)
Einheimisch: in ganz
Südamerika

Beschreibung: Er erreicht eine Höhe von 20 Metern und einen Stammdurchmesser von 40-70 cm, macht eher einen Halbschatten, lebt bis über 100 Jahre. Der Jacaranda blüht im Frühling und kann eine zweite Blütezeit im Sommer haben. Die lila Blumen sind sehr hübsch und die Frucht öffnet sich in zwei Hälften.

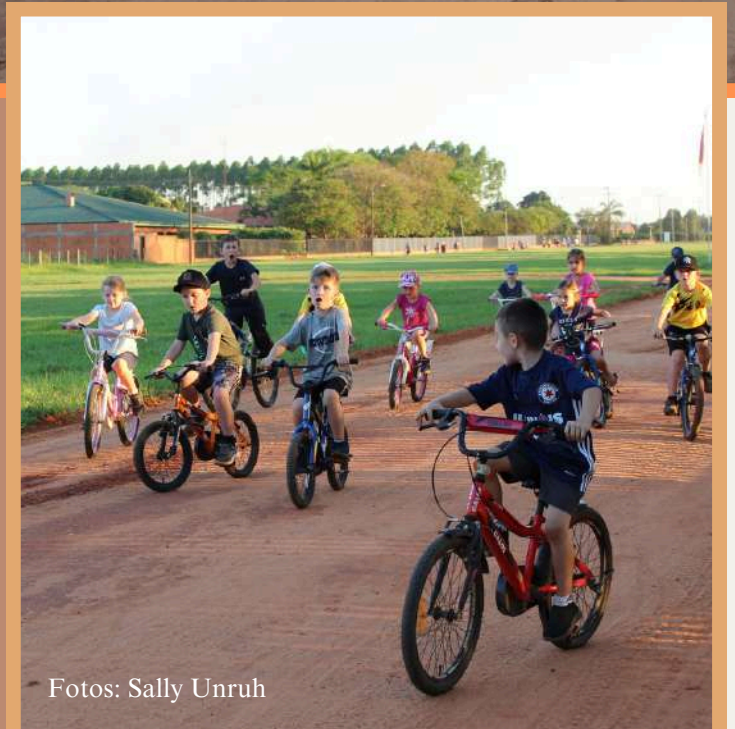
Norbert Weichselberger





Fahrradtour der

Sonntagschule 2024



Fotos: Sally Unruh