

**Der alte Straßenkehrer Beppo verrät seiner kleinen Freundin Momo sein Geheimnis.**

„Siehst Du, es ist so:

Manchmal hat man eine sehr, sehr lange Straße vor sich. Man denkt, die ist so schrecklich lang, das kann man niemals schaffen, denkt man. Und dann fängt man an, sich zu beeilen. Und man beeilt sich immer mehr. Und jedes Mal, wenn man aufblickt, sieht man, dass es gar nicht weniger wird, was noch vor einem liegt. Und man strengt sich noch mehr an, man kriegt es mit der Angst. Und zum Schluss ist man ganz aus der Puste und kann nicht mehr. Und die Straße liegt immer noch vor einem. So darf man das nicht machen, Momo!

Man darf nie an die ganze Straße auf einmal denken, verstehst du? Man muss nur an den nächsten Schritt denken, an den nächsten Atemzug, an den nächsten Besenstrich. Und immer wieder nur an den nächsten. Dann macht es Freude; das ist wichtig, dann macht man seine Sache gut. Und so soll es sein. Auf einmal merkt man, dass man Schritt für Schritt die ganze Straße gemacht hat. Man hat gar nicht gemerkt wie und man ist auch nicht aus der Puste. Und das ist wichtig.“

Michael Ende – Momo

Liebe Frauen,

immer wieder höre bzw. lese ich die oben zitierten Worte aus dem Buch von Michael Ende gerne. Sie helfen mir im Umgang mit den Herausforderungen des Lebens. Einerseits erinnern sie an die oft erforderliche Geduld und Ausdauer. Andererseits zeigen sie den Wert der einzelnen Schritte auf. Es geht nicht darum, ein Ziel zu erreichen, sondern den Weg zu erfahren und zu erleben.

Viele Schritte bin ich mit Euch gegangen und nun geht dieser Weg für mich langsam zu Ende. Dankbar blicke ich auf die Zeit mit Euch zurück. Nun freue ich mich auf die uns verbleibenden Treffen im Herbst und lade ganz herzlich dazu ein!

Herzliche Grüße  
Adelheid Blaich

**Wir treffen uns im Gemeindesaal der Luthergemeinde  
Schafbergstraße 2, Baden-Baden Lichtental  
in der Zeit von 18:30 -20:30 Uhr**

**Programm:**

**29. September 2021: „Immer wieder klopft sie an: Die Angst!“**

Angst gehört zu unserem Leben. Sie auszuhalten und zu ertragen, ist oftmals schwer und belastend. Vor allem bei einer aktuellen oder nach einer überstandenen Erkrankung bleibt sie eine unerwünschte Begleiterin. **Katrin Domnick**, Coach und systemische Beraterin zeigt Strategien für den Umgang mit der Angst und für die Angstbewältigung auf!

**20. Oktober 2021: „Selbstempathie oder: Wie kannst Du zu Dir selbst gnädig sein?“**

Selbstempathie ist eine Alternative zur Selbstkritik bzw. der schlechten Behandlung durch sich selbst. Selbstempathie zu entwickeln hilft, sich selbst gut zu behandeln. Sie hilft auch beim Umgang mit einer Erkrankung. **Alexandra Bornstein** (Coach und Trainerin) wird in das Thema einführen und mit uns in den Austausch gehen. Wir profitieren von den Grundprinzipien der „Gewaltfreien Kommunikation“. Sie wird aufzeigen, wie wichtig Selbstempathie bzw. Selbstmitgefühl ist, um gut in Kontakt mit sich und anderen zu sein.

**24. November 2021: „Leuchtender Adventsstrauß“**

Kurz vor dem ersten Advent dürfen wir uns entspannen bei einer kreativen und handwerklichen Tätigkeit. Unter der Anleitung der Floristin und Heilpraktikerin für Psychotherapie **Sabine Werr** kreieren wir einen leuchtenden Adventsstrauß. Bitte bringt eine kleine Lichterkette mit ca. 20 Lichtern - Batterie betrieben- mit. Damit Frau Werr alles gut vorbereiten kann, benötigt sie für diesen Abend eine Anmeldung. Außerdem möchte sie wissen, wer selbst Grünzeug aus dem eigenen Garten mitbringen kann. Für das Material wird am Abend ein Kostenbeitrag erhoben. (Deshalb bitte anrufen unter 072211 3022762)

**15. Dezember 2021: „Ein Geschenk des Himmels!“**

Um Schenkende, Beschenkte und überraschende Geschenke wird es bei unserer letzten gemeinsamen Adventsfeier gehen. Gemütlich soll es dabei werden. Ein besonderes Geschenk wird sein, wenn uns die Märchenerzählerin Eva Egloff in andere Welten entführt!

Weitere Informationen zur Gruppe und zum Programm:

Diakonisches Werk des Ev. Kirchenbezirks  
Baden-Baden und Rastatt  
Außenstelle Baden-Baden  
Adelheid Blaich  
Maria-Viktoria-Str. 8  
76530 Baden-Baden  
Telefon: 07221 3022762  
Fax: 07221 3022766  
und Bühl:  
Telefon: 07223 22124  
Mail: adelheid.blaich@diakonie.ekiba.de

## Diakonisches Werk des Ev. Kirchenbezirks Baden-Baden und Rastatt



Programm für die Gesprächsgruppe für an  
Krebs erkrankte Frauen  
Herbst 2021