

ZUG ZUM ZIEL

AUSGABE 1/2012



Ausgebrannt?
Mit der Kraft am Ende

CHRISTEN BEI DER BAHN

ADP

Bitte einsteigen!

Es gibt Situationen im Leben, da fühlen wir uns ausgebrannt und leer. Vielleicht ähnlich der Lokomotive auf der Frontseite unseres Heftes, die zwar nicht ausgebrannt, aber doch leer und kaputt ist.

Eine Krankheit über längere Zeit, Sorgen und Nöte in Familie oder Beruf oder Arbeitslosigkeit sind nur drei von möglichen Ursachen. Wir stehen und schnaufen vor uns hin – doch es geht nicht vor und nicht zurück. Eine Situation, die nicht gerade verlockend erscheint. Schließlich möchten wir alle weiter kommen im Leben, etwas erreichen.



Welches ist Ihr Ziel? Stecken wir uns dieses nicht manchmal zu hoch, zu weit? Wichtig ist außerdem, was wir zu leisten in der Lage sind. Entscheidende Vorzeichen für so eine Situation sollten wir nicht übersehen, gerade weil wir zu einem Ziel kommen wollen.

Lassen wir uns lieber etwas mehr Zeit, genießen wir das Leben und sehen auf das, was gut läuft, die Schönheiten der Natur. Dann werden wir widerstandsfähiger sein und hektische Zeiten gut überstehen.

Entschleunigung - ein Wort mit Weisheit für die heutige Zeit. Dies wünscht Ihnen

Ihre Redaktion

Bitte einsteigen.	2
Neues Jahr – Gutes weitersagen...	3
Burnout - Mode oder Fluch des 21. Jahrhunderts?	4
Die Burnout-Falle umgehen.	8
Ohne Wasser kein Dampf!	10
Der Mensch denkt – Gott lenkt!	12
Kurzportrait Katrin Wunder.	13
Kleine Frau – ganz groß	14
Infos und Termine	16
Sports-Faith-Fun-Woche in Oberbayern	18
CVDE-Jahrestagung 2012	19

ZUG ZUM ZIEL

IMPRESSUM

Herausgeber:

Christliche Vereinigung
Deutscher Eisenbahner
-Eisenbahnermission-(CVDE)

Vorsitzender:

Jochen Geis, Im Löken 60
44339 Dortmund
jochen.geis@cvde.de

Redaktion:

Oliver Maksymski
Bruchhäuser Weg 12
69124 Heidelberg
oliver.maksymski@cvde.de
und Mitarbeiter

Adressänderungen/Versand:

Auf den Hüpperpählen 9
37194 Bodenfelde ,
wolfgang.borchert@cvde.de

Gestaltung, Layout, Satz:

Hanna Jordan, Mainz

Konto der CVDE-Kassenstelle:

Sparda-Bank Hessen eG
BLZ 500 905 00
Konto Nr. 950 329

Druck:

Print 24

Bildnachweis:

S. 2, 7, 14, 17:
Hanna Jordan,
S. 8, 13, 15: privat,
S. 10, 11: Michael Dilly,
S. 17: Daniel Meredith,
S. 19: norbert leipold /
pixelio.de
Titel und übrige Bilder:
Daniel Saarbourg

INHALT

Neues Jahr – Gutes weitersagen

Alle reden vom Winter, aber er kommt in diesem Jahr wohl nicht. Die Bahn hat aus den voran gegangenen Jahren gelernt und hatte sich ausgerechnet diesmal gut vorbereitet. Schade, dass das Unternehmen bis Redaktionsschluss seine gute Vorsorge kaum unter Beweis stellen konnte. Diesmal wäre vielleicht alles besser gelaufen, als in den beiden vorangegangenen Wintern!?



▲ *Alle reden vom Winter – ob er dieses Jahr doch nicht kommt? Man könnte fast meinen, der Schneepflug von DB Netz, hier in Freudenstadt, würde enttäuscht vor sich hin „glotzen“.*

Aber ist es nicht gerade auch bei uns Menschen festzustellen, dass wir manchmal falsch „eingespurt“ sind, falsch oder gar nicht auf besondere Situationen im Leben vorbereitet? Da haben wir es uns gerade so schön eingerichtet und dann steht ein Wohnortwechsel an. Besonders schwer: Einen lieben Menschen plötzlich zu verlieren. Auch dies ist eine unerwartete Situation, mit der oftmals schwer umzugehen ist. Sich auf Neues einzulassen, Verlässlichkeit erwarten und neuen Situationen offen entgegenzutreten – sollte einfach sein, glaubt man.

Ehrlichkeit und Offenheit – in der Politik scheinen diese Begriffe schon lange kaum noch eine Rolle zu spielen. Was heute gesagt wird, wird morgen widerrufen. Oder man gibt noch etwas mehr zu, was die Zeitungen eh schon heraus gefunden haben. Die Rolle der Medien spielt in Bezug auf Offenheit und Ehrlichkeit eine große Rolle. Schließlich kann man eine Nachricht unterschiedlich verpacken und darstellen.

Doch wie geht es uns Menschen im Umgang miteinander in Bezug auf Wahrheit? „Na, eine Notlüge wird doch wohl erlaubt sein!“ – so sagen nicht wenige. Doch was ist eine Notlüge, was

ist Wahrheit? Es fällt uns heute schwer, dies noch auseinanderzuhalten. Wie geht es uns, wenn wir merken, wir wurden belogen? Wir verschließen uns diesem Menschen gegenüber. Wir können uns nicht öffnen, können nicht so sein, wie wir eigentlich gern wären.

So hat Gott sich das mit den Menschen nicht gedacht. Deshalb gab er uns das Gebot, nur die Wahrheit zu sagen. Viel leichter gehen uns aber Gerüchte und Halbwahrheiten über die Lippen. Das neue Jahr bietet die Möglichkeit, neu anzufangen. Es hat für jeden von uns gleich viele Tage zur Verfügung, sich anzustrengen, mehr die Wahrheit und das Gute über andere Menschen zu reden. Wir werden sehen, dass sich unser Umfeld verändert und wir uns vielleicht auch selbst mit!

Sieglinde Seidel, Güstrow 

◀ *Offenheit und Ehrlichkeit ist eine wichtige Grundlage für einen vertrauensvollen Umgang – ob im privaten oder im dienstlichen Umfeld*



Burnout – Mode oder Fluch des 21. Jahrhunderts?

Burnout betrifft heute alle Altersgruppen. Ein Ausstieg aus dem Kreislauf von Stress ist aber möglich.

Immer mehr Menschen leiden an einem sogenannten Burnout. Burnout ist die englische Bezeichnung für „ausbrennen“. Burnout galt früher als Manager-Krankheit, heute ist die Erkrankung bei allen Altersgruppen anzutreffen. Sowohl Studenten als auch Rentner können ausbrennen. Der folgende Beitrag beschäftigt sich mit dem Thema Erschöpfung und will Wege aus der Burnout-Spirale aufzeigen.

Der Begriff „Burnout“ ist leider sehr missverständlich.

Denn Burnout bezeichnet einerseits das Endstadium, das Ausgebranntsein, und andererseits den Weg dahin. Hilfreicher wären zwei verschiedene Begriffe. Zum Beispiel der Begriff „Burner“ (Brennender) für kräftezehrendes Engagement und Burnout für das Stadium, in dem eine

«Warnzeichen werden oft übersehen.»

psychosomatische Behandlung dringend erforderlich ist. Viele haben Angst vor der Diagnose Burnout, da sie gleichbedeutend erlebt wird mit: Du bist fertig, verbrannt und wertlos. Übersehen werden Warnzeichen auf dem Weg zum Burnout, die eigentlich wertvolle Signale zur Wiederentdeckung einer guten Lebensqualität sein können.

Am Limit angekommen

Ein Beispiel: Björn ist 36 Jahre. Er ist glücklich verheiratet und hat zwei Kinder. In einem mittelständischen Unternehmen ist er Abteilungsleiter. Er hat viel zu tun und auch seine Freizeit ist gut ausgefüllt. Er engagiert sich in einer Kirchengemeinde sowie in der Jugendbetreuung eines Sportvereins. Sport und Lesen sind seine Leidenschaften. Für das

Unternehmen ist er eine Leuchte. Sehr engagiert und erfolgreich führt er seinen Bereich. In einer Abteilungsleiterbesprechung wird Björn damit konfrontiert, dass ein Kollege für längere Zeit ausfällt. Es lohne sich nicht, jemanden neu einzuarbeiten. Björn solle diesen Bereich mit übernehmen.

Der Chef lobt ihn und sagt, dass dies eine Chance für ihn sei. Björn stöhnt erst einmal auf. Eigentlich fühlt er sich bereits an seinem Limit angekommen. Aber die Aufgabe reizt ihn. Er nimmt die Herausforderung an. Nach ein paar Tagen nimmt er die Unterlagen mit nach Hause, die er abends noch durcharbeitet. Bald sind die Wochenenden dran. Auch im Urlaub kämpft sich Björn durch die Akten und Planungen. Für Kirchengemeinde und Sportverein bleiben keine Zeit mehr. Seine Frau spiegelt ihm wider, dass er für die Familie nicht mehr erreichbar ist. Björn reagiert gereizt und wünscht sich Unterstützung, erlebt in der Rückmeldung einen Vorwurf. Auch im Betrieb fühlt er sich mehr und mehr allein gelassen. Mit den hohen Belastungen haben sich auch Schlafstörungen entwickelt. Er ist angespannt. Unerledigte Aufgaben melden sich zu Wort. Der Arzt verordnet ihm für die Nacht Schlaftabletten und zum Wachwerden morgens Aufputschmittel und Antidepressiva. Björn ist in der Burnout-Spirale. Wie



▲ **Achtung – Geschwindigkeit reduzieren!**
Hier darf man nur 70 fahren. Die 7 erinnert aber auch an den Ruhetag, den siebenten Tag der Woche

eine Kerze, die an beiden Enden brennt, verbraucht er sehr viel Energie und hat nicht mehr die erforderliche Regeneration.

Was bedeutet Burnout?

Burnout ist eine medizinische Diagnose. Sie ist im Diagnose-schlüssel für Ärzte „ICD 10“ erfasst. Unter anderem steht da: „Zustand der totalen Erschöpfung“. Burnout ist allerdings nach dieser Klassifikation keine eigenständige Krankheit, sondern ein gesundheitlicher Einflussfaktor. Die Erschöpfung weist mehrere Symptome auf, die zum Beispiel von Bluthochdruck über Magenprobleme, Kreislaufbeschwerden, Angststörungen, aggressives Verhalten bis hin zu einer inneren Leere oder einer depressiven Stimmungslage reichen können.

Die Anfangsphase ist davon gekennzeichnet, dass dem Betroffenen in verschiedenen Bereichen die Kontrolle entgleitet. Die Kontrolle darüber, den Überblick zu haben oder den Lauf der Dinge aktiv beeinflussen zu können. Kennzeichnend sind zudem oft ein vermehrtes Engagement und der Verzicht auf Erholungs- und Entspannungsphasen. Der Beruf wird zum hauptsächlichen Lebensinhalt. Oft werden in dieser Phase auch soziale Kontakte auf das Notwendigste beschränkt. Schlafstörungen sind ein wichtiges Signal. Sie wiederum führen zu Müdigkeit und Konzentrationsschwäche. Ablenkung und Trost werden dann leicht in Alkohol, Tabak, Internet- oder Computerakti-



▲ So funktioniert es gut: Das Feuer brennt da, wo es hingehört. Ungesund wäre, wenn das Feuer aus der Feuerbüchse auf den Führerstand übergreifen würde.

vitäten sowie übermäßigem Essen gesucht.

Unbewusste Dynamik

Die Bereitschaft, sich ausbrennen zu lassen, ist meist unbewusster Natur. Der Antrieb zur Leistung ist der Wunsch nach Wertschätzung und Anerkennung. Zunächst ist das grundmenschlich. Warum aber gehen Menschen für Anerkennung dann über die eigenen Grenzen hinaus? Wer dieser Frage nachgeht, entdeckt einen

bunten Strauß an Ursachen, die dafür in Frage kommen. Da ist etwa die elterliche Zuwendung zu nennen. War diese an Bedingungen geknüpft wie: „Ich habe dich lieb, wenn du ... kannst, machst oder erreichst!“, kann das ein Bedürfnis nach Anerkennung wecken, das unstillbar das ganze Leben begleitet. Auch das abendländliche Weltbild mit seiner Leistungsorientierung trägt eine Unersättlichkeit in sich.

Zudem ergänzen Charakterausprägungen die unbewussten Versuche, viel Anerkennung zu bekommen. Beispielhaft sind folgende vier Typisierungen zu nennen: der Perfektionist, der Helfer, der Ja-Sager und der Idealist.

Der Perfektionist: Er meint das einzig gültige Lebenskonzept zu haben. Er legt viel Wert auf Äußerlichkeiten. Alles muss perfekt sein. Er setzt Regeln und erwartet, dass diese auch eingehalten werden. Unzulänglichkeiten und Kompromisse kann er schlecht aushalten. Der Perfektionist muss lernen, dass er als Mensch geachtet und durch sein Wesen geschätzt wird und nicht nur aufgrund seiner Perfektion.

Der Helfer: Er macht sich unersetzlich und ist es oft auch. Seine Hilfsbereitschaft ist beeindruckend. Unterschwellig sind seine Leistungen aber oft an Bedingungen geknüpft. Er erwartet eine angemessene Anerkennung. Fällt die Wertschätzung zu gering aus, erhöht er seine Aktivitäten, um endlich das zu erhalten, was ihm zusteht. Doch wer viel arbeiten muss, um seinen Selbstwert bestätigt zu sehen, ist sehr Burnout gefährdet.

Der Ja-Sager: Er hat lange eingeübt, es jedem recht machen zu wollen. Der Ja-Sager packt lieber noch etwas bei sich selbst drauf. Wer sich in der Erschöpfungsspirale befindet, kann noch weniger Nein sagen. Ein erster Schritt ist es, das Selbstbild zu ändern: „Ich

muss und kann es nicht jedem recht machen. Man kann es lernen, sich auch dann gut zu fühlen, wenn das „Nein“ auf Erstaunen stößt und Enttäuschung auslöst.

Der Idealist: Er hat große, ferne Ziele. Er lebt emotional im Übermorgen und tut so, als hätte er seine Ziele schon erreicht. Alles wird der Vision untergeordnet. Die vielen kleinen Schritte da hin sind ihm lästig. Visionen sind wichtig, sie können aber auch hinderlich sein, wenn es darum geht, den Alltag zu meistern. Idealisten klagen oft, dass ihre Ideen ungenügend geschätzt würden. Eine einfache Frage, die Idealisten vor Überforderung schützt: Was ist hier und jetzt für mich dran?

Weitere Ursachen

Eine hohe, lang andauernde Belastung führt zu einer automatischen Stressreaktion: Der Körper setzt Adrenalin frei. Einerseits erhöht das Adrenalin die Wachsamkeit und Aufmerksamkeit. Andererseits wird der Körper seines Meldesystems beraubt. Das Adrenalin und auch das nachfolgend freigesetzte Cortisol verringern erheblich die Wahrnehmung von Schmerzempfinden. Als Folge werden zum Beispiel Schmerzsymptome einfach übergangen. Die eigenen Reserven werden verbraucht, die Spannkraft lässt nach, das Abwehrsystem wird geschwächt und so entsteht ein hohes Risiko auszubrennen, weil die Vorboten übersehen wurden.

Burnout ist auch ein Spiegel unserer Zeit. Der Zerfall der Wir-Gemeinschaft hin zum Einzelkämpfertum, aber auch Reiz- und Informationsüberflutung, eine wachsende Komplexität der Lebensbereiche, steigende Belastung am Arbeitsplatz oder eine unsichere und schnell wechselnde Marktlage führen bei zahlreichen Menschen zur Überforderung.

Wie es für Björn weiterging

Für Björn war klar, dass die Erschöpfung nicht allein verschwinden würde und er einiges zur Klärung seiner Situation unternehmen musste. Nach Gesprächen mit Freunden, einem Coach, dem betrieblichen Sozialberater und seinem Hausarzt begann er eine Psychotherapie.

In den Gesprächen konnte er die Anteile seiner Persönlichkeit kennenlernen, die ihn bewogen hatten, sich auf die Überforde-

Weiterführende Literatur:

Aupperle, Albrecht: Burnout - Mode oder Fluch des 21. Jahrhunderts, Blaukreuz-Verlag, beziehbar über www.iprevent.de

Hans-Arved Willberg, Michael Hüttel: Ausgebrannt. Burnout erkennen und überwinden, Reihe „kurz und bündig“

Peter Strauch, Entdeckungen in der Einsamkeit

Im Buchhandel oder z.B. über www.scm-haenssler.de

zung einzulassen. Er lernte, sich zu verstehen. Er konnte sich von dem Druck befreien, besonders gut sein zu wollen. Björn konnte sein persönliches Zufriedenheitskonzept entwickeln und erkennen, welche Schritte für ihn erforderlich sind.

Mit seinen Vorgesetzten handelte er Strukturen aus, die für ihn angemessen sind. Björn bekam zu seiner Unterstützung einen jungen Kollegen an die Seite gestellt. Er regelte zudem seine Lebensbalancen und plante alle persönlichen Tätigkeiten in seinen Tagesablauf ein. Mit seiner Frau vereinbarte er einen Rückmelde-Modus. So konnten sich beide ruhig zuhören und miteinander sprechen. Ein halbes Jahr später war Björn wieder ein fröhlicher Mensch, der auch das Thema Genuss für seine Lebensqualität wiederentdeckt hatte.

Ausstieg aus der Burnout-Spirale

Die Erfahrungen Björns lassen sich verallgemeinern. Eine gute Feedback-Kultur ist eine gute Burnout-Prävention. Angebote wie Mitarbeiterberatung, persönliches Coaching, Entspannungskurse, Stressbewältigungstage, Sport, und Impulse für ein gutes Betriebsklima sind hilfreich. Es ist auch wichtig, eine positive Denkkultur zu pflegen. Sich selbst und andere wertschätzen. Das alte christliche Gebot „Liebe deinen Nächsten wie

dich selbst“, ist immer noch aktuell. Auch mal loslassen und sich entspannen können. Träumen und sich Ziele setzen.

Das Überprüfen der Lebensbalancen ist eine wichtige Orientierung. Ist die Verteilung der Wichtigkeit auf die einzelnen Bereiche – Beruf, Freizeit, Familie, Kultur, geistige Herausforderungen – angemessen? Oder gibt es in einem Bereich ein schädigendes Zuviel? Von hoher Bedeutung ist zudem die Beantwortung der Frage „Wie kann man gesund bleiben?“

« **Lebensbalance: Ist die Verteilung auf die einzelnen Bereiche angemessen?** »

tung der Frage „Wie kann man gesund bleiben?“

Ressourcen

Jeder Mensch hat Ressourcen, die er nutzen kann. Denn wer aus der Burnout-Spirale ausbrechen will, schafft das nicht nur dadurch, einiges wegzulassen. Der Blick nach vorn, auf die eigenen Möglichkeiten, spielt dabei eine entscheidende Rolle.

Ressourcen sind beispielsweise Handlungsmöglichkeiten, die Tätigkeits- und Entscheidungsspielräume beinhalten, Fortbildungsangebote und ähnliches. Nicht zu unterschätzen ist zudem die soziale Unterstützung, die ein Mensch erhält. Ressourcen zu haben ist eine wichtige Voraussetzung, sie auch zu nutzen und aus der Burnout-Spirale auszusteigen, bezeichnet man als Coping beziehungsweise Bewältigung. Als bewältigt



▲ Balance finden – das ist auch im richtigen Leben nicht so einfach.

gilt eine Belastung nicht nur, wenn ihre Wirkung auf die Person neutralisiert ist, sondern auch, wenn sie auf Dauer toleriert oder vermieden werden kann.

Quelle: Monatszeitschrift des Blauen Kreuzes in Deutschland 4/09, (www.blaues-kreuz.de) Abdruck mit freundl. Genehmigung

Der Artikel ist ein bearbeiteter Auszug aus der Tascheninfo „Burnout - Mode oder Fluch des 21. Jahrhunderts“, siehe Kasten S.6.

Die Burnout-Falle umgehen

Im Gespräch mit einer Betriebsärztin für Eisenbahner

Burnout – das ist auch bei Bahnärzten keine unbekannte Erscheinung. Wir sprachen mit Gudrun Jung-Eckardt, einer Ärztin der ias-Gruppe (dbgs GesundheitsService GmbH) über das Thema.

Wie erleben Sie „Burn-out“ in Ihrer Praxis?

Das Thema Burnout findet in den Medien großes Interesse, besonders wenn Prominente betroffen sind, z.B. bekannte Sportler. Auch wenn der Begriff Burnout keine eigentliche Krankheit bezeichnet und in der Wissenschaft als Modelleiden oder auch als verschleiерnde Diagnose seelischer Erkrankungen kritisiert wird, gibt es mehrere Kriterien, die ein Burnout, also den Zustand des „Ausgebrannt seins“, kennzeichnen:

Betroffene fühlen sich antriebschwach, müde, erschöpft, sind leicht reizbar (emotionale und körperliche Erschöpfung), sie wirken gleichgültig und zynisch gegenüber Mitmenschen durch einen abwertenden, distanzierten Umgang (Distanzierung), sie nehmen eigene Arbeit als ständigen Misserfolg und als sinnlos wahr und ziehen sich aus der Arbeit zurück (Verlust des Selbstvertrauens).



▲ Gudrun Jung-Eckardt ist Betriebsärztin für die DB

Welche Menschen sind eher davon betroffen, und warum?

Individuelle Faktoren können die Gefahr ein Burnout zu erleiden erhöhen: Menschen sind gefährdet, die sehr hohe Anforderungen an sich selbst stellen und den Anspruch haben, fehlerfrei zu arbeiten (Perfektionismus). Angst und Unsicherheit, zum Beispiel durch den drohenden Arbeitsplatzverlust infolge von Umstrukturierung, sind ebenfalls Risikofaktoren ebenso wie ein fehlendes soziales Netzwerk. Auch wenn Burnout nicht

an bestimmte Berufsgruppen, an Alter oder Geschlecht gebunden ist, sind Menschen in Berufen mit hohem Arbeitsdruck und geringem Entscheidungsspielraum besonders gefährdet. Zunahme der Leis-

tungsdichte durch Personalabbau, lange Arbeitszeiten, Zeit- und Termindruck, hohe Verantwortung ohne Unterstützung, konfliktreiches Arbeitsklima, fehlende Anerkennung sind weitere Faktoren, die von Mitarbeitern verschiedener Sparten geschildert werden.

Sind denn Schichtdienstler eher davon betroffen als andere Berufsgruppen?

Das kann man so nicht sagen. Der eine kommt mit dem Schichtdienst gut klar und ein anderer nicht. Außerdem muss ich hinzufügen, dass ich in meiner Praxis eher mit Angestellten der Bahn zu tun habe, die sich regelmäßig untersuchen lassen müssen.

Welche Anzeichen sollte man beachten?

Anzeichen für einen Burnout sind sowohl seelischer als auch körperlicher Art, mit sozialen Folgen: Betroffene fühlen sich dauernd müde, ständig erschöpft, Konzentration und Gedächtnis lassen nach, das Interesse schwindet, Angststörungen und Depressionen können auftreten.

Körperliche Beschwerden können Rücken-, Kopfschmerzen sein, Herz-Kreislauf-, Magen-Darm-Probleme. Auftretende Schlafstörungen verstärken Müdigkeit und Erschöpfung weiterhin. Soziale

Sehr wichtig ist die Unterstützung durch Familie und Freunde.



▲ **Frühe Anzeichen beachten!** Bei einem solchem Gegenlicht kann man das Signalbild des Vorsignals nur sehr schwer erkennen...

Folgen bestehen im Rückzug aus der Arbeit, aus Familie und Freundeskreis.

Was kann man gegen diese ersten Anzeichen tun?

Betroffene oder gefährdete Personen sollten unbedingt Hilfe durch einen Arzt in Anspruch nehmen. Dies ist deshalb so wichtig, da verschiedene Erkrankungen zu Burnout-ähnlichen Erscheinungen führen können, aber anders behandelt werden und daher als Ursache ausgeschlossen werden müssen. Wer Beratung und Hilfe braucht und nicht weiß, mit wem er über seine Prob-

leme reden kann, dem ist zu empfehlen sich an die betriebliche Sozialberatung zu wenden, die allen Bahnmitarbeitern zur Verfügung steht. Die Kontaktdaten sind über Personalführungskräfte oder auch über die Betriebsärzte/Gesundheitszentren zu erhalten.

Was kann helfen, aus dem Burnout-Loch wieder heraus zu kommen?

Die Therapieformen eines Burnout sind vielfältig. Die Bewältigung von Stress kann verbessert werden durch Erlernen von Entspannungstechniken, durch Erlernen des „Nein-Sagens“ und des Abgebens von

DB-Gesundheitservice – Ansprechpartner im DB-Konzern

findet man reichlich im Bahn-Net in der Rubrik

→ Mitarbeiter

→ Gesundheitswelt DB

http://www.intranet.deutschebahn.com/site/bahn-net/de/mitarbeiter/gesundheitswelt_db/psyche/stress_strategie/strategien_gegen_stress_r.html

z.B. Gesundheitszentrum Ost in Berlin: ias,
dbgs GesundheitsService GmbH
Askanischer Platz 1
10963 Berlin

CVDE:

Für vertrauliche, nicht-medizinische Gespräche steht Ihnen auch unser ehrenamtlicher Seelsorger für Bahn-Personal, „RailPastor“ gern zur Verfügung.

Da er selbst im Schichtdienst tätig ist, ist er am besten per E-Mail zu erreichen:
daniel.illgen@cvde.de

Aufgaben, durch realistisches Einschätzen der eigenen Leistungsfähigkeit.

Eine sehr wichtige Stärkung besteht in der Unterstützung durch Familie und Freundeskreis. Beruflich ist manchmal der Wechsel des Arbeitsplatzes unabdingbar, aber häufig bringen kleinere Umstrukturierungen mit veränderten Anforderungen und einem Zugewinn von Gestaltungsmöglichkeiten bereits ausreichende Verbesserungen. Führungskräfte sollten geschult werden, ein unterstützendes und belohnendes Betriebsklima für die Mitarbeiter zu schaffen.

Vielen Dank für das Gespräch!

Ohne Wasser kein Dampf!

Ein Mensch im Burnout ist wie eine Dampflok, die einen (zu) schweren Zug über eine steile Strecke ziehen soll. Der Heizer schaufelt wie wild Kohlen in das Feuer, der Lokführer fährt mit Volldampf, weil der Zug Verspätung hat. Der Gegenzug wartet bereits am nächsten Bahnhof und das ganze Fahrplangefüge droht auseinander zu fallen.

Wir engagieren uns, wir geben alles – und oft ist das auch gut so! Wo wären wir denn, wenn nicht Menschen nicht von Herzen einsetzen würden! Oder sind es Sachzwänge, die uns keine andere Wahl lassen? Und dann überdreht die Sache: Es ist, als ob uns nichts mehr stoppen kann, man läuft fast wie von selber weiter. Auch wenn Sie noch mit Volldampf unterwegs sind und der Kessel noch nicht (ganz) leer ist – es kann entscheidend sein, sich mit dem Thema rechtzeitig zu befassen.

Wassermangel

Zurück zu unserer Dampflok. Der schwere Zug, die steile Strecke und die gebotene Eile zwingen den Lokführer, Volldampf zu geben. Durch den hohen Dampfverbrauch sinkt der Druck und auch der Wasserstand im Kessel. Der muss aber, um den Kessel nicht zu zerstören, auf einem bestimmten Level gehalten werden. Dazu wird kaltes Wasser aus den Vorratsbehältern im Tender in den Kessel nachgespeist. Dadurch wiederum sinkt der Druck im Kessel weiter. Wenn die Wasservorräte vor lauter Stress nicht ausreichend aufgefüllt wurden, muss gar das Feuer hinausgeworfen werden – Burnout!

Die Folge ist: Der Zug bleibt wegen Dampf mangels liegen. Das A und O bei jeder Dampflokfahrt ist also die regelmäßige Wasseraufnahme – der Blick, ob noch genügend da ist. Geht es uns Menschen nicht oft ähnlich, dass wir innerlich leer und trocken wer-

den, wenn die Anforderungen steigen und wir über unsere Kräfte ausgelastet sind?

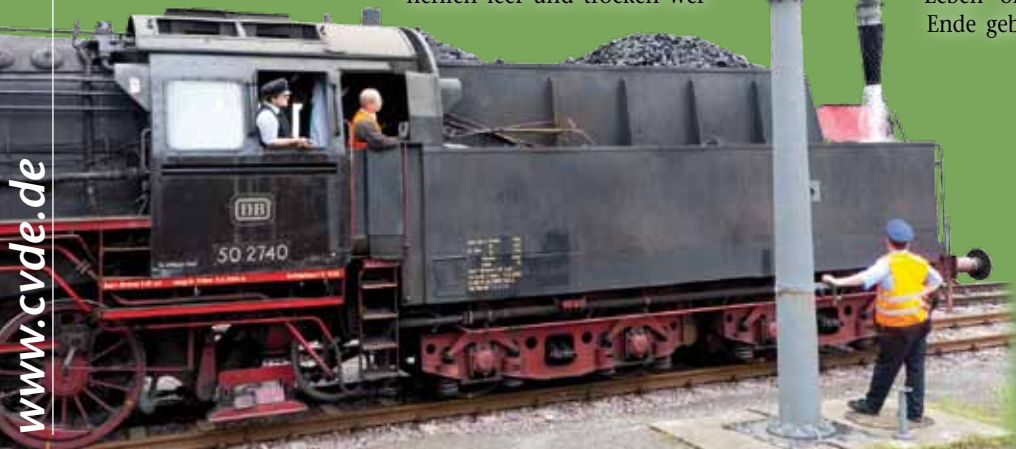
Jesus sagt: „Wer aber von dem Wasser trinkt, das ich ihm gebe, der wird nie wieder Durst bekommen. Dieses Wasser wird in ihm zu einer Quelle, die bis ins ewige Leben hinein fließt.“

Johannes 4 Vers 14

Und: „Ich bin gekommen, damit sie Leben haben und es in Überfluss haben.“

Johannes 10 Vers 10

Ich merke: Gott will mich beschenken! Er gibt mir unendlich viel – das Wasser, das Leben bringt. Und nicht nur mir: Jesus hat das jedem versprochen, der ihm vertraut, sich ihm anvertraut. Er hat kein Interesse daran, dass Sie sich verheizen lassen, ob im Beruf, im Einsatz für Ehrenämter oder wo auch immer. Und er geizt nicht, will Ihnen Leben ohne Ende geben,



Leben in Fülle. Woher kommt Ihr Wassermangel? Haben Sie sich schon einmal „auffüllen lassen“ mit dem Leben, das Jesus gibt? Haben Sie diesen Schritt schon einmal getan, sich ihm zu öffnen? Oder ist die Beziehung zu Gott zwar geklärt, aber es ist (scheinbar) nicht ausreichend Zeit, sich immer wieder neu „füllen zu lassen“? Legen Sie einen Halt ein, bevor Sie wegen Dampf- oder Wassermangel liegen bleiben und Ihr ganzer „Lebensfahrplan“ durcheinander gerät!

Lösche ziehen

Im laufenden Betrieb setzen sich die Kesselrohre mit Ruß oder anderen Verbrennungsrückständen zu, so dass der Rauch nicht mehr seinen vorgesehenen Weg nehmen kann. Auch für uns Menschen ist es nicht gesund, wenn wir den Dreck, der anfällt, einfach so in unserem Leben und unserer Seele kleben lassen. Was kann man dagegen tun? Im Fall der Dampflok wird man die Rohre durchblasen und „Lösche ziehen“. Das heißt, dass man alles herausschauflern muss, was sich in der sogenannten „Rauchkammer“ gesammelt hat. Beim Menschen nennt die Bibel den inneren Unrat – all das, was Gott nicht gefällt, was uns von ihm trennt, Sünde.

„Wenn wir unsere Sünden bekennen, zeigt Gott sich treu und gerecht: Er vergibt uns die Sünden und reinigt uns von allem Unrecht.“

1. Johannes 1 Vers 9

Wenn Sie das für sich in Anspruch nehmen, können Sie

persönlich Lösche ziehen: Gott löscht die Sünde aus und Sie haben das große Los gezogen!

Wartung

Die meisten von uns erleben tagtäglich Druck und schwere Lasten. Aber wie sollen wir damit umgehen?

Unsere Dampflok muss für einen guten Betrieb gewartet werden. So müssen die Lager regelmäßig „abgeschmiert“ werden. Das geht aber nicht während der Fahrt – also ist stehen bleiben, Innehalten, Ausruhen angesagt.

„Jesus sagte: Kommt alle her zu mir, die ihr euch abmüht und unter eurer Last leidet! Ich werde euch Ruhe geben. Lasst euch von mir in den Dienst nehmen, und lernt von mir! Ich meine es gut mit euch und sehe auf niemanden herab. Bei mir findet ihr Ruhe für euer Leben.“

Matthäus 11 Verse 28 und 29

Viele Menschen haben das Bild eines immer fordernden Gottes, der Lasten -Gesetze auf die Menschen legen will. Dieser Vers zeigt, wie sehr wir uns mit diesem Gedanken täuschen. Jesus bietet Ruhe, er beschenkt und (über-)fordert nicht. Entlastung statt Belastung.



▲ Regelmäßige Reinigung– gute Fahrt!

Der Extremfall

Ignoriert der Heizer den Wassermangel, würde die bald nicht mehr von Wasser bedeckte Feuerbüchse wegen der enormen Hitze anfangen zu glühen und instabil werden. Im Extremfall gäbe es einen Kesselzerknall mit garantiert tödlichem Ausgang für Menschen und Maschine.

Ein Mensch im Burnout kommt tatsächlich irgendwann nicht weiter. Bevor wirklich „der Kessel zerknallt“, ist professionelle Hilfe wichtig. Aber auch in so krassen Situationen können wir Hilfe bei Gott finden. Menschen in biblischen Zeiten drückten das so aus:

„Gott ist uns Zuflucht und Stärke, als Beistand gefunden, besonders in Not.“

Psalm 46 Vers 2

Hanna Jordan/Daniel Saarboug 

Der Mensch denkt – Gott lenkt!

Im „Kalender -nicht nur- für Eisenbahner“ ist im Februar 2012 dieses Bild zu sehen. Hier einige Gedanken dazu...

Ein langer Güterzug mit schwerer Last bahnt sich in einer lang gezogenen Kurve seinen Weg. Das Ziel wurde bestimmt, der Fahrplan festgelegt, die Fracht verladen und der Zug auf den Weg gebracht. Alles ist vorgeplant. Doch es ist nicht selbstverständlich, dass alles abläuft wie ‚geschmiert‘ und der Zug pünktlich und sicher am Zielort ankommt. Es können Schwierigkeiten auftreten, Wetterbedingungen die Fahrt verzögern oder Hindernisse den Weg versperren.

Wenn wir genau hinsehen, erkennen wir auf der Lok vorne einen Namen: ADAM. Dieser Name weist uns hin auf den ersten Menschen, der in der Bibel erwähnt wird. Damit wird unser Zug zum Sinnbild für uns alle, denn wir stammen letztlich von ihm ab.

Haben wir nicht auch wie dieser Zug manche schwere

Last auf unserem Lebensweg zu tragen? Ich meine nicht unbedingt die körperlichen, sondern die seelischen und psychischen Lasten.

Wir erdenken uns Wege, die unsere Lebensfahrt einfacher machen könnten und die leicht zu bewältigen sind. Wir planen unsere Zukunft so gut es geht.

Aber wissen wir auch, wie unsere Lebensreise wirklich verläuft? Machen wir uns bewusst, was im zweiten Teil des Verses steht: Gott lenkt unsere Schritte. So heißt es auch im Sprichwort, das hier seinen Ursprung hat: Der Mensch denkt, Gott lenkt.

Wir können vieles planen und entscheiden, aber schließlich kann es anders kommen, als wir es uns vorstellen. Salomo, der Autor des Bibeltexes wusste von diesem Gott, der die Geschehnisse in seiner Hand hält, der über den Verlauf der Geschichte genauso souverän bestimmt wie über mein persönliches Leben.

Und Gott greift in unser Leben ein – er tut es oft, ohne dass wir es bemerken. Wie viel Gutes hat er uns schon geschenkt, wie viel Bewahrung haben wir auf den Wegen erlebt! Aber es gibt auch die Dinge, die uns nicht gefallen. Eine Krankheit, der Tod eines lieben Menschen, die Enttäuschung über eine Trennung.

Diese wollen uns zum Nachdenken, Umdenken und zur Umkehr bewegen. Deshalb ist es gut, wenn wir unsere Wege Gott anvertrauen. Er wird uns recht führen, denn er weiß, was gut für uns ist.

Woher ich das weiß? Ich habe es erfahren in meinem Leben durch das Lesen in seinem Wort, durch eine bewusste Entscheidung für ihn, das Beten zu ihm und durch die Gemeinschaft mit anderen Christen. Über allem steht seine Gnade.

PS: Wenn Sie Fragen dazu haben, können Sie mich gerne kontaktieren.

Peter.Hagel@cvde.de 

**Ein Mensch kann seinen Weg planen,
seine Schritte aber lenkt der HERR.**

Sprüche 16,9



KURZPORTRAIT

Z *Mein Lebensmotto ist...*

abgekupfert bei Lothar Zenetti:

„Menschen, die aus der Hoffnung leben, sehen weiter.

Menschen, die aus der Liebe leben, sehen tiefer.

Menschen, die aus dem Glauben leben, sehen alles in einem anderen Licht.“

Da ist ganz schön viel Wahres dran...

Z *Ein wichtiger Wert ist...*

Ehrlichkeit gegenüber demjenigen, der vor mir steht oder mit dem ich gerade spreche.

Z *Freude macht mir...*

mich mit einer Freundin in ein Cafe zu setzen und bei einem leckeren Latte Macchiato den ganzen Nachmittag eine Postkarte nach der anderen zu schreiben.

Z *Angst macht mir...*

dass so viele Tatsachen in den Medien unvollständig und verzerrt dargestellt werden.



Katrin Wunder
Neu-Isenburg

Familienstand
ledig

wohnhaft in:
Neu-Isenburg

arbeitet bei:
DB Vertrieb
in
Frankfurt am Main

Hobbys:
Klavier spielen,
Lebensberichte lesen,
laufen

Z *In meinem Alltag beschäftigen mich...*

meine Arbeitskollegen mit vielen netten Gesprächen und viele Zahlen (z.B. Einnahmen, Kosten, Arbeitsstunden, verkaufte Fahrkarten), die ich verständlich und verständnisvoll vermitteln will.

Z *Wenn ich bei der Bahn eine Sache ändern könnte...*

würde ich die Arbeit zwischen allen Mitarbeitern auf allen Ebenen gleichmäßig verteilen.

Z *„Christen bei der Bahn“ bedeutet für mich...*

am Arbeitsplatz das zu leben, wofür Jesus ein lebendiges Vorbild ist: Liebe, Freude, Friede, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Treue (nach dem Brief des Paulus an die Galater).

Z *Ich habe das letzte Mal gelacht ...*

als ich eben einen Brief einer Freundin aus dem Briefkasten geholt habe, dessen Rückseite so vollgeschrieben war, weil der Platz auf der Karte, die im Brief enthalten war, nicht ausgereicht hat.

Kleine Frau – ganz groß

Teil 2

Im letzten „Zug zum Ziel“ konnten Sie von Ruth Uhle lesen, einer 87-jährigen, nicht gerade großen, aber recht dynamischen Eisenbahnerwitwe, vom Krieg und der Flucht, von den harten Nachkriegsjahren in Hamburg. Dorothea Schmidt aus Gießen erzählt weiter...



Eines Tages stand ein langer junger Mann in jenem Kinderheim vor der Tür, der sich nach ihr erkundigte. Er war ihr völlig fremd! „Sie müssen sich irren!“ Doch der junge Mann lächelte und nannte ihr seinen Namen...

Ernst Uhle kam danach öfter zum Kinderheim. Ruth dachte, er hätte Interesse an ihrer Kollegin, die in ihren Augen wesentlich attraktiver für einen jungen Mann war als sie selbst – „klein und fipsig“. Doch das war keineswegs der Fall! So nahm das Schicksal seinen Lauf... (Zitat aus Ruths Erinnerungen).

Der lange Ernst

Ernst Uhle war vier Jahre im Fronteinsatz gewesen, sowohl in Frankreich als auch in Russland. So wollte er nach seiner Entlassung keinesfalls wieder „zu den Russen“ in den Osten Deutschlands. Eigentlich hatte er Maschinenbau

studieren wollen und auch schon ein Praktikum in dieser Richtung gemacht, aber nach dem Krieg öffneten die Universitäten nur sehr langsam wieder. So oft er beim Arbeitsamt nach Arbeit fragte, jedes Mal hieß es: „Gehen Sie zur Bahn, die suchen Leute“. Da sein Vater schon bei der Bahn gearbeitet hatte, kannte er das Eisenbahnerleben. So kam er nach Rheine in Westfalen zur Bahn.

Dann wurden eines Tages in Hamburg händeringend Eisenbahner gesucht. So bewarb sich Ernst Uhle nach Hamburg, denn für ihn war es ganz gleich, in welcher Stadt er arbeitet, er kannte hier wie dort niemanden. Bei der Bahn bekam er eine umfassende Ausbildung, die er in Hamburg gut gebrauchen konnte; er kam nämlich ins Beschaffungsbüro in der Direktion. Das war ein vielseitiger Posten, denn damals war es keineswegs leicht, Material zu beschaffen. Zu dieser Zeit wohnte er mit anderen Bahnbediensteten zusammen in einem Eisenbahnwaggon ohne Räder, die als Unterkünfte an

verschiedenen Güterbahnhöfen in Hamburg standen.

Ernst und Ruth trafen sich im Jugendkreis und wurden auch schon mal von Mitgliedern der Gemeinde, die sie besuchten, eingeladen. Eines Tages bekam Ruth unvermittelt einen Heiratsantrag von Ernst. Ihre Antwort: „Nein, nein! Ich nicht. Guck dich doch an, soll ich so einen langen Kerl heiraten? Nee, das wird mit uns beiden nüsch!“.

Ist er der „Richtige“?

Aber Ernst ließ nicht locker und blieb eisern mit seiner Werbung, so dass Ruth anfang um Klarheit zu beten und auch um Liebe für ihn. Eine alte Volksweisheit sagt: „Ehen werden im Himmel beschlossen, aber auf der Erde gelebt“. Konflikte gehören dazu, Ehe ist ein ständiger Werdeprozess, aber wenn beide ein Ja dazu



finden, führt es zur Harmonie. So wurden die Hochzeitsvorbereitungen getroffen. Die Hochzeit konnte 1950 stattfinden.

Rosige Zeiten?

Beide gingen arbeiten und sparten eisern jede Mark, um sich ein eigenes kleines Häuschen leisten zu können. Erste Schritte wurden in diese Richtung unternommen, ein Grundstück für ein Reihenhäuschen erworben, die Baugrube ausgeschachtet – und dann ging es eines Tages nicht mehr weiter. Der Architekt hatte sich mit den Vorschusszahlungen der Käufer aus dem Staub gemacht. Die Handwerksfirmen richteten sich mit ihren Rechnungen nun direkt an Uhles. So musste Ruth noch einige Zeit nur für die Schulden arbeiten gehen.

Das war besonders bitter, weil im August 1953 ihre kleine Tochter geboren wurde und es damals weder Tagesmütter noch Kinderkrippen gab. Sie mussten die Kleine immer wieder zu anderen Betreuerinnen geben, die zum Teil nicht in der Nähe wohnten. So konnten sie die Kleine nicht immer bei sich haben und nur ab und zu nach Hause holen. Immerhin bekamen Uhles danach eine 2 ½-Zimmer-Wohnung. Fünf Jahre später wurde dann ein kleiner Junge geboren, Ruth kündigte ihre Stelle im Kinderheim und die kleine



▲ Am 25.11.1950 wurde in Oldenburg geheiratet. „Mit der Eisenbahn fuhren wir zur kirchlichen Trauung nach Oldenburg. Gefeiert haben wir bei Ernsts Schwester mit der Uhle-Verwandschaft und meinen Eltern, die eine Reisegenehmigung erhalten hatten. Ernsts Eltern konnten leider nicht dabei sein.“

Karin-Thea konnte endlich bei ihren Eltern bleiben.

Im Frühjahr 1995 nahmen Uhles an einer Bildungsreise durch China teil. Es war schon länger Ernsts Wunsch gewesen, dieses Land zu besuchen, da sein Vater dort von 1902 bis 1907 als Soldat bei der Schutztruppe des deutschen Konsulats stationiert gewesen war und ihm viel darüber erzählt hatte. Kurz nach ihrer Rückkehr bekam Ernst Schmerzen in Brust und Hüfte. Im Krankenhaus erhielt er dann die niederschmetternde Diagnose: Der Körper ist voller Metastasen. Ernst kam zum Sterben nach Hause. Auf seinem Bett lag ein wunderschöner Blumenstrauß. Ruth sagte zur Begrüßung: „Das ist

aber schön, dass Du mit so einem schönen Blumenstrauß entlassen worden bist!“ Doch der Pfleger sagte: „Dieser Blumenstrauß ist von Ihrem Mann für Sie!“ So dachte Ernst Uhle noch im Sterben an seine liebe Frau. Fünf Tage später tat er seinen letzten Atemzug.

Die Trauerfeier stand unter dem Bibelwort aus Römer 6,23: **Die Gabe Gottes ist das ewige Leben in Jesus Christus, unserm Herrn.** Ehemalige Kollegen sagten übereinstimmend: „Das war keine übliche Trauerfeier, das war doch eine fröhliche Feier.“

Auch danach ist Ruth Uhle noch fröhlich unterwegs und hat auf ihren Reisen immer wieder Gottes Bewahrung erlebt und Hilfe von Menschen – oder waren es nicht doch manchmal von Gott gesandte Engel?

«...oder waren es manchmal von Gott gesandte Engel?»

Kontaktadressen

Ehrenamtl. Seelsorger für Bahnpersonal, RailPastor:

Daniel Illgen • Schwabstrasse 1 • 71546 Aspach
daniel.illgen@cvde.de

Norden: Peter Hagel • Pütjerweg 10
21244 Buchholz • Tel.: 04181-293219
peter.hagel@cvde.de

Berlin: Hans-Jürgen Schwarze • Theodorstraße 18
12623 Berlin • Tel.: 030-99285206
hans-juergen.schwarze@cvde.de

Nordrhein-Westfalen: Ralf Koch
Hundhauser Berg 2 • 51570 Windeck-Imhausen
Tel.: 02292-7257 • ralf.koch@cvde.de

Sachsen/Thüringen: Christof Sommer
Nordstraße 13 • OT Kühren, 04808 Wurzen
Tel.: 034261-62096 • christof.sommer@cvde.de

Pfalz/Saar: Klaus Walper
Franz-Werfel-Straße 7 • 55122 Mainz
Tel.: 06131-384040 • klaus.walper@cvde.de

Hessen: Helmut Hosch
Lupinenweg 59 • 61118 Bad Vilbel
Tel.: 06101-802065 • helmut.hosch@cvde.de

Baden-Württemberg: Martin Straub
Schulstraße 2 • 73066 Uhingen
Tel.: 07161-33187 • martin.straub@cvde.de

Geschäftsstelle: Im Löken 60 • 44339 Dortmund
info@cvde.de

Internet: www.cvde.de

International: www.railway-mission.eu

Veranstaltungshinweise

21. – 23. September 2012

Unter dem Motto „Der Zug der Zeit“ – (Groß-)Väter - Söhne - Enkel bietet das Tagungs- und Erholungsheim Herrnhut ein **Wochenende für Eisenbahnfreunde** mit Dampf- und Dieselloks, Stellwerksbesichtigung und Zittauer Schmalspurbahn.

Weitere Informationen bei der Evangelischen Brüder-Unität, Tagungs- und Erholungsheim Herrnhut, Comeniusstr. 8 + 10, 02747 Herrnhut oder www.teh-herrnhut.de



30. 09. bis 11.10.2012 Israel-Reise

Speziell für Eisenbahner! Rundreise mit eigenem Bus zu bekannten Stätten, u.a. See Genezareth, Totes Meer und natürlich viel Zeit für Jerusalem, unter der deutschsprachigen Leitung eines persönlich bekannten, diplomierten Reiseleiters aus Haifa. Besuch des Eisenbahn-Museums Haifa und Bahnfahrt Haifa - Tel Aviv - Jerusalem.

Weitere Informationen und Anmeldung bei Jürgen Schmidt, Schwarze Hohl 13, 35398 Gießen, Tel. 01 60 - 97 46 96 15, juergen.schmidt@cvde.de



Die CVDE ist Mitglied des Internationalen Dachverbandes IRM

Die IRM verbindet Eisenbahner. Die nächste Konferenz- und Freizeitwoche findet vom 1. – 8. August 2013 in Balatonszárszó/Ungarn statt.

Mehr Informationen unter WWW.RAILWAY-MISSION.EU



CVDE-Termine 2012

31. März 2012 CVDE-Gebetstag in der Region Leipzig: ab 13.30 Uhr bei DB Fernverkehr, R.-Wagner-Str. 1, R 402 (4. Etage), 04109 Leipzig
Frankfurt/Main: ab 14 Uhr im Hauptbahnhof Kommunikationszentrum, Nordflügel 1. Stock
Weitere Orte sind vorgesehen bzw. möglich, weitere Informationen bei Armin.Martsch@cvde.de und im Internet

3.– 6. Mai 2012 Jahrestagung in Pappenheim genauere Informationen siehe Seite 19

9. – 15. September 2012 SFF-Woche siehe S. 18

18. – 21. September 2012 Innotrans in Berlin

17. – 23. September 2012 Bibelfreizeit in Johanngeorgenstadt

27. Oktober 2012 Regionaltreffen Hessen/ Pfalz-Saar in Frankfurt am Main

12.–14. Oktober 2012 Regionalwochenende Norden in Serrahn

9. – 11. November 2012 Herbsttagung „Weichenstellung“ in Bad Salzuflen

1. Dezember 2012 Adventstreffen Sachsen/Thür.

6. Dezember 2012 Adventstreffen Hamburg



CVDE Regelmäßige Treffen			
Zeit /Time/ Temps	Über via	Ziel /Destination	GLIS Plattform /Kale
16:15		Hamburg	
19:00		Berlin	
16:30		Essen	
15:00		Hagen	
fragen		Vogtlandbahn	
07:30/18:00		Frankfurt am Main	
06:30		Stuttgart	
16:45		Plochingen	
07:15		Nürnberg	
07:45		München	

Herzliche
Einladung!

Aktion Metropolmarathon in Fürth

Vier Läufer – vier Mal 10,5 km!

Mitmachen beim Staffelmарathon am Sonntag 24. Juni 2012 in Fürth!



Wir wollen als CVDE Staffeln stellen, die bei diesem Lauf-Event dabei sind.

Der Spaß steht dabei im Vordergrund.

Jeder kann mitmachen!



Interesse?

Dann melde Dich per Mail oder Telefon, alleine oder bereits als Staffel.

Wir koordinieren dann alles Weitere.

Kontakt: Daniel Meredith,

Tel.: 09 11-2 19 35 32, daniel.meredith@cvde.de

PS: Übrigens, die DB als Hauptsponsor unterstützt die Teilnahme ihrer Mitarbeiter!

SPORTS – FAITH – FUN

in Schliersee/Oberbayern



Der Dachverband «International Railway Mission» (IRM) bietet in Zusammenarbeit mit einem Team der CVDE eine «SPORTS – FAITH – FUN» -Woche an.

- ▶ **SPORTS...** motiviert zum **Biken** und **Wandern** in fantastischen Regionen, wo sich Mensch, Natur und Bahnen begegnen.
- ▶ **FAITH...** meint das **Vertrauen auf Gott** – darüber reden wir. Tägliche Kurzpulse aus der Bibel ermutigen uns, über Hoffnungen und Zweifel weiter ins Gespräch zu kommen.
- ▶ **FUN...** erleben wir durch internationale Gemeinschaft mit vielen schönen und **unvergesslichen Eindrücken**.

Während der **SPORTS – FAITH – FUN - Woche** verschenkt ein Teilnehmer-Team unterwegs **Eisenbahnkalender** an Personal der jeweiligen Bahnen.

Zeitraum: Sonntag, den **09. September** bis Samstag, den **15. September 2012**

Unterkunft: Gästehaus am Kurpark Schliersee, 5 Gehminuten vom Bahnhof

Preis: EZ 45 – 60 €, DZ 35 – 45 €, p.P., alle Zimmer mit Bad, WC und TV (Preise pro Person/Tag inklusive Frühstücksbuffet zzgl. Kurtaxe)

Anreise: bis München Hbf, von dort mit der Bayerischen Oberlandbahn ca. stündlich nach **Schliersee**.

Jeder Mann/Frau ist herzlich willkommen – **auch für nicht so sportliche Teilnehmer gibt es genügend Möglichkeiten!**

Es sind leichte und anspruchsvolle Wanderungen sowie Fahrrad- und Mountainbiketouren vorgesehen. In kleinen Gruppen wollen wir das Bayerische Voralpenland erkunden.

Der Ort ist rundum von traumhafter Natur umgeben: In unmittelbarer Nähe liegt der Schliersee, etwas weiter der Tegernsee und der mit einer Zahnradbahn erschlossene Wendelstein. Weiteres attraktives Ausflugsziel (in per Bahn) erreichbarer Entfernung ist München.

Anmeldung bis Ende Juni über www.gaestehausamkurpark-schliersee.de

Weitere Informationen unter www.cvde.de oder bei

daniel.illgen@cvde.de
Schwabstraße 1 • D-71546 Aspach



Fotos: Illgen (5)/Berger/Saarboerg



CVDE-Jahrestagung 3. – 6. Mai 2012 „Trau dich!“

Tagungsort:

Evang. Landesvolkshochschule (LVHS)
Stadtparkstr. 8-17
91788 Pappenheim
Tel.: 0 91 43-6 04-14
www.lvhs-pappenheim.de

Anreise nach Pappenheim:

An der Strecke Nürnberg - Ingolstadt, ab Bahnhof Pappenheim ca. 1,5 km zu Fuß, Abholung zwischen 14 und 16 Uhr (Ankunftszeit bitte melden). Bei Fahrt bis Treuchtlingen weiter mit Bus 698.2 bis Pappenheim Schule, von dort ca. 400 m zum Haus.



Hinweis: Im gedruckten ZZZ hat sich leider ein Druckfehler eingeschlichen. Hier die korrekten Preise!

Preise:

pro Person im Einzelzimmer 199,- €
im Doppelzimmer 179,- €
Kinder unter 2 J. frei, 2 – 5 J. 59,- €
6 – 11 Jahre 89,- €
Schüler, Azubis, Stud. (bis 26 J.) 119,- €
Tagesgäste bitte auch anmelden, incl. Mittag- und Abendessen 30,- €
Ausflug und Bustransfer im Preis enthalten; Sonderzugfahrt zuzügl. 29,- € (kann je nach Fahrzeug variieren, Kinder ermäßigt).

Anmeldung bis 12.04.2012

Für Schnellentschlossene Rabatt 5% bei Anmeldung bis 01.03.2012
an: Matthias Schneider
Am Leutewitzer Park 11
01157 Dresden
matthias.schneider@cvde.de
Fax: 03 51 - 42 41 75 39
Konto: Sparda-Bank Hessen, BLZ 500 905 00
Konto Nr. 950 329,
Verwendungszweck: JaTa 2012

Hinweise:

Haus: Rollstuhlgerechte Zimmer sowie Aufzug vorhanden, nach Anmeldung besondere Speisenzubereitung möglich. Da die Tagung dieses Jahr leider in der Schulzeit liegt, ist bisher kein Kinderprogramm vorgesehen. Natürlich sind **Kinder** herzlich willkommen. Bitte Kinder mit Name und Geburtsdatum anmelden und Bedarf an Kinderbett /Hochstuhl angeben.

Programm:

Donnerstag, 3. Mai:

„Aktion Nürnberg“:
In Teams wollen wir auf Kollegen zugehen. Treffen ab 12.30 h in Nürnberg Hbf, Mittelhalle (DB Information)

Anreise in Pappenheim bis 18:00 h Abendessen
19:30 h Auftaktveranstaltung mit Erfahrungsaustausch zur „Aktion Nürnberg“

Freitag, 4. Mai:

9:30 h CVDE-Geschäftsversammlung,
nachmittags Zeit für Unternehmungen, z.B. die Burg

Pappenheim oder Altmühltal
16.00 h Mitgliederversammlung
„Christen bei der Bahn e.V.“
19:30 h Erfahrungsaustausch: andere (Berufs-)Missionen

Samstag, 5. Mai:

09:30 h Vortrag „Evangelisieren durch Beziehungen“ (Thomas Fischer)
13:00 h gemeinsamer Ausflug nach Nördlingen: Fahrt ggf. als historische Zugfahrt, Stadt und/oder Eisenbahnmuseum Nördlingen
20:00 h Bunter Abend

Sonntag, 6. Mai:

10:00 h Gottesdienst mit Thomas Fischer
12:00 h Mittagessen, Abreise

Anmeldung CVDE-Jahrestagung 3. – 6. 5.2012 in Pappenheim

Name(n), Vorname (n),

Straße: PLZ, Ort:

Telefon: E-Mail:

Teilnahme am Einsatz „Aktion Nürnberg“ am Donnerstag

Ankunft in Nürnberg (f. Teilnehmer Aktion): _____

Ankunft in Pappenheim (nur für Abholung): _____
Bemerkungen: _____

Aufnahme in Teilnehmerliste **nicht** erwünscht

Bis 12.04.12 einsenden an: Matthias Schneider, Am Leutewitzer Park 11, 01157 Dresden, oder an matthias.schneider@cvde.de

***Ohne den Schöpfer
ist das Geschöpf
bald erschöpft.***



WWW.CVDE.DE