

Soc. Coop. Agr. Friesland Ltda.— Asociación Civil Colonia Friesland

*Friesland*

**F**

21. Jahrgang

November 2013

Nr. 11

**INFORMATIONSBLATT**



**Wie gehen  
wir mit  
Trauer um?**

## Liebe Leser!

Wie gehen wir mit der Leere um, wenn wir einen lieben Menschen verlieren? Was hilft uns in unserer Trauer? Zu diesem Thema schreiben in dieser Ausgabe einige Personen aus ihren Erfahrungen heraus. Möge es allen Lesern eine Hilfe sein, wenn sie entweder selber trauern oder aber Umgang mit Trauernden haben.

Es gibt wieder verschiedene Berichte aus den Abteilungen der CAF und der ACCF. Ein besonders wichtiges Ereignis war im letzten Monat auch der Bauerntag, der auf unserer Kolonieestanzia Morotí mit großem Erfolg durchgeführt wurde. Viele Bürger nahmen die Gelegenheit wahr und schauten in diesen Koloniezweig rein.

In der Rubrik „Friesland Exklusiv“ lesen wir, was in Friesland sonst noch los war und wie junge Abenteurer auf Reisen gehen.

Es gibt außerdem eine kurze inhaltliche Zusammenfassung des Seniorentreffens, das im November von der KfK organisiert und durchgeführt wurde.

Abschied nehmen wir in dieser Ausgabe von einem Mann, der sein Leben mit Leib und Seele für die Mission lebte. In der MG-Friesland war er einer der Pioniere in der Missionsarbeit.

In einem besonderen Beitrag lesen wir etwas zum Thema „Energy-Drinks“. Was steckt wirklich in und hinter diesen „Mutmachern“? So manch ein Lehrer und Elternpaar macht sich Sorgen, wie viel vom diesem Zeug unsere jungen Leute in sich hineinfließen lassen. Möge dieser Beitrag zum Nachdenken und Weiterforschen anregen.

Das Kidsteam hat sich auf unseren Gedenktag konzentriert. Sie haben ihre Omas zu Erlebnissen aus deren Kindheit befragt.

Tja, und zum Schluss: Einen herzlichen Glückwunsch an unsere Kolonie—an alle Bürger! Wir feiern 76 Jahre Bestehen! Möge Gott uns auch im neuen Jahr in seine schützende Hand nehmen.

Angenehme Lektüre wünscht

Beate Penner  
Redaktionsleiterin

## Inhalt

1. **Wort des Oberschulzen**
2. **Informationen und Beschlüsse aus der Verwaltung**
3. **Berichte**  
**Aus der CAF** > Mischfutterfabrik • Resultate der Umfrage • Kongress in Curitiba • Bauerntag auf Morotí • Angebote  
**Aus der ACCF** > Altenheim • Schule • Beitrag vom Musikförderkreis • Studienstiftung
4. **Friesland Exklusiv**  
> Mit dem Kombi unterwegs • Angehende Zootechniker besuchen Friesland • Richard Durrant in Friesland
5. **In Fokus**  
> Umgang mit Trauer
6. **Über die Kolonie hinaus**  
> Christlicher Kongress Teil 3 • Harfenkonzert – Paraguay im Rekordbuch • Meda Kongress in USA
7. **Mensch und Gesellschaft**  
> Decisiones • Lebenslauf Heinz Bergen • Wie kann ich meinen Lebensabend sinnvoll gestalten?
8. **Der besondere Beitrag**  
> Was steckt hinter den Energydrinks?
9. **Obst und Gemüse als Medizin**  
> Die Melone / Erbsen
10. **Kinderseite**  
> Erinnerungen von den Großeltern
11. **Unser Leben** > 76 Jahre Kolonie Friesland

## Impressum

### Herausgeber:

Verwaltung der Kolonie Friesland

### Redaktion:

Beate Penner	- Leiterin / Design
Esteban Born	- Mitarbeiter
Luise Unruh	- Mitarbeiterin
Vicky Siemens	- Mitarbeiterin
Samatha Bergen, Diego Born,	
Brianna Bergen	- Kidsteam
Beatriz Federau	- Korrektur

### Anschrift:

Friesland Informationsblatt / C.d.c. 1671—Kolonie

Friesland / Paraguay / Tel./Fax:

0318—219 032

E-mail: dec@friesland.com.py

Website: www.friesland.com.py



## Werte Friesländer!

Ein neues Jahr geht wieder schnell dem Ende zu. Die Schulen feiern den Abschluss und viele Leute sind dabei, verschiedene Arbeiten fertigzustellen. Die Studenten in der Uni haben noch einen Monat mit Examen vor sich. Die Bauern haben die Aussaat von Soja zum großen Teil früh hinter sich gebracht und wir freuen uns und sind dankbar, dass es auch gerade in den letzten Tagen so schön geregnet hat!



Vor vier Jahren haben wir im November 20 Jahre Direktsaat in Friesland gefeiert, vor zwei Jahren 20 Jahre intensive Milchproduktion, vor einem Jahr unser 75. Jubiläum als ganze Kolonie Friesland, zusammen mit 1.200 Gästen von nah und fern. Dazu kommen andere Feste, die gefeiert wurden, im kleinen Kreis mit uns lieben Personen. Es ist wichtig zu feiern! Zugleich aber gehen wir alle, früher oder später, durch Zeiten des Abschiednehmens, der Trauer, der Einsamkeit, durch Krisen, die mit Krankheit, Enttäuschungen, fehlen von Finanzen, zerbrochenen Träumen und anderen Gründen zu tun haben. Dieses Thema will man in dieser Ausgabe ansprechen.

Allen Friesländern wünsche ich Mut und Erfolg bei den verschiedenen Aktivitäten und genug Zeit, still zu werden und sich in der kommenden Adventszeit dessen bewusst werden, dass unsere Hoffnung sich auf die Versprechen und das Wirken Gottes gründet. Diese Hoffnung kann uns die Kraft geben, in Zeiten des Feierns demütig zu bleiben, und in schweren Zeiten durchzuhalten!

  
Alfred Fast  
Oberschulze



## Informationen und Beschlüsse aus der Verwaltung

### Aus der Kooperative

1. **Antrag der Kooperative Carolina:** Die Kooperative Carolina beantragt, dass der Fond von 252.000.000 Grs., der eine Spende von JICA ist, auf sie übertragen wird. Der Verwaltungsrat genehmigt diesen Antrag.
2. **Kauf von einem Landstück:** Der Verwaltungsrat beschließt, ein Landstück von 3,63 ha von Herrn Ferdinand Regehr zu kaufen. Dies Stück liegt gegenüber der ECOP Tankstelle an der Fernstraße 10.
3. **MEDA-Kongress:** Die Herren Theodor Pankratz und Alfred Fast reisen für die Tage vom 3. bis zum 12. November in die Vereinigten Staaten, um in Kansas am internationalen MEDA-Kongress teilzunehmen. Sie werden außerdem einige Feedlots (Mastbetriebe) und Alkoholfabriken besuchen. Die Kosten für diese Reise werden von ihnen persönlich getragen.
4. **Besuch von den japanischen Gemeinschaften:** Am 20. November besuchen uns Vertreter aus den Kooperativen Nikkei aus Brasilien, Argentinien, Bolivien und Paraguay. Geplant ist eine Rundfahrt und Besichtigung einiger Betriebe, wie die Coop. Carolina und Bolas Cuá und ein Abendessen für diese Gruppe.
5. **Verkauf einer Wegmaschine:** Es gibt einen Interessenten, der unsere alte Wegmaschine kaufen möchte. Man beschließt, diese zu verkaufen.
6. **Einladung von CICOLAC:** Die „Cooperativa Ahorro y Crédito Inmaculada Concepción Ltda.“ (CICOLAC) lädt uns ein, an ihrer Ausstellung von Produkten, Handel und Dienstleistungen teilzunehmen. Diese wird in Itacurubí durchgeführt. Man beschließt, dass Balanceados Frisco daran teilnehmen wird.

### Zivile Vereinigung

1. **Antrag auf Mitgliedschaft in der Kranken-**

**versicherung:** Die Frauen Kelli Andrea Kehler de Weiss und Henrike Tabea Meyer beantragen eine Mitgliedschaft in der KVF. Die Anträge werden angenommen.

2. **Änderung im Statut der Krankenversicherung:** Die KVF beantragt eine Änderung in ihrem internen Reglement. Es geht dabei um den Prozentsatz der Krankenhauskosten, wenn der Versicherte in einem Krankenhaus der anderen Kolonien behandelt wird. Bisher wurden nur 20% der Kosten übernommen. Der Vorschlag ist, dass der Beitrag der KVF auf 50% steigt. Der Antrag wird genehmigt.
3. **Erweiterung des Colegio Friesland:** Herr Esteban Born präsentiert ein Erweiterungsprojekt der Schule. Dies sieht vor, zwei weitere Klassenräume (110.000.000 Grs.) und einen Raum für Spiele (23.000.000 Grs) anzubauen. Der Vorschlag wird angenommen.
4. **Weihnachtsabend:** Es wird informiert, dass der Weihnachtsabend der ACCF und der CAF am 18. Dezember auf dem Sportplatz durchgeführt werden soll.
5. **Austausch mit der Kolonie Volendam:** Das Treffen, das im letzten Monat in der Kolonie Volendam stattfand und bei dem es einen regen Austausch gab, wird als sehr positiv bewertet. Es war eine gute Gelegenheit des Austausches über Themen, die beide Kooperativen interessieren. Auch hat man sich über Dienstleistungen unterhalten, die in beiden Kooperativen angeboten werden. Wir sind Nachbarn mit gemeinsamen Interessen und es ist gut, wenn wir gemeinsam nach Lösungen suchen und eine Zusammenarbeit anstreben.

Alfred Fast  
Oberschulze

# Berichte aus den Abteilungen der CAF

## Balanceados Frisco

In der Mischfutterfabrik haben wir ein relativ schweres Jahr hinter uns. Anfangs Jahr fiel der Verkauf unseres Futters ziemlich. Das hatte zur Folge, dass unsere Produktion gesunken ist und unsere Arbeiterzahl dadurch verringert wurde.

Dank des schweren Winters stieg die Nachfrage aber etwas und die Monate ab September laufen wieder besser. Besonders auch im Chaco ist der Bedarf nach Mischfutter im Moment größer. Die besseren Viehpreise tragen auch dazu bei, dass die Viehzüchter wieder mehr Futter kaufen.

Am meisten produzieren wir immer noch Mischfut-

ter für Milchvieh, gleich danach kommen die Mineralsalze.

In letzter Zeit kommen immer mehr Personen und haben einen Extra-Wunsch für Mischfutter. Das darf man gerne machen. Wir stellen dann auf Wunsch eine Extra-Formel her und beliefern den Kunden mit dem gewünschten Futter.

Florian Weiss  
Abteilungsleiter

### Auswertung des Umfrage zu verschiedenen Themen

**1. Bitte kreuzen Sie an, welches für Sie heute die bessere Option für den neuen Supermarkt ist.**

**Total: 134    Central: 45 (33,58 %)**

**Carolina: 85 (63,43 %)    Blanco: 4 (2,98%)**

**2. Ich bin dafür, dass wir als CAF eine ECOP Tankstelle außerhalb der Kolonie betreiben**

**Total: 134    Ja: 99 (73,88 %)**

**Nein: 18 (13,43 %)    Blanco: 17 (12,68 %)**

**3. Ich bin dafür, dass die CAF sich weiterhin Gedanken über alternative Produktionsmöglichkeiten macht. Wie zum Beispiel: (Alkoholfabrik, Ölpreise vergrößern, etc)**

**Dafür: 88 %**

**Dagegen: 12 %**



## Internationales Symposium von Verästelung von Weide in Subtropischen Regionen

Vom 8. bis zum 10. Oktober fand in der brasilianischen Stadt Curitiba das erste internationale Symposium von Verästelung von Weide in Subtropischen Regionen statt. Gefördert und unterstützt wurde dieses Treffen vom landwirtschaftlichen Forschungszentrum Brasiliens EMBRAPA FLORESTAS.

Das Ziel dieses Symposiums war es, die Debatte über das Silvo-Pastorile System noch zu verschärfen. Es ist ein aktuelles Thema, wie man in die Viehwirtschaft die Forst- und Weidewirtschaft integrieren kann. Man ist auf der Suche nach einem noch nachhaltigeren System.

Mit der wachsenden Nachfrage nach Rindfleisch steigt auch die Herausforderung, nachhaltige Techniken in der Produktion zu erhalten und degradierte Flächen zu regenerieren. Aufforstungsplantagen mit Vermarktungsabsichten und das Integrationssystem Agro-Silvo-Pastoril sind Teil dieser Regenerierung.

Auf diesem Symposium wurden verschiedene Informationen präsentiert. Techniker, Institutionen und Firmen, die in diesem Bereich schon Erfahrungen gesammelt haben, führten einen regen Austausch über die verschiedensten Techniken im Silvo-Pastorilem System.

Themen, die angesprochen wurden: Die Auswirkungen der Klimaveränderungen auf die Weiden und die thermische Behaglichkeit der Tiere; Die

Funktionen der Bäume im Silvo-Pastorilem System; Baumarten für die Verästelung der Weiden;

Futterpflanzenarten für Silvo-Pastorile Systeme; Gelegenheiten und Herausforderungen des Silvo-Pastorilem System in der Milch- und Fleischwirtschaft; Erfahrungen mit dem integralen System in den Ländern Kolumbien, Argentinien, Chile und Uruguay.

Das Silvo-Pastorile System ist ein Art, die Erde zu brauchen, indem man Viehwirtschaft, Weideflächen, Bäume (Holz) und Gebüsch (Leguminosen und Futter) integriert. Es ist eine gute Alternative der Viehproduktion, denn es wird der Ausgleich zwischen Boden, Weide, Bäumen und Tieren hergestellt. Davon profitieren die Umwelt, die Produzenten und die Wirtschaft.

Das System präsentiert interessante Möglichkeiten, die wir in unserer Mitte sehr gut anwenden können, sei es in der Viehzucht oder auch in der Milchproduktion. Wie es auf dem Symposium auch deutlich hervorgehoben wurde, sind die Vorteile dieses Systems vielfältig, denn es erhöht die Produktivität in der Milch- und Viehwirtschaft.

Worauf man an diesen Tagen auch einging, waren die technischen Kriterien, wann das System eingesetzt werden sollte und welche Baumarten und Weidesorten empfehlenswert sind.

Damit das System effektiv ist, ist es von fundamentaler Wichtigkeit, dass man sich bewusst ist, dass



# ESTANZIA MOROTÍ

Am 26. Oktober wurde auf der Koloniestanzia Morotí ein Bauerntag durchgeführt. Organisiert wurde dieser in Zusammenarbeit von dem Verwalter der Estanzia, Herrn Wolfgang Bergen, dem DAF und der Kooperative. Auf dem Programm standen Informationen zu allen Estanzias der Kooperative, das Aufforstungsprojekt, Integrationssystem Landwirtschaft – Viehzucht, Fütterungssysteme und Besichtigungen auf der Estanzia. Erschienen waren etwa 230 Personen, die aus den verschiedensten Teilen des Landes kamen. Das Wetter war an diesem Tag herrlich und wirkte mit, dass dieser Tag ein voller Erfolg wurde. Mit einem gemeinsamen Mittagessen schloss das Programm.

Es folgt nun eine kurze Wiedergabe der Informationen, die an diesem Tag weiter gegeben wurden:

Insgesamt umfassen die drei Estanzias der CAF (Ibaté, Morotí und Ipané) etwas mehr als 10.000 ha. Davon sind 44% Weide, 27% Urwald, 10% Naturkamp und auf 9% der Fläche wird Ackerbau betrieben. Auf 8% gibt es verschiedene Weidearten und auf 146 ha wird aufgeforstet. Die gesamte Viehherde umfasst zu diesem Zeitpunkt etwas mehr als 12.000 Rinder.



Die Estanzia Morotí umfasst eine Fläche von 3.288,5 ha. Im Jahre 2005 startete man das Wiederaufforstungsprogramm mit 12,5 ha *Eucalypto grandis*. In den Jahren 6456 und 2013 wurden weitere 136,5 ha mit verschiedenen Eukalyptusarten und Naturbäumen bepflanzt. So zählt man heute eine Fläche von 149 Hektar.



Neu ist auch das Fütterungssystem, das auf der Estancia Morotí eingeführt wurde. Mitte des Jahres begann man mit dem sogenannten „semi-confinamiento“. In diesem System werden die Rinder zweimal am Tag gefüttert und den Rest des Tages verbringen sie auf der Weide. Durchschnittlich verzeichnen wir hier pro Rind eine Gewichtszunahme von 1,080 Kg pro Tag. Im September starteten wir dann die zweite Phase des

Fütterungsprojektes, den sogenannten „confinamiento“. Nachdem die Rinder einige Monate lang zwei Mal täglich gefüttert wurden, kommen sie jetzt in einen Stall und werden nur noch gefüttert. Sie verlassen den Stall nicht mehr. Nach etwa drei Monaten sollen diese „Carimbo 3“ dann für den Verkauf fertig sein. Im „Semiconfinamiento“ haben wir zurzeit 752 Rinder, und im „Confinamiento“ 205. Im Moment bauen wir gleich anliegend noch einen weiteren Stall und wir rechnen damit, ab Mitte November 400 Rinder in den Ställen zu haben.

Für viele von unseren Bürgern ist wahrscheinlich auch noch ganz neu, dass wir als Kolonie etwa 10 Km von Morotí entfernt eine Estancia gepachtet haben. Es handelt sich dabei um die Estancia Agro Willi, die eine Fläche von 1.792 ha Land



hat. Der Pachtvertrag läuft ab September dieses Jahres und ist für fünf Jahre. 450 ha sind bereits mit Soja bepflanzt worden. 650 ha werden für Weide eingerichtet. Wir strukturieren die Weidefläche in Fenzen von 72 ha, die wiederum aufgeteilt werden in 18 ha große Umzäunungen. Der Rest der Fläche ist Naturwald.

Es müssen noch etwa 12 Kilometer Wasserleitung gelegt und 20 Wassertröge eingesetzt werden. Die festen Einrichtungen werden aber vom Eigentümer der Estancia bezahlt. Feste Arbeiter haben wir hier im Moment drei. Die ganze Arbeit läuft unter meiner Aufsicht. Zusammen mit Morotí haben wir 1300 ha Soja und 100 ha Mais gepflanzt.

Ich bedanke mich ganz herzlich bei der Verwaltung, den Technikern vom DAF und beim ganzen Arbeitsteam für die sehr gute Zusammenarbeit. Es macht wirklich großen Spaß, in so einem Team zu arbeiten! Herzlich bedanken möchte ich mich auch bei allen, die sich an dem Tag die Zeit genommen und Interesse gezeigt haben, unsere Estancia kennen zu lernen. Gerne darf man sich an mich wenden, wenn man irgendwelche Fragen hat oder man die Estancias einfach mal besichtigen möchte.

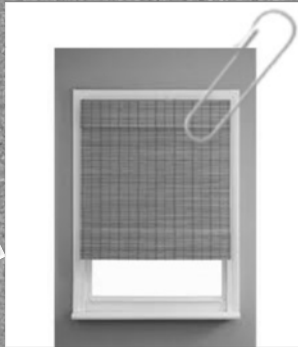
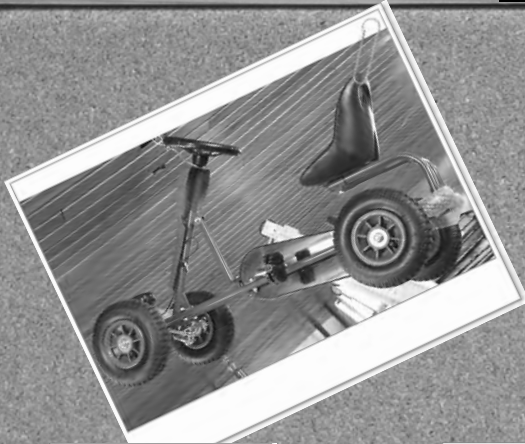
Wolfgang Bergen  
Leiter der Estancias  
Fotos: DAF / Rendy Penner



# Angebote für den Dezember

-5%

## Materialies



Weihnachtsschmuck

## Vom Supermarkt



Elektroherds: Tokyo, Müller, Fischer



Kühlschrank  
Whirlpool 470  
Liter



# Unser Altenheim Abendruh

Wir denken oft schon, unser Altenheim hat sich mehr zu einem Pflegeheim entwickelt. Das ist auch gut so, solange wir das Ziel anstreben, Personen, meist Senioren, die in ihrem Heim nicht ihren Umständen entsprechend gepflegt werden können, hier einen aufbauenden Lebensabschnitt anbieten zu können. Nicht immer bedeutet dies, dass es Personen sind, die schon im fortgeschrittenen Alter sind, sondern auch solche, die eine besondere Pflege von dem Altenheimpersonal beanspruchen. Diese Dienstleistung wollen wir auch gerne weiterhin anbieten, da es ja darum geht, dass wir unsere Friesländer in unserer Nähe und in guten Händen haben wollen.

Zurzeit wohnen bei uns im Altenheim 13 Personen. Unser Altenheim teilt sich auf in drei Apartments, die alle bewohnt sind, dann haben wir 17 Zimmer, davon sind 2 dem „Hort Regenbogen“

zugeordnet wo zwei Personen wohnen und von den restlichen 15 Zimmern sind acht bewohnt.

Eine Frage, die das Personal im Altenheim von den Senioren oft zu hören kriegt, ist: „*Weshalb bin ich noch hier oder wieso kann ich nicht schon „geh“?*“ Was antwortet man hierzu? Eine Antwort, die ich in den letzten Tagen hierzu erhielt: *Damit die Kinder ihre Eltern Ehren* (noch ist Zeit da, die Eltern zu ehren, so wie es uns die Bibel sagt).

Nehmen wir es uns zu Herzen, und ehren wir unsere älteren Personen, denn genau jetzt brauchen sie unsere Nähe und Verständnis.

*Heidemarie Dyck*  
Verwalterin



In der dritten Novemberwoche fand im Altenheim eine Ausstellung von den Handarbeiten statt, die die Senioren in diesem Jahr unter der Leitung von Frau Betty Goertzen angefertigt haben.

**Das Kind ist keine Flasche die gefüllt, sondern ein Feuer, das entzündet werden muss.** Dies war das Jahresmotto für die Schulaktivitäten im Unterrichtsyear 2013. Viele Schulprogramme konnten auch im Monat November bei entfachten Interesse durchgeführt werden. Darunter kamen:

1. **Der Vorschulabschluss** im Dabeisein der Eltern, Großeltern und anderen Personen, die von den Kindern eingeladen waren. Sieben Schüler haben am 1. November mit vielseitigen Vorführungen ihr erstes Schuljahr erfolgreich abgeschlossen.



2. **Das Schulfest** und die Abschlussfeier des Schuljahres für die Primaria am 15. November. Alle Primariaschüler beteiligten sich bei den verschiedenen Sportarten des



Leichtathletiks und kämpften um eine Medaille. Auch wenn am Abend dicke Gewitterwolken das Sportfest zum Abbruch zwangen, ließen sich die Schüler nicht die Stimmung des Schulfestes nehmen. Mein Dank gilt ihnen für die Arbeit und Mühe.

3. **Lehrerkonferenz:** Am 4. November fand die monatliche Sitzung der Primaria- und Sekundaralehrer statt. Auf der Tagesordnung standen die Bewertung des Schuljahres, die Finalexamen, die Kopfnotenbewertung wie auch die Fächerverteilung für das Schuljahr 2014.

4. **Schulverwaltung:** Auf der regulären Sitzung der Schulverwaltung am 18. November wurden der Neubau bei der Schule und die Lehreranstellung 2014 behandelt. Auch wurden die verschiedensten Schulaktivitäten ausgewertet.

5. Die **Colación** ist am 3. Dezember, wodurch auch das Schuljahr endgültig zu seinem Abschluss kommt. Für die Schüler der 12. Klasse ist es ein ganz besonderer Moment, wo sie ihre Diplome erhalten und somit ihre Schulausbildung am Colegio Friesland abschließen. Auch die Schüler der 9. Klasse erhalten ihre Diplome und haben somit die Grundschule abgeschlossen.

6. **Ausflug 9. und 12. Klasse:** In der 1. Dezemberhälfte finden noch die Ausflüge der 9. und 12. Klasse statt. Die 9. Klasse wird sich während vier Tage in Asunción und Umgebung aufhalten. Die 12. Klasse wird für acht Tage in Brasilien (Curitiba und Meer) sein. Beiden Klassen und den verantwortlichen Lehrern wünschen wir schöne Ausflugsstage und Gottes Geleit.

7. **Sitzung der Allgemeinen Schulbehörde:** Am 12. und 13. Dezember findet die Jahressitzung der allgemeinen Schulbehörde in Laguna Capitán, Menno, statt. Der Schulrat und der Schulleiter werden daran teilnehmen.

Lic. Gert Bergmann / Schulleiter

## Abschlussbericht des Musikförderkreises 2013

Das Unterrichtsjahr im Musikförderkreis begann in diesem Jahr mit dem Beginn des Unterrichtsjahres. Es arbeiteten für den Musikförderkreis folgende Lehrer: Frau Maria Siemens, Frau Kelly Weiss, Frau Bettina Gossen, Frau Diane Bergmann und Herr Joseph Goertzen. Im Laufe des Jahres kam noch ein Schlagzeuglehrer aus Santani, Herr Adrian, hinzu. Er unterrichtete 10 Schlagzeugschüler.

Wir hatten insgesamt 20 Klavierschüler, 1 Querflötenschülerin, 10 Schlagzeugschüler, 6 Gitarrenschüler, 7 Gesangschüler, 1 Orgelschülerin und 18 Schüler im Kinderchor. Einige Schüler hatten zwei Bereiche, in denen sie mitmachten.

Es ist eine große Freude, wenn die Schüler sich gerne im Musikraum der Schule treffen, um gemeinsam zu musizieren. Hierbei möchte ich meinen Dank an die Nachbarn der Schule zum Ausdruck bringen, die manche Störungen in der Mittagsruhe über sich ergehen ließen ohne sich zu beschweren. Einige musizierten, andere schauten – vielleicht etwas sehnsüchtig – zu und hätten selber gerne musiziert. Zu erwähnen ist, dass einige Schüler im Bereich des Schulchores gelernt haben, die Bassgitarre zu spielen.

### Vermittlung von Musikinstrumenten

Neben dem normalen Musikunterricht haben wir von der Musikförderung aus auch einige Instrumente vermitteln dürfen. Dies bieten wir auch

weiter an. Wer über den Musikförderkreis Instrumente bei Music-Hall kauft, bekommt einen Abschlag.

Weiter möchte ich erwähnen, dass sich wöchentlich eine Flötengruppe trifft und gemeinsam unter der Leitung von Frau Doris Letkemann musiziert. Lehrer Joseph Goertzen hat weiter mit zwei Schülern in der Zeit von 11:35 – 12:00 Uhr Trompetenmusik gemacht.

Wie wir sehen, wird so manches in der Fortbildung im musischen Bereich gemacht.

Ich bedanke mich ganz herzlich bei den Musiklehrern für ihren Einsatz und ihre Arbeit. Mein Dank geht auch an die Schüler, die bis hier durchgehalten haben. Ihnen wünsche ich Mut und Freude, weiterzumachen. Den Eltern gilt mein Dank für die positive Unterstützung – indem sie den Kindern Mut machten, sie zum Üben anspornten; aber auch indem sie die Kinder immer wieder zum Unterricht brachten

Auch möchte ich mich beim Schulleiter, dem Schul-

**Programme**, die in diesem Jahr vom Musikförderkreis aus organisiert wurden:

- a. Klavierkonzert – Pedro Burian
- b. Kinderchor – Aufführung des Musicals „Der barmherzige Samariter“
- c. Schülerkonzert
- d. Lehrerkonzert – Zeitepoche des Barock
- e. Gitarrenkonzert mit dem Gitarristen Richard Durrant



Musikschüler und -lehrer 2013

## Studienstiftung-Friesland

*Gott kümmert sich nicht  
deshalb um uns, damit  
wir unbekümmert leben  
können,  
sondern damit wir uns  
um andere kümmern.*



J.H. Jowett

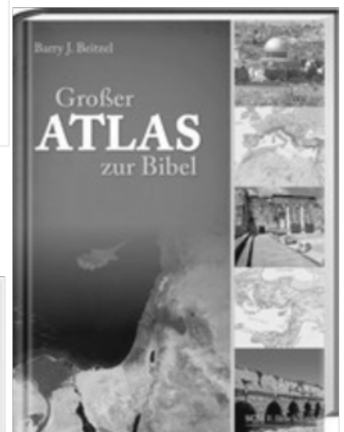
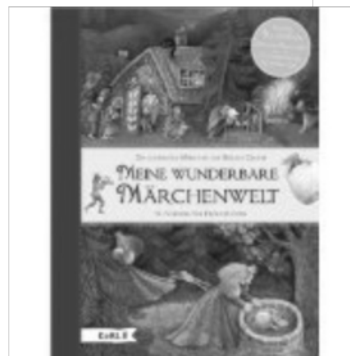
Das Schuljahr 2013 neigt sich langsam dem Ende zu, und so wollen wir mitteilen wie es um die Studienstiftung Friesland steht.

In diesem Jahr durfte die Studienstiftung dazu beitragen, dass sechs Schüler mit etwas weniger Sorgen die Schule besuchen konnten. Zwei von diesen Schülern haben wir Patenschaften vermitteln können, damit auch dort die Weiterbildung nicht an fehlenden Finanzen scheitert.

Das Bestreben der Studienstiftung ist es, den Schülern und somit auch deren Eltern eine Unterstützung bieten zu können. Dabei wird jeder eingegangene Antrag einzeln behandelt, wo man sich nach den Einnahmen der Familie richtet, um den Beitrag der Hilfe auszurechnen. Danach bekommen wir als Bürger von Friesland die Gelegenheit, uns an der Hilfe zu beteiligen, welches den meisten Friesländern ja auch nicht schwer fällt. Im Voraus möchten wir uns für das positive Mitarbeiten bedanken.

Wenn jemand noch weitere Informationen haben möchte, wie zum Beispiel, wie eine Patenschaft oder sonstige Mithilfe funktioniert, kann er sich gerne an die Komiteemitarbeiter wenden. Im Komitee arbeiten zurzeit: Rendy Penner, Gert Bergmann, Heidemarie Dyck und Esteban Born.

Im Auftrage des Komitees  
Esteban Born





# Mit dem Kombi auf Reisen

Wir wollten schon immer mal eine Tour durch Paraguay machen, und da wir nicht alle in ein Auto passen, kauften wir uns Mitte Jahr einen kleinen Volkswagen Kombi, bei welchen wir dann alles Nötige repariert und angebaut haben, um eine Reise durch Paraguay und Brasilien machen zu können.

Wir (Ralf, Rendy, Manito, Henry, Conrad und Michael) fahren am 9. November los. Wir haben vieles gesehen und waren u. a. bei Stauwerken, Wasserfällen, Naturparks, Costaneras, Playas und Cordilleras. Am 18. November sind wir wieder in Friesland angekommen. Insgesamt sind wir ungefähr 2400Km gefahren.

Wir hatten sehr viel Spaß in dieser Zeit, besonders gefreut haben wir uns, wenn nach langem Reparieren unser Wagen wieder fahrbar war.☺ Wir empfehlen einen jeden abenteuerlustigen, seine Sachen zu packen und Paraguay zu besichtigen, es lohnt sich. Man kann sich dafür auch gerne unseren Volkswagen kaufen☺.

Text: Michael Warkentin

Fotos Carlos Hiebert





## ZOOTECNIKER BESUCHEN

Am Samstag, dem 2. November besuchten wir als Schüler der Carrera Zootecnia der Universidad San Carlos unsere Kolonie. Da wir zur Zeit das Fach Milchproduktion haben, waren meine Klassenkameraden und auch Lehrerin sehr daran interessiert unsere Milchproduktion zu besichtigen. Geplant war eigentlich, dass wir als große Gruppe kommen würden, aber da das Wetter nicht mitspielte, waren wir nur wenige.

Am Samstagmorgen besuchten wir als erstes die Molkerei. Hier empfing uns Herr Juan Carlos Wachholz und zeigte uns die Anlagen. Bereitwillig beantwortete er alle unsere Fragen und erklärte detailliert den Arbeitsmechanismus. Danach fuhren wir zur Mischfutterfabrik, wo uns Herr Hartwig Braun die Anlage besichtigen ließ und uns die Mischung der verschiedenen Kategorien zeigte. Auch er beantwortete alle Fragen, die gestellt wurden, und erklärte uns detailliert ihre Arbeit. Da erst am Nachmittag die Besichtigung einiger Melkställe geplant war; hatten wir genug Zeit um das Dorf Central etwas zu besichtigen. Wir fuhren zum Sportplatz, shoppten im Supermarkt und sahen uns unser Colegio an. Mittagessen gab es dann bei mir zu

Hause. Mit einem vollem Bauch fuhren wir dann nachmittags zu Herrn Erich Braun und Herrn Wolfgang Voth. Hier durften wir beim Melken zuschauen. Auch sie erklärten uns den ganzen Ablauf, warum sie dies oder jenes vorzogen; und beantworteten all die Fragen, die gestellt wurden.

Im Namen meiner Klasse möchte ich mich bei allen bedanken, die uns so freundlich und bereitwillig empfangen haben; wir hatten eine schöne Zeit und haben viel Neues gelernt und gesehen. Ich glaube, der nächste Besuch ist nicht weit ab und dieses Mal wird es eine viel größere Gruppe sein, da ihnen die Kolonie sehr gefallen hat— so sehr, dass einer meiner Kameraden gern adoptiert werden möchte, um hier zu leben. ☺

So, jetzt noch kurz zu meinem Studium. Aktuell bin ich Student der Universidad San Carlos, in der Carrera Zootecnia, im 4. Jahr. Die Studienzeit beträgt fünf Jahre, welche mit einer Abschlussarbeit beendet wird. Dafür bekommt man den Titel eines Ingenieurs.

Jedes Mal, wenn ich gefragt werde was ich studiere und ich "Zootecnia" sage, schauen mich die Leute verständnislos an. Also

gebe ich hier mal eine kurze Erklärung ab. Es ist nicht wie Veterinaria, auch nicht Agronomía. Mein Studium basiert sich mehr auf die Planung und Produktion einer „Empresa Pecuaria“. Also alles planen und organisieren, berechnen was man braucht und beachten muss, sei es bei der Einrichtung einer Estandia, wenn jemand mit Milchproduktion, Viehzucht, Fischzucht, Hühnerzucht, Futterzubereitung und Berechnung usw. anfangen möchte. Unsere Aufgabe ist es, den Besitzer technisch zu beraten, die Kosten zu berechnen, sehen was ihm rentabler sein wird, wo er sparen und wo investieren sollte usw.

Auch ist es ideal für die eigene Produktion, da man Kenntnis hat und selber das beste Arbeitssystem und die beste Rentabilität finden kann.

Wir lernen auch wie man mit weniger Mitteln eine Produktion starten oder haben können, da es nicht nötig ist, viel Land zu haben, sondern es zu nutzen wissen; denn wir kommen immer näher dahin, dass wir mit weniger immer effizienter, qualitativer und produktiver sein müssen.

Weil die Zeit knapp ist, streifen wir alle Themen im Unterricht etwas oberflächlich, da wir von allem was geben. Meiner Mei-

nung nach geben wir einige Fächer, die wirklich niemandem etwas helfen und ganz unnötig für unsere Realität im Land sind, anstatt die wichtigeren Fächer zu vertiefen; aber ich denke jedes Studium hat so seinen Haken. Das heißt also, sehr viel zu Hause lesen und Information suchen, um das Unterrichtsmaterial zu erweitern. Es ist ratsam, wenn man sich nach diesem Studium noch auf einen Sektor spezialisiert. Wie jeder weiß, kann man in der Theorie und im Unterricht die besten Noten haben, aber

worauf es hier ankommt, ist diese Kenntnisse später praktisch anzuwenden. Je mehr Umgang man mit den Menschen hat und Kenntnisse im Alltag anwendet, desto besser wird man auf professioneller Ebene bei diesem Studium und späterer Arbeit.

So, das war dann mal etwas zu meinem Studium und wenn sich Leute für eine Ausbildung in der Art interessieren; ich beantworte gerne Fragen darüber.

Larissa Bergmann

## Richard Durrant in Friesland



Am 13. November gab es im Deportivo Estrella ein ganz spezielles Konzert. Es besuchte uns Richard Durrant. Durrant ist ein weltbekannter englischer Gitarrist. Er bekam mit etwa sieben Jahren von jemanden Musik geschenkt,

die von Agustin Pío Barrios, einem berühmten paraguayischen Gitarristen und Komponisten des 19. Jahrhunderts, war. Seit dem Zeitpunkt ist Barrios sein großes Vorbild. Er ist schon öfters in Paraguay gewesen und hat auch noch weitere paraguayische Komponisten kennen gelernt.

Wie kam er nach Friesland? Gottfried Holland, gehörend zu den Hutterern, die von 1941-1961 ihre Huttererhöfe anschließend an Friesland hatten, ist ein guter Freund Durrants. Nach dem Konzert erzählte Holland, wie es dazu kam, dass Durrant nach Friesland kam: „Als ich ein kleiner Junge war, siedelten wir als Familie hier nach Ostparaguay. In Rosario stellte uns unsere Mutter am Ufer des Paraguayflusses in den Schatten eines

großen Baumes und kümmerte sich zusammen mit meinem Vater um das Gepäck. Wir sechs Geschwis-

ter genossen den Schatten des Baumes in dieser für uns so fremden Gegend.“ Nun habe Holland nach vielen Jahren wieder einmal Rosario besucht und festgestellt, dass der Baum beinahe vom Strom des Flusses weggespült wurde. Er habe den Bürgermeister von Rosario darum gebeten, diesem Baum einen besonderen Schutz zu geben, denn dieser Baum sei ihm sehr wichtig. Das habe der Bürgermeister veranlasst. Da er jetzt zufällig zu gleicher Zeit mit Durrant in Paraguay war, habe er seinem Musikerfreund gebeten, ob er nicht unter genau diesem Baum ein Konzert geben könnte. Er habe sofort eingewilligt und Friesland noch auf seiner Tour mit eingeschlossen.

Ebenfalls zugegen waren an diesem Abend auch die Brüder Pedersen, paraguayische Musiker mit internationaler Bekanntheit. Sie spielten typische paraguayische Folklore auf der Harfe und Gitarre. Herzlichen Dank für den wunderschönen Abend!



Text und Foto: Die Redaktion



## We gehen wir mit unserer Trauer um?

Das Erleben von Trennung durch Tod ist wohl die schwerste emotionelle Tragik, die uns Menschen nicht erspart bleibt. Das Konfrontiertwerden mit dem Sterben einer geliebten Person ist für die betroffenen Hinterbliebenen unglaublich schwierig und schmeißt das normale Leben plötzlich durcheinander. Die Intensität der Trauer wird je nach dem, wie nahestehend die verstorbene Person war, unterschiedlich sein, wie eng die Beziehung zu dieser Person war. Zur Mutter wird das anders aussehen als bei einer Tante. Bei einem Kind anders als bei einem Verwandten.

Als Familie haben wir ganz verschiedene Einschnitte durchlebt: den Verlust des Schwiegervaters (1999), dann der plötzliche Tod unseres Sohnes Markus (13 Jahre - 2001), den Verlust meiner Eltern in Abstand von gut zwei Monaten (2003). Daneben haben wir miterlebt, wie nahe Freunde, Verwandte und Bekannte durch den Tod von uns gingen.

Ich schreibe zum Umgang mit Trauer als Betroffener und möchte dann aber auch einige Hilfen andeuten, wie man andere in ihrer Trauer begleiten kann. Dabei wird unschwer zu erkennen sein, dass dies teilweise sehr subjektiv, sehr spezifisch aus meiner Sicht und meinem Empfinden sein wird. Jemand anderer kann ganz anders darüber empfinden.

### 1. Was sagte die Bibel über Tod und Trauer aus?

Natürlich kann ich hier nicht eine ausführliche Studie präsentieren, jedoch einige Punkte andeuten, die zum weiteren Forschen motivieren sollen: Tiefe Trauer über einen verlorenen Menschen finden wir in der Bibel an verschiedenen Stellen, auch bei Jesus.

- **Jakob** trauert über den Verlust seines Sohnes Joseph, den er tot meinte. 1. Mose 37, 34-35. Ähnliches wird uns nach dem Tod von Jakob berichtet: 1. Mose. 50,3.
- **David** trauerte über Saul und seinen besten Freund Jonathan (2.Samuel 1,11-27) und an anderer Stelle über den Tod seines neugeborenen Sohnes (2.Samuel 12).
- **Hiobs** Kinder starben alle auf einmal (Hiob 1). Auf den Verlust seines Hab und Gut samt seines Kindern reagierte Hiob folgendermaßen: *“Der HERR hat's gegeben, der HERR hat's genommen; der Name des HERRN sei gelobt!”*

*Hiob 1, 20-21.* Auch als Hiob selber angegriffen wurde, lesen wir Folgendes: *“Haben wir Gutes empfangen von Gott und sollten das Böse nicht auch annehmen?”*

- Jesus weint über den Tod seines Freundes Lazarus (Johannes 11,33-35) - und das sogar, obwohl er ihn kurze Zeit später von den Toten auferwecken würde.

Trauer ist daher nicht unbiblich oder ein Zeichen von Unglauben, sondern ein Gefühl, das uns als Menschen auszeichnet. Wenn ein Christ stirbt, der unser Freund oder Verwandter war, mischt sich in unsere Trauer das Wissen, dass er oder sie jetzt bei Gott ist. Der Tod ist durch Jesus besiegt worden und wird am Ende der Welt beseitigt. Das ist unsere Hoffnung und unser Trost.

### 2. Wie kann man den Tod und Verlust akzeptieren lernen?

Alle Warum-Fragen, Wieso-ich und sogar die Wozu-Frage hilft hier letztendlich nicht weiter. Lediglich die Anerkennung des souveränen Handelns Gottes, dass über alle menschliche Logik und Vernunft steht, trägt uns durch.

Emotionell wird jeder seine Art haben, wie er die Frustration über den erlittenen Verlust zum Ausdruck bringt: z. B.: Wut - gebrochen sein (kein Antrieb), oder viel weinen - nicht weinen, oder schweigen - viel reden, oder allein sein - immer unter Leuten sein usw. Unser Vertrauen in Gott müsste durch unsere Erfahrungen im Glauben so stark geworden sein, dass auch angesichts vom Tod dies nicht erschüttert wird, zu mindestens nicht untergraben wird!! Hiobs Reaktion auf die verschiedenen Schläge waren nicht Ausdruck eines “blauäugigen Schönewetterglaubens”, sondern spiegelt sein Vertrauen in Gott wieder und ist Ausdruck einer starken Gottes-Beziehung. Derselbe Hiob kann später dann aber auch sagen: *“Mein Auge ist dunkel geworden vor Trauern, und alle meine Glieder sind wie ein Schatten.” Hiob, 17,7*

### 3. Wie lange dauert es, bis man mit der entstandenen Lücke leben kann?

Dahinter steckt einfach auch die Frage: Wie lange hat man Zeit zum Trauern? Wie lange sollte man trauern? Was gehört dazu? Das ist sicher eine schwierige Situation, wenn du hin- und hergerissen bist zwischen der Vergangenheit und der Zukunft, zwischen deinem Bedürfnis nach Trauer

und der Aufforderung der Leute nach "Weiterleben"...

Von der Bibel her kann man da eigentlich keine absoluten Maßstäbe aufstellen, wie lange man trauern "darf": Um Jakob wurde 70 Tage getrauert (1.Mose 50,3), um Aaron und Moses jeweils 30 Tage (4.Mose 20,29 bzw. 5.Mose 34,8), um Saul nur 7 Tage (1.Samuel 31,13).

Trauernde sehnen sich nach dem Menschen, den sie durch den Tod abgeben mussten. Trauerzeiten sind sehr wichtig, wenn sie nicht an das Vergangene binden.

Ich glaube, man darf so lange trauern, wie es einem bei der Verarbeitung der vergangenen Ereignisse hilft. Trauer hat da sicher eine ganz wichtige Funktion und seine Berechtigung, ohne dass man hier eine Zeitspanne "vorschreiben" kann. Auf der anderen Seite stimmt das auch, was manche von Mitmenschen manchmal hören: Das Leben geht weiter; wenn man aufgrund seiner Trauer jahrelang nur noch in der Vergangenheit lebt, so läuft da glaube ich etwas schief. Da dient die Trauer wohl kaum noch zur Verarbeitung - sie ist eher eine Bindung, eine Abhängigkeit von etwas Vergangenen geworden.

Ich denke, es gibt da den Unterschied zwischen "Trauern" und "Erinnern": "Das Leben geht weiter" heißt nicht, dass man sich nie mehr an den Verstorbenen erinnern darf. Aber ich selber bestimme über diese Erinnerung, nicht die Erinnerung über mich (wie es in der ersten Zeit der Trauer der Fall ist, wo Erinnerungen "über mich kommen" und mich emotional völlig mitnehmen und jede Initiative und jede Zukunftsperspektive vernebeln).

Ich glaube, es ist gut und normal und "gesund", wenn ab einem bestimmten, individuellen Zeitpunkt sich die Trauer umwandelt in die Erinnerung. Denn Trauer lässt keinen Raum für Zukunftsperspektiven - Erinnerung schon. Bei mir trat dieser Wechsel erst nach zwei bis zweieinhalb Jahren ein. Und es gehört zu unserem Leben - gerade als Christen - dass uns Jesus eine lebendige, offene, hoffnungsvolle Zukunftsperspektive schenkt, jeden Tag neu.

#### 4. Wie begleiten wir Trauernde?

Ziemlich billig kann der Trost empfunden werden,

So bin ich nun ohne jegliche Macht und Kraft, mein Gott. In welche Zukunft ich gehen werde, weiß ich nicht. Doch ich lege mich ganz und gar in deine Arme; du wirst mich retten.

(Psalm 31, 15.16)

dass Gott alles gut machen wird und dass wir den Menschen unter Umständen wieder sehen werden. Oder noch schlimmer, dass die Zeit alle Wunden heilt. Keine Frage - natürlich wird Gott einmal alles gut machen und wenn der Verstorbene Christ war, werde ich ihn - sofern ich auch ein Kind Gottes bin - selbstverständlich wiedersehen. Aber in der Situation der Trauer und des Verlustes ist das manchmal einfach zu wenig, weil der geliebte Mensch ja trotzdem nicht mehr da ist.

Mir persönlich haben folgende Dinge in meinem persönlichen Trauerprozess geholfen:

- Personen, die bei der Planung des Begräbnisses tatkräftig mitgeholfen haben. Es ging da vielfach um die vielen Kleinigkeiten, die in so einem Moment nüchtern bedacht werden mussten.
- Die vielen Besuche und Anteilnahmen. Es war schwer, aber es zeigte mir: Du bist nicht allein.
- Eine erdrückende Anzahl von Karten.
- Eine kurze, aber intensive Zeit des persönlichen Trauerns, wo alle Verpflichtungen von mir genommen wurden. (Predigtermine, Verpflichtung auf der Arbeitsstelle etc.)
- Ein stiller Händedruck, wo ich den Zuspruch des Herzens vom Gegenüber spürte.
- Wenn Personen mich bewusst auf unseren Sohn hin angesprochen haben. Es fiel schwer zu sprechen, aber meistens habe ich gerne über den Tod, über die vielen Fragen, die damit zusammen hingen, gesprochen.

Erwin Wiens  
Filadelfia

## Interview mit Frau Margareta Götz

Frau Götz ist Ex-Friesländerin und wird vielen Lesern noch bekannt sein. Von der Redaktion aus führten wir mit ihr ein Interview zum Thema „Umgang mit Trauer“.

**Können Sie uns kurz etwas zu Ihrer Person sagen?**

Geboren bin ich noch in Russland. 1938 zog ich als junges Mädchen zusammen mit meinen Eltern nach Friesland. Ich bin die vierte Tochter von Wilhelm und Justina Federau. Ich schloss in Friesland meine Schule ab, verbachte hier meine Jugendjahre und war auch zwei Jahre in der Bibelschule in Rückenau. Hier lernte ich Wilhelm Martens kennen. Er war als Kriegsinvalid mit den Flüchtlingen mit nach Paraguay gekommen. Ihm war ein Bein amputiert und ein Glasauge eingesetzt worden. Er wohnte als Bibelschüler bei uns. Da ihm das Lesen in deutscher Sprache Schwierigkeiten bereitete, haben wir oft zusammen gesessen. Ich las dann laut aus der Bibel und er hörte zu. So lernten wir uns kennen und ... lieben. Am 10. März 1951 haben wir in Rückenau geheiratet. Insgesamt habe ich 30 Jahre meines Lebens in Friesland verbracht.

Nach der Hochzeit wohnten wir anfangs bei meinen Eltern. Diese hatten eine Ziegelei und wir

**Können Sie kurz etwas davon berichten, in welchen Trauersituationen Sie waren?**

halfen Ziegeln streichen, sie verkaufen und Häuser bauen. Ich arbeitete genau so weiter wie vor meiner Heirat. Nach einem Jahr kauften wir uns ein Viertel auf Nachbarschaft von meinen Eltern. Unser erstes Kind verlor ich im 3. Schwangerschaftsmonat. Ich hatte damals keine Ahnung, dass ich mich hätte mehr schonen müssen. Ich arbeitete hart: Habe gepflügt, gesät und geerntet. In den Jahren darauf verlor ich noch zwei weitere Babys im 3. Monat. Dann wurde ich wieder schwanger. Bis zum 8. Monat trug ich es aus, dann wurde es tot geboren. Es war eine furchtbare Trauer für uns. Ich war mit allem unten. Heute würde ich sagen, ich wurde depressiv. Damals gebrauchte man diesen Ausdruck noch nicht. Nach diesem Kind hatte ich noch drei weitere Frühgeburten: zwei im 5. Monat und eine im 6. Monat. Es dauerte längere Zeit, bis ich seelisch und körperlich wieder hoch kam. Dann kam ein Frauenarzt aus Bolivien nach

Friesland. Dieser hat mich untersucht und zweimal operiert. Danach wurde ich wieder schwanger und gebar ein lebendiges, gesundes Mädchen! Unsere Adelheid wurde an einem Dienstag geboren, es war gerade Schlachttag in Friesland und die Nach-



richt verbreitete sich sehr schnell. Ganz Friesland freute sich mit uns! Vorher hatten sie mit uns gebetet, jetzt freuten sie sich mit uns.

Danach hatten wir ein schönes Leben: Meine Tochter wuchs und gedieh und ich war nicht mehr krank. Nach einigen Jahren zogen wir nach Km 81, um dort zu dienen. Als Adelheid in die Zentralschule gehen sollte, entschlossen wir uns, in den Chaco zu ziehen. Meine Eltern und Geschwister waren mittlerweile auch alle dort. Wir hatten uns ein Haus gekauft und begannen einen neuen Lebensabschnitt. Doch es trat etwas ein, womit wir nicht gerechnet hatten. 1976, wir waren erst drei Jahre im Chaco, da starb mein Mann! Und das am 10. März, unserem 25. Hochzeitstag! Das war an einem Mittwoch und am Samstag wollten wir unsere Silberhochzeit feiern! Ich war wie im Nebel. Sein Tod kam so plötzlich. Ich kann nicht mehr sagen, was ich gedacht oder gesagt habe. Meiner Meinung nach war alles zu Ende. Bis zum nächsten Tag musste ich noch seinen Lebenslauf geschrieben haben. Irgendwie habe ich es geschafft. Ich hatte das Gefühl in einem bösen Traum zu sein. Als der Sarg in die Erde gelassen wurde, wollte ich nur hinterher und dass sie zuschaukeln. Ich dachte, es ging nicht mehr weiter. Was mir damals die Kraft gab durchzuhalten, war Adelheid. Sie brauchte mich!

Es begann eine schwere Zeit für mich. Doch nach vier Jahren war ich wieder soweit, eine zweite Ehe einzugehen. Im Jahre 1980 heiratete ich Abram Friesen. Er hatte sechs verheiratete Kinder. In dieser Familie haben wir viel gesungen, das war für mich immer sehr schön. Nachdem wir 11 Jahre zusammen verbracht hatten, starb Abram im März 1991 an seinem Krebsleiden. Ich war jetzt wieder

allein, ganz allein! Jetzt hatte ich nicht einmal mehr meine Tochter bei mir. Adelheid hatte mit 19 Jahren geheiratet und war nach Asunción gezogen. Ich habe viel geweint, mich sehr gesehnt und bin sehr einsam gewesen!

Nach drei Jahren lernte ich Hans Götz kennen. Er war ebenfalls Witwer. Wir sprachen übers Wiederheiraten im Allgemeinen. Götz sagte, er sei noch nicht so weit. Er müsse erst vergessen. Ich sagte zu ihm: „Nein, wir müssen nicht vergessen, wie müssen heilen!“ Im November 1994 haben wir dann geheiratet. Wieder kam ich in eine große Familie hinein. Neun gemeinsame Jahre haben wir verbracht. Er war Diabetiker und im Jahre 2000 wurde ihm sein erstes Bein amputiert. 2001 das zweite. Ich habe ihn zu Hause gepflegt, fast bis zu seinem Tod im August 2003. Zum dritten Mal war ich Witwe!

Als mein erster Mann starb, wohnte Heinrich Sawatzky bei uns. Er war unser Neffe. Er hatte eigentlich vorgehabt, nach Kanada zu ziehen. Doch noch am selben Tag als Wilhelm starb, sagte er zu mir: „Tante Greta, ich bleibe bei dir.“ Was das in dem Moment für mich bedeutete, kann ich fast nicht beschreiben.

Was hilft in den ersten Stunden und Tage? Das Händereichen und das Anschauen, an den Arm fassen oder eine Umarmung geben. Was nicht

### Was hat Ihnen in Ihrer Trauer geholfen?

hilft, sind lange Worte, Zitate von Bibelversen oder gar ein „Das wird schon werden“. Das war für mich persönlich immer abstoßend. In dem Moment dachte ich immer: „Du weißt ja gar nicht, was du sagst.“

Nach kurzer Zeit kann man auch Besuche machen. Aber ich würde empfehlen, dass man immer erst abfühlt, ob die Person sprechen will oder nicht. Mir persönlich half es jedes Mal, wenn ich mir die ganze Geschichte von der Seele reden konnte. Zwischendurch habe ich dann immer geweint, auch mit meinen Besuchern zusammen. Jedem, der Trauernde besucht, würde ich raten, nicht viel zu sagen und zu fragen. Einfach da sein und dem Trauernden zuhören.

Was mir ebenfalls hilfreich war, wenn andere Personen mir Essen brachten, denn man selber hat dann keinen Appetit und auch keine Kraft zu kochen. Etwas anderes, das ich weitergeben möchte: Als ich

nach dem Tod meines ersten Mannes zum ersten Mal in den Gottesdienst ging, war das für mich schrecklich! Ich hatte das Gefühl, dass alle mich anschauten. Es hätte mir damals viel geholfen, wenn mich jemand abgeholt hätte und wenn ich mit dieser Person zusammen in die Kirche gegangen wäre.

Und noch etwas: Es tut trauernden Witwen sehr gut, wenn Ehepaare sie besuchen – nicht nur die Frauen. Wir wollen ja trotzdem weiter mit Männern Kontakt haben. Terere trinken und gemeinsame Stunden mit anderen Paaren sind eine große Hilfe!

Ich sage immer, mit all meinen Fehl- und Frühgeburten hat Gott mich fürs Leben vorbereitet. Ich habe es von Jung an gelernt, mit Schmerz zu leben. Aber kein Schmerz war leichter als der andere. Der Tod des ersten Mannes kam plötzlich, ich konnte mich auf nichts vorbereiten. Bei den anderen beiden hatte ich eine längere Zeit, mich vorzubereiten. Aber dennoch war keine Zeit leichter oder schwerer als die andere!

Heute verlebe ich einen schönen Lebensabend in meinem Heim in Filadelfia. Es geht mir gut und ich bin glücklich. Es gab schon viele Momente in meinem Leben, da habe ich daran gezweifelt, je wieder

### Abschließende Worte?

froh zu werden. So oft habe ich gedacht, es geht nicht mehr weiter. Aber das Leben bleibt nicht stehen, es geht immer weiter! Wenn man in Trauersituationen ist, hat man zwei Möglichkeiten: Entweder man zerbricht oder man wird stärker. Ich wurde jedes Mal stärker. Gott die Ehre dafür!

Interview geführt von Beate Penner

Im Februar 2014 werden nun schon 25 Jahre vergangen sein, seit unsere Söhne, Klaus Jürgen und Stefan, kurz nacheinander verstarben. Klaus Jürgen erkrankte im Alter von fast 5 Jahren an Leukämie und ging nach zwei Wochen schwerem Leiden von uns. Nur zwei Wochen später folgte ihm Stefan, mit dem ich im 5. Monat schwanger war. Mit dem Tod unserer geliebten Söhne schien das sprudelnde Leben uns verlassen zu haben und es blieb eine große Leere zurück. Anfangs fühlten wir, außer den körperlichen Schmerzen aufgrund des Kaiserschnitts, nichts, nur unbeschreibliche Trauer und Verlassenheit. Ich persönlich brauchte ein halbes Jahr, bis ich mich emotional stark genug fühlte, um Klaus Jürgens Sachen weg zu geben oder wegzulegen, was unter vielen Tränen geschah. Als junge Mutter, von 25 Jahren, war es mir bewusst, dass Kinder ein Geschenk sind, doch als ich dieses wunderbare Geschenk Gottes abgeben sollte, war es unbeschreiblich schmerzhaft. Doch auf einem Sommerkursus im IBA im folgenden Jahr konnte ich ein Ja, zu dem was passiert war, finden. Mein Mann, meine älteste Tochter, Geschwister und Gemeinde waren mir geblieben und ich wusste, dass Gott uns tragen würde.

Der Satz „Das Leben geht weiter“ ist im Trauern nicht wirklich hilfreich, denn dem Trauernden scheint es, als sei das Leben stehen geblieben war. Es hilft, wenn man merkt, dass die Gesellschaft mittrauert, sei es durch Anrufe, kurze Besuche, SMS. Aber nach einer Weile verlieren sich alle wieder im Alltag, und der Trauernde bleibt mit diesem schreienden inneren Schmerz zurück, denn der Verlust kann nicht verdrängt werden. Ja, das

Leben geht weiter, aber man fühlt den starken Wunsch, es anhalten zu können, damit nicht bald alles „normal“ und das Fehlen der Kinder selbstverständlich ist. Daher ist es auch so ein großer Segen, wenn Leute einen fragen „Wie geht es dir?“ und sich dann auch die Zeit nehmen, um auf die ehrliche Antwort zu warten. Der Trauernde will über seinen Verlust sprechen, immer und immer wieder, auch wenn Tränen dabei laufen.

Es sind nun schon, wie erwähnt, 25 Jahre her, aber wenn man darüber spricht, bzw. schreibt, ist es immer noch so real und scheint erst kurz her zu sein. Ich als Mutter bin dankbar für die fünf Jahre mit Klaus Jürgen und die Schwangerschaftsmonate mit Stefan. Die Zeit unseres Lebens, die wir mit ihnen verlebt haben, wollen wir nicht missen. Unser Vater im Himmel hat uns wunderbar geführt und immer wieder neu Freude und Kraft geschenkt und uns mit drei gesunden Kindern gesegnet.

Marlene Letkemann

Ich war noch nur acht Jahre alt, als mein Vater ganz unerwartet starb. Es kam für uns als Familie sehr plötzlich und war schrecklich. Ich hatte damals noch einen Bruder von sieben Jahren und einen Bruder von 13 Jahren. Für meine Mutter war es sehr schlimm. Erst heute kann ich mit ihr mitfühlen bzw. verstehen oder mich in ihre Lage versetzen. Fünf Jahre später verunglückte mein ältester Bruder Daniel bei einem Motorradunfall und starb. Oft bin ich nicht fertig geworden mit dem Tod meines Bruders. Ich fragte immer nach dem „Warum?“, bis mir eines Tages klar wurde, dass wir nach dem „Wieso?“ fragen mussten. Auf viele schiefe Wege bin ich geraten, weil ich damit nicht klar kam. Mein Vater fehlte mir erst später mehr. Man muss sich an die Situation gewöhnen – das ist nicht leicht und dauert sehr lange. Man sollte sich aber auch nicht auf die Situation stürzen – das bringt auch nichts. Um vorwärts zu schauen und sich abzulenken, gehört schon ein starker Wille dazu. Ich bin der Meinung, dass man zu einem Trauernden niemals sagen sollte „Ich kann dich verstehen“, wenn man selber nicht etwas Ähnliches erlebt hat. Wichtig sind Besuche – nicht nur am Anfang, auch später mal vorbei schauen. Ich glaube, man sollte das Thema nicht immer wieder ansprechen, dann kann es nicht heilen. Oft reicht auch ein liebevoller Blick oder eine warme Umarmung, nur um zu zeigen, dass man mitfühlt und an einen denkt.

Ich habe viele Freunde gehabt, die zu mir gestanden und mich abgelenkt haben – das hat mir sehr geholfen. Meine Mutter war immer so gut und brachte uns zu Freunden, wo sie oft gar nichts davon hatte. Es ist eben nicht einfach, als alleinstehende Mutter wo spazieren zu fahren. Trotz Freunden habe ich oft die Lücke mit unnötigen Dingen gefüllt; erst später, als ich zum Glauben kam, konnte ich es auch im Gebet abgeben.

Oft hört man den Satz: Das Leben geht weiter. Es stimmt natürlich, und doch glaube ich, dass man ihn nicht so leicht dahin sagen sollte. Trauernde brauchen eben Zeit, sich an die neue Situation zu gewöhnen und das sollte man akzeptieren und Geduld haben mit ihnen. Es ist nicht leicht, eine Person abzugeben.

Stephanie Dyck

## Abschied

*Wir müssen loslassen,  
um Halt zu finden.  
Wir müssen weggeben,  
um zu gewinnen.  
Wir müssen fortgehen,  
um heimzukommen.*

*Die eine Seite des  
Todes ist Abschied,  
die andere Geburt  
zu neuem Leben.  
Gestorben wird  
ins Dunkel, erwachen  
werden wir im Licht  
einer unbegreiflichen  
Liebe*

*nach Phil Bosmans*

Trauersituationen waren für uns, wenn liebe Familienangehörige (Geschwister) starben und ganz besonders, als wir unser liebes Kind abgeben mussten. In der Trauer haben wir uns an den lieben Gott geklammert. Er gab uns immer wieder Kraft nach vorne zu blicken. Wenn man sich an Gott hält, braucht man nicht zu verzweifeln. Schwierigere Phasen gab es immer wieder, wenn das Datum, wo unser Kind gestorben ist, näher kam. Und auch, wenn andere Menschen Kinder abgeben mussten.

Andere Personen haben uns geholfen, indem sie für uns gebetet haben und uns ihr Mitgefühl zeigten. Geholfen hat uns auch immer wieder, wenn wir sahen, dass wir nicht alleine waren, die von der Situation betroffen waren.

Werner und Regina Unruh



## Trauer

Die Trauer wird dein Begleiter sein,  
doch nimm sie an!  
Vertreiben lässt sie sich nicht,  
gib ihr Raum!  
Wecken wird sie dich  
am frühen Morgen,  
erschrecke dich nicht!  
Sie begleitet dich durch den Tag,  
lass sie an deiner Seite sein!  
Sie geht mit dir in den Abend,  
lässt selbst im Schlaf dich nicht allein.  
Trauer wird dich bedrücken,  
sie wird dich schütteln,  
manchmal würgen,  
doch streicheln auch,  
tragen,  
wenn du ganz unten bist,  
auffangen,  
damit du nicht den Halt verlierst.

sie weiß es selbst  
und besser noch als du  
und all die anderen,  
die sie vertreiben woll' n.  
Erst ist sie ständig da,  
dann gibt sie Raum  
und lässt dir Zeit.  
Ganz geht sie nie,  
ein Leben lang  
wird sie in deiner Nähe sein  
und immer wieder mal  
schaut sie herein.  
Nimm sie als Ausdruck  
deiner Liebe,  
als Engel,  
der dir Nachricht bringt,  
als Dankesruf  
durch Raum und Zeit,  
als Zeichen aus der Ewigkeit.

Sag du der Trauer nicht,  
wann sie verschwinden soll,

Quelle: <http://www.abschiedstrauer.de/trost-gib-trauer-zeit.htm>

# Reise in die USA

Das Ziel der Reise in die Vereinigten Staaten war die Teilnahme am internationalen MEDA Kongress, der vom 7. bis zum 10. November in Wichita, Kansas stattfand. Es war nicht nur ein normaler Kongress, sondern es war ein Jubiläumsfest: MEDA feierte ihr 60-jähriges Bestehen! Die Paraguayer waren auf diesem Treffen gut vertreten: Arnold Epp, Kurt Falk, Albert Hildebrandt und seine Frau, Theodor Pankratz und ich. Aus Kanada kam noch Ferdinand Rempel angereist.

Menschen Hoffnung zu geben und Lösungen anzubieten, die ganzheitlich helfen, hier auf der Erde gut zu leben und auch für den Himmel vorzubereiten. Mit dieser Reise verbanden wir dann noch andere Aktivitäten. Herr Tim Penner, Hersteller von Landwirtschaftsmaschinen, hatte für uns ein sehr kom-



*Gruppe von Paraguay während der Rundfahrt mit Tim Penner (links). Er hat sich viel Zeit genommen für uns.*

Das Thema dieses Kongresses war „Lösungen aussäen und Hoffnung ernten“. Auf dem Programm standen Vorträge, Diskussionsrunden und Präsentationen der diversen Projekte, die durch MEDA weltweit gestartet wurden. Vollzeitige Teilnehmer waren etwa 350 Personen, dazu kamen noch Studenten, die nur zu gewissen Anlässen erschienen. Maximal waren bis zu 500 Personen versammelt.

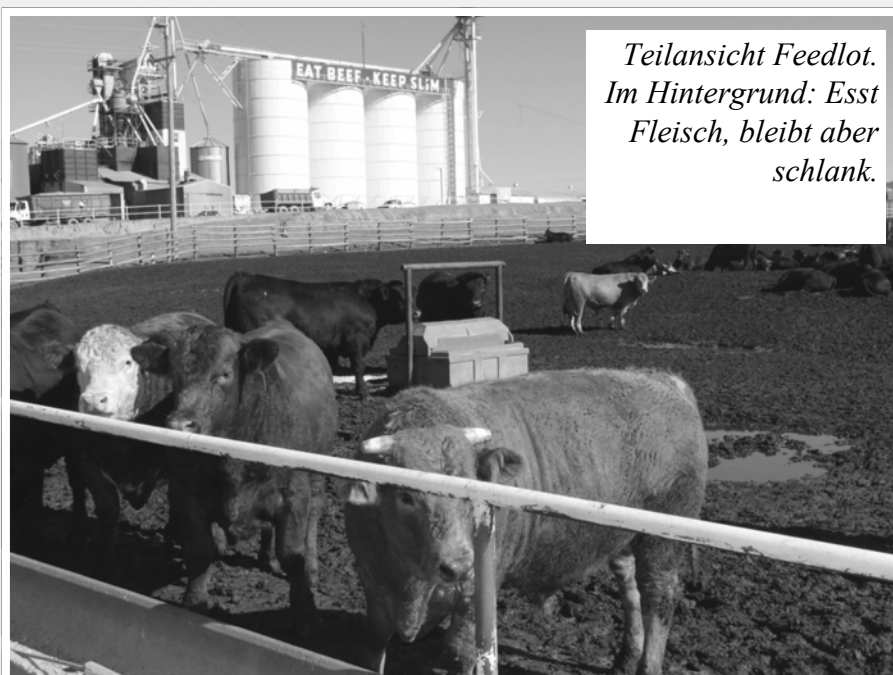
Höchst interessant war für mich, dass ich Kinder oder Enkel von Personen kennen lernen konnte, die früher im MCC eine große Rolle gespielt haben. Erwähnen möchte ich da Orrie O. Miller, ein persönlicher Freund meines Vaters, der in den 60er und 70er Jahren auch des Öfteren in Friesland gewesen ist, und viel für die Mennonitenkolonien in Paraguay und weltweit getan hat.

In diesen 60 Jahren, wo MEDA existiert, ist in vielen Bereichen geholfen worden und ich denke, dass es unsere Aufgabe ist, auch weiter bedürftigen



*Maschinenbau bei Harpers Industrie (Tim Penner) und Horsch. Hier eine Sämaschine beim Test.*

plettes Programm organisiert. In seiner eigenen Fabrik sahen wir, wie beispielsweise bis zu 20 Meter breite Sämaschinen und spezielle Traktoren fürs Grasmähen gebaut wurden. Wir besuchten eine Fleischverarbeitungsanlage, wo täglich etwa 300 Rinder verarbeitet werden, und einige Betriebe, wo es um die Intensiv-Fütterung von Rindern ging. Da wir seit diesem Jahr auf unserer Estancia auch mit dem „Feedlot“ (engorde intensivo) arbeiten, war dies besonders interessant und lehrreich für uns. In Schlachthöfen konnten wir leider nicht rein. Doch gesehen haben wir etliche, bei einem der Firma



*Teilansicht Feedlot. Im Hintergrund: Esst Fleisch, bleibt aber schlank.*

Cargill wurden 6.000-8.000 Rinder am Tag geschlachtet. Außerdem besichtigten wir eine Alkoholfabrik, die 700.000 Liter Ethanol pro Tag mit einer Effizienz von 42% produziert. Um diese Anzahl Liter zu produzieren, brauchen sie täglich nahe an 1700 Tonnen Mais. Die „Burlanda“, ein wichtiges Nebenprodukt der Alkoholfabriken, wird noch warm und feucht zu den Feedlots verkauft, die zusammen in der Stadt Garden City und Umgebung ungefähr 1.500.000 Rinder ausmachen.

Auch eine Siloanlage stand auf unserem Programm. Sie verfügen meist über hocheffiziente Aufnahme und Verladesysteme. Einen „Getreidezug“ mit 110 Waggonen, die je ungefähr 100 Tonnen Getreide aufnehmen, also 11.000 Tonnen pro Zug, muss in maximal 15 Stunden vollgeladen sein, damit sie im Markt bleiben. Sie haben es aber zu zweit Personen auch schon in 10 Stunden geschafft. Stellt euch vor: Das wäre in 10-15 Stunden die gesamte Kapazität der Silos in Friesland verladen, etwa 440 LKWs mit je 25 Tonnen Getreide!

Der Vorteil, den die Vereinigten Staaten uns gegenüber haben, ist eben die gesamte Logistik. Der Transport der Produktion läuft sehr gut. Dies erleichtert das wirtschaftliche Wachstum enorm. In diesem Punkt gibt es bei uns noch großen Verbesserungsbedarf. Wege müssen in Ordnung sein, wir brauchen strategisch angelegte Zugstrecken, die unsere Produktion bis an Hafenanlagen in Paraguay und warum nicht durch Brasilien zum Atlantik verbinden, damit die Produktion schnell und preisgünstig exportiert werden kann.

Etwas ganz Interessantes war für mich auch die fahrende Konservenfabrik vom MCC, die zum Ziel hat, in den verschiedensten Gegenden auf der ganzen

Welt Hungernden zu helfen. Der LKW (gefahren und angeleitet von einer Person aus der Kolonie Menno!) war gerade bei einer Gruppe traditioneller Mennoniten oder Amisch. Diese hatten etwa 18.000 Kilogramm Schweinefleisch gespendet. Etwa 60 Mitarbeiter halfen, das gespendete Fleisch zu konservieren und es war für sie ein Fest. Diese Konserven gehen in die ganze Welt. Auf dem Konservenetikett steht „Essen für Bedürftige. Im Namen Jesu. MCC“ Diese Initiative hat mich persönlich sehr beeindruckt.

Dr. Rolf Derpsch hatte für uns den Kontakt zu einem Bauern hergestellt, der schon 20 Jahre mit Direktsaat arbeitet. Ihn besuchten wir am letzten Tag vor unserer Rückreise. In Kansas wird heute aber nur 10 bis 15% Direktsaat gemacht. Es gibt so gute Versicherungen, dass der Bauer nicht unbedingt rentabel und effizient arbeiten muss, denn die Rechnungen kommen auch so aus. Außerdem ist die Direktsaat keine Priorität für die betreffenden Regierungsstellen. Die Direktsaat ist bei uns zu einer Überlebenssache geworden, dort ist es nur eine Alternative.

Der Bauer, Doug Palen, ist schon viel gereist und hat sich unter anderem auch die Direktsaat in Paraguay angeschaut. Man merkte, dass er gut vorankam und stetig seine Anbaufläche vergrößerte. Er ist auch dabei zu sehen, wie er Viehwirtschaft mit

Direktsaat verbinden kann. Ein Thema, mit dem wir uns in den letzten Jahren auch viel beschäftigen.

In vielen Bereichen, wo wir reingeschaut haben, gab es Parallelen zu uns. Sowohl mit der Direktsaat als auch mit Intensivfütterung und Siloanlagen arbeiten wir. Im Thema der Alkoholproduktion können wir von ihnen sehr viel lernen, wenn das Projekt einer Alkoholfabrik bei uns gestartet

*Ca. 60 Mennoniten, Jung und Alt, beim Verpacken von Fleisch. Mobile Anlage vom MCC.*



*Die Paraguaygruppe vor dem Bethel College*



werden sollte. Im Punkt Siloanlagen und Logistik da müssen bei uns dringend Veränderungen durchgeführt werden. Hier sind wir mit der Fecoproduct in Zusammenarbeit und wir alle zusammen müssen darüber nachdenken, wie wir Verbesserungen anstreben können.

Für mich persönlich war diese Reise eine große Bereicherung und ich denke, dass wir auch den Austausch weiterhin fördern sollten, um gegenseitig voneinander zu lernen.

Alfred Fast

## CHRISTLICHER KONGRESS FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE IN WIRTSCHAFT UND GESELLSCHAFT / Folge 3

### **Erbschaft**

Wenn man ein Familienunternehmen besitzt, aber auch bei jedem Eigentumsbesitz, kommt unweigerlich auch die Frage nach der Erbschaft auf. Sich frühzeitig mit dem Thema zu befassen kann viele Probleme für die Nachfolger und auch Streitigkeiten innerhalb der Familie vorbeugen.

Schon in der Bibel ist Erbschaft oft ein Thema. Dr. Werner Franz gab in der Besinnung dazu das Beispiel in Lukas 12, 13 wo jemand Jesus auffordert, er solle seinem Bruder sagen "er soll unser Erbe gerecht mit mir teilen". Jesus entgegnet daraufhin, dass er weder Richter noch Vermittler in Erbstreitigkeiten ist und warnt vor der Habgier. Gott allerdings ist es wichtig, dass niemand bevorzugt wird. Als es zu einem Erbstreit kommt wo es um die Söhne Abrahams, Isaak und Ismael, geht, hat Gott auch für Ismael eine Verheißung und ein Erbe. Auch zwischen Christen kommt es oft zu Rechtsstreiten und Paulus regt sich darüber auf in seinem ersten Brief an die Korinther, Kapitel 6.

Dr. Franz betonte drei Dinge, die bei dem Thema Erbschaft ganz wichtig sind: Kommunikation, Beziehung und Glaube.

Anschließend kam ein Vortrag von Herrn Daniel Varela zum Thema Erbschaft und legale Perspektiven nach den in Paraguay herrschenden Gesetzen. Er erklärt Aspekte zum Thema Testamentsverfassung, Testamentsvollstreckung, ab wann die Testamentsvollstreckung eintritt, wer die legalen Erbschaftsberechtigten sind, welche Güter wie vererbt werden, auch die Fragen nach Gütertrennung, Krediten, Schulden oder dem Enterben, und vieles mehr.

Herr Gustav Sawatzky erklärte danach einiges zum Gesetz 514, das von den Mennoniten im Jahr

1921 erwirkt wurde und religiöse und ethnische Minderheiten in Paraguay extra Handlungsfreiheiten in einigen Aspekten einräumt, darunter Religionsfreiheit, nicht schwören müssen, Befreiung vom Militärdienst, Schulen in eigener Sprache und auch die Verwaltung des Nachlasses durch ein Waisenamt, u.a.

Fazit des Ganzen und Tipp von Herrn Joachim Loh: *zu Lebzeiten über Schenkungen nachdenken und alles regeln.*

### **Ganz Christ – Ganz Unternehmer – Ganz Gemeindemensch**

**Ganz Christ** sein heißt nicht, ein Vorzeigemann zu sein, keine Fehler zu machen, sondern sein Leben aktiv zu gestalten aus der Barmherzigkeit Gottes. Menschen sind oft ehrgeizig, wollen Macht, und oft fallen sie dabei tief. Aber Christen fallen nicht tiefer als in Gottes Hand und bekommen eine neue Chance.

**Ganz Unternehmer** sein heißt, kreativ sein. Unternehmer unternehmen etwas! Unternehmer müssen mit allem, was sie sind und haben, ihren Kopf für das Unternehmen hinhalten, sie sind verantwortlich für alles, was geschieht. Unternehmer sollten andere Menschen zu höheren Leistungen bringen, eine dienende Leiterschaft ausüben und Mitarbeiter persönlich wertschätzen, denn "so wie man in den Wald hineinruft, schallt es zurück". Trotz allem sollte man nicht mehr als 50% seiner Zeit in das Unternehmen investieren und 50% in Familie und Gemeinde. Unternehmer sein heißt, Beziehungen aufzubauen, mit Toleranz, auch zu unsympathischen Menschen.

Unternehmer schwimmen oft gegen den Strom der

Allgemeinheit. Man kann nicht “everybodys Darling” sein. Oft für Fehler kritisiert und andere sagen “hättest du mal...”. Doch “wer hätte sagt, hat nicht”.

Unternehmer sein kann nicht jeder, denn Unternehmer sind nie ganz zufrieden, es gibt immer eine Spannung zwischen dem Erreichten und dem noch Erreichbaren.

Als Unternehmer begegnet man drei großen Versuchungen:

Reichtum

Wie Jesus in einem Beispiel schildert, erstickt Reichtum das Wort Gottes. Wenn es einem gut geht, erinnert man sich weniger an Gott, gönnt sich einen guten Lebensstil, usw.

Macht

Je erfolgreicher man ist, desto größer wird die Gefahr, dass man seine Macht missbraucht. Als Beispiel gilt u. a. König David, der Uria an die vorderste Front schickte, wo dieser sterben sollte.

Ehre

In Johannes 12,43 lesen wir, dass vielen Menschen die Ehre bei den Pharisäern wichtiger war, als sich zu Jesus zu bekennen.

Als Unternehmer hat man viele Chancen, zum Beispiel:

Menschen Verdienstmöglichkeiten schaffen.

Menschen mit angebotenen Leistungen und Produkten das Leben zu erleichtern.

Menschen Sinn und Erfüllung für ihr Leben zu geben

### **Ganz Gemeindemensch**

In Titus beschreibt Paulus ganz deutlich, welche Eigenschaften ein Leiter in der Gemeinde haben soll, unter anderem müssen es Männer sein, “die ein vorbildliches Leben führen”.

Es gibt einige Unterschiede in der Führung eines Unternehmens und einer Gemeinde, ich nenne nur einige:

Fazit von Herrn Joachim Loh:

**Ganz Christ sein ist eine Herausforderung!**

**Ganz Unternehmer sein ist eine Herausforderung!**

**Ganz Gemeindemensch sein ist eine Herausforderung!**

Was gilt ist, sich zu bewähren! 1. Petrus 4, 10-11, Römer 14, 17 + 18

Persönlich hat mich beeindruckt, wie Herr Joachim Loh weise vorausgeplant hat, immer wieder über alles mit seiner Frau gesprochen hat, ihr alles erklärt hat, wie sie ihm ihr Interesse entgegengebracht hat, ihn unterstützt hat und sie zusammen gebetet haben. Sie haben beide immer wieder betont, dass sie auch nicht vorher wissen konnten, ob alles ein gutes Ende nimmt. Im Nachhinein sind sie Gott dankbar für seine Führung, das Geschenk einer Familie, die zusammenhält und eines erfolgreichen Unternehmens, das sich jetzt in den Händen ihres Sohnes befindet.

Caroline Rempel

### **Themen für das Jahr 2014**

Als Redaktionsteam arbeiten wir an den Themen für unsere Im-Fokus-Rubrik für das Jahr 2014. Gerne darf man Vorschläge einbringen. Wir freuen uns, wenn die Leser mitdenken und gehen gerne auf ihre Wünsche ein.

Die Redaktion



# Paraguay bricht den Rekord

Mit mehr als 420 Harfen hat Paraguay es geschafft, ins Guinnessbuch der Rekorde zu kommen. In diesem Harfenkonzert

haben mehr als 220 Kinder mitgewirkt. Auf dem 25. Internationalen Harfenfestival haben Kinder und Jugendliche aus „Sonidos de la tierra“ es geschafft, den Rekord zu brechen, der im Jahre 2006 in Schottland aufgestellt wurde.

Bis zum Zeitpunkt des Konzertes wussten die Organisatoren nicht genau, wie viele Harfenspieler zugegen sein würden. „Das ist auch nur in Paraguay möglich“, meinte der Meister der Zeremonie, José Galeano. Zu dem Repertoire der Stücke, die gespielt wurden, zählten der „Pájaro Campana“, „Llegada“, „Oh Susana“ usw.

Auch von der Technik her bedurfte es einiges an Organisation. Für die 420 Harfen wurden 52 Mikrofone installiert. Dieses Konzert war die Krönung des 12. Weltweiten Harfenfestivals, das im letzten Monat in unserem Land durchgeführt wurde.

Quelle: ultima hora (26. 10. 2013)



## Mehr... Neues zu Weltrekorden

Auf folgender Internetseite kann man sich über weitere neu aufgestellte Weltrekorde informieren.

<http://www.guinnessworldrecords.de/>

Reinschauen lohnt sich, höchst interessant!! Hier eine kurze Vorschau:

- Größte Mann der Welt (Sultan Kösen) hat geheiratet: Mit seinen 2,51 m Größe überragt er seine junge Ehefrau, die „nur“ 1,75 m groß ist.
- Größtes Motorrad der Welt: Dem Italiener Fabio Reggiani ist es gelungen, das weltgrößte fahrbare Motorrad zu bauen—vom Boden bis zu den Lenkgriffen misst es 5,10 m. Es ist 10,03 m lang, 2,5 m breit und wiegt ca. fünf Tonnen (5000 kg); damit ist es sechsmal so groß wie ein normales Motorrad.
- Schnellstes Balancieren eines Hundes: Der viereinhalb Jahre alte Hund Ozzy schaffte es, über ein 3,5 m langes Seil zu balancieren, und zwar in 18,22 Sekunden.

### Das Gegensätzliche unserer Zeit

Wir haben hohe Gebäude, aber eine niedrige Toleranz, breite Autobahnen, aber enge Ansichten. Wir verbrauchen mehr aber haben weniger, machen mehr Einkäufe aber haben weniger Freude. Wir haben größere Häuser aber kleinere Familien, mehr Bequemlichkeit aber weniger Zeit, mehr Ausbildung aber weniger Vernunft, mehr Kenntnisse aber weniger Verstand, mehr Experten aber auch mehr Probleme, mehr Medizin aber weniger Gesundheit.

Wir rauchen zu stark, wir trinken zu viel, wir geben verantwortungslos viel aus; wir lachen zu wenig, fahren zu schnell, regen uns zu schnell auf, gehen zu spät schlafen, stehen zu müde auf; wir lesen zu wenig, sehen zu viel TV, beten zu selten.

Wir haben unseren Besitz vervielfacht, aber unsere Werte reduziert. Wir sprechen zu viel, wir lieben zu selten und wir hassen zu oft.

Wir wissen, wie man seinen Lebensunterhalt verdient, aber nicht mehr, wie man lebt.

Wir haben dem Leben Jahre hinzugefügt, aber nicht den Jahren Leben. Wir kommen zum Mond, aber nicht mehr an die Tür des Nachbarn. Wir haben den Weltraum erobert, aber nicht den Raum in uns. Wir machen größere Dinge, aber keine Besseren. Wir haben die Luft gereinigt, aber die Seelen verschmutzt. Wir können Atome spalten, aber nicht unsere Vorurteile.

Wir schreiben mehr, aber wissen weniger, wir planen mehr, aber erreichen weniger. Wir haben gelernt schnell zu sein, aber wir können nicht warten. Wir machen neue Computer, die mehr Informationen speichern und eine Unmenge Kopien produzieren, aber weniger Zeit miteinander.

Es ist die Zeit des schnellen Essens und der schlechten Verdauung, der großen Männer und der kleinkarierten Seelen, der leichten Profite und der schwierigen Beziehungen.

Es ist die Zeit des größeren Familieneinkommens und der Scheidungen, der schöneren Häuser und des zerstörten Zuhauses. Es ist die Zeit der schnellen Reisen, der Wegwerfwindeln und der Wegwerfmoral, der Beziehungen für eine Nacht und des Übergewichts.

Es ist die Zeit der Pillen, die alles können: sie erregen uns, sie beruhigen uns, sie töten uns.

Es ist die Zeit, in der es wichtiger ist, etwas im Schaufenster zu haben, statt im Laden, in der moderne Technik einen Text wie diesen in Windeiseile in die ganze Welt tragen kann, und in der sie die Wahl haben: das Leben ändern - oder den Text löschen. Vergesst nicht, mehr Zeit denen zu schenken, die ihr liebt, weil sie nicht immer mit euch sein werden. Sagt ein gutes Wort denen, die euch jetzt voll Begeisterung von unten her anschauen, weil diese kleinen Geschöpfe bald erwachsen werden und nicht mehr bei euch sein werden. Schenkt dem Menschen neben euch eine innige Umarmung, denn sie ist der einzige Schatz, der von eurem Herzen kommt und euch nichts kostet. Sagt dem geliebten Menschen: „Ich liebe Dich“ und meint es auch so. Ein Kuss und eine Umarmung, die von Herzen kommen, können alles Böse wiedergutmachen. Geht Hand in Hand und schätzt die Augenblicke, wo ihr zusammen seid, denn eines Tages wird dieser Mensch nicht mehr neben euch sein. Findet Zeit euch zu lieben, findet Zeit miteinander zu sprechen.

Findet Zeit, alles was ihr zu sagen habt miteinander zu teilen, denn:

Das Leben wird nicht gemessen an der Anzahl der Atemzüge, sondern an der Anzahl der Augenblicke, die uns des Atems berauben.



Internet: [www.decisiones.org.py](http://www.decisiones.org.py)  
Email: [recepcion@decisiones.org.py](mailto:recepcion@decisiones.org.py)

## Lebensverzeichnis von Heinz Erich Bergen

Heinz Bergen wurde am 1. Mai 1939 als 3. Kind den Eltern Heinrich und Susanna Bergen geboren. Seine Kindheit und Jugendzeit verbrachte er in der Kolonie Friesland. Mit etwa 19 Jahren ging er für einige Zeit nach Buenos Aires, wo er sich auf einer Evangelisation bekehrte. Wieder zurück in Friesland, ließ er sich am 5. Juli 1964 auf seinen Glauben taufen. Dort lernte er auch seine Frau Edith Janzen kennen. Sie heirateten am 28. Januar 1967 und ihnen wurden sieben gesunde Kinder geschenkt.

1980 zog die Familie nach Filadelfia. Etliche Jahre arbeitete er als Schmied. Danach fing er seine Arbeit bei ZP-30 als Missionar an. Heinz und Edith Bergen wurden für den Missionsdienst von der Gemeinde eingesegnet.

Jahrelang war er im Auftrag Gottes und der Gemeinde unterwegs zu den Estancias, Nueva Asunción, Solitario, Laguna

Negra, Pozo Colorado usw. wo er das Evangelium meist in seinem unkomplizierten Guarani predigte, und viele Bibelverse und coritos mit den Kindern übte. Mit Unterstützung von Freunden war er auch bemüht die soziale und wirtschaftliche Not zu lindern.

Die Kinder heirateten und es war ein Segen für Heinz und Edith, dass alle Kinder und Schwiegerkinder im Glauben an Gott stehen und einer Gemeinde angehören. Sie wurden auch reich beschenkt mit 19 Enkeln.

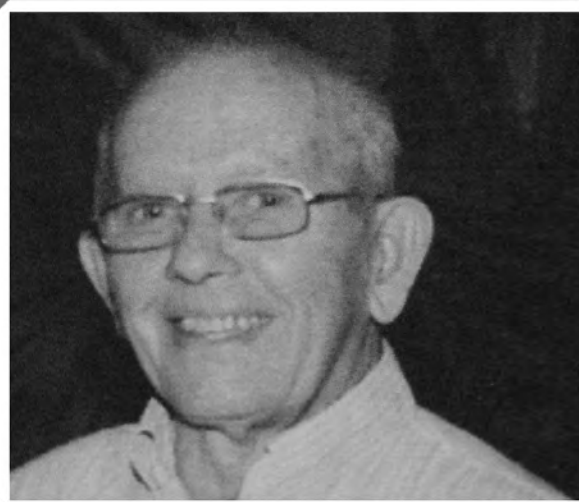
Heinz waren die Familienfeste immer sehr wichtig und er hat auch oft mit den Großkindern gesungen, vor allem christliche spanische Lieder.

Vor knapp 10 Jahren stellten sich bei Heinz Herzbeschwerden ein, die ihn an den Rand des Todes führten. Durch eine Bypass-Operation wurde sein Herz wieder beinahe voll leistungsfähig. Und es folgten schöne erfüllte Gnadenjahre im Dienst und in der Familie.

Mitte Jahr 2012 stellten sich bei Heinz Bergen Rückenschmerzen ein. Nach vielen Untersu-

chungen kam im November vorigen Jahres die Diagnose von Krebs. Nach einigen Aufenthalten im Krankenhaus konnte er doch noch sechs Monate zu Hause gepflegt werden. Dies war eine besondere Zeit für Heinz und Edith und die ganze Familie. Auch konnte in dieser Zeit sein 74. Geburtstag gefeiert werden.

Er konnte noch in den letzten Tagen im Krankenhaus seine Guarani Sprache zur Kommunikation mit dem Pfleger gebrauchen.



Heinz Bergen hatte ein Herz für die Mission und war für seine Kinder, Schwiegerkinder und Enkel immer ein Vorbild. Er gab seiner Familie vom Krankenbett aus einen besonderen Vater-Segen. Er verstarb im Krankenhaus von Filadelfia am 8. November 2013, im Alter von 74 Jahren und 6 Monaten. Die Ehe von Heinz und Edith Bergen währte über 46 Jahre.

Es trauern um ihn seine Frau Edith Bergen und

Kinder:

Rosvita und Theo Schellenberg mit Daniel und seiner Verlobten Patricia, und mit Manuel Norbert und Naomi Bergen mit Kelly und Steffi Hildor und Manuela Bergen mit Alec, Janina und Olivia

Ruth und Leo Löwen mit Jonas, Nadia und Jesko

Karin und Viktor Sawatzky mit Melissa, Christa und Tobias

Amalia und Bruce Dürksen mit Natalie, Jessica, Martina und Anja

Marina und Clemens Harder mit Nico und Lisa.

Familie Bergen bedankt sich ganz herzlich für die Gebetsunterstützung und Begleitung in der Krankenzeit und Abschiedsfeier.

Ein großer Dank an die Ärzte und Pflegepersonal des Hospitals.

Die trauernde Familie



## Wie kann ich meinen Lebensabend sinnvoll gestalten?

*Dies war das Thema auf dem Seniorenfest am 10. November. Es folgt eine kurze Wiedergabe des Themas vom Redner, Herrn Gerhard Ratzlaff, Asunción.*

Das Thema ist nicht nur interessant, sondern ein schönes und zugleich ein sehr praktisches und wertvolles Thema. Den Lebensabend - unseren Lebensabend - sinnvoll gestalten ist gar nicht immer so leicht. Das hängt von verschiedenen Faktoren ab: ob man verheiratet oder ledig ist, wo man lebt, ob in der Stadt oder auf dem Land, ob man Verwandte und Freunde in der Nähe hat oder weit entfernt von ihnen lebt, ob man sozial eingestimmt ist oder sich eher gesellschaftlich isoliert; ob man gesund oder gebrechlich (krank) ist.

Grundlegend aber ist, dass das Alter mit seinen Schwächen und Gebrechen akzeptiert wird und dass man schon gar nicht so tut, als ob man noch nicht alt ist. „Das beste Zeichen, dass jemand schon alt ist, ist, wenn er behauptet, er sei noch jung.“ Ein junger Mensch hat es nicht notwendig, sein Jungsein zu behaupten. Dies sieht ein jeder.

Die Bibel beurteilt das Alter mit seinen Gebrechen und Schwächen von verschiedenen Seiten. Jede Münze hat zwei Seiten. So auch das Alter:

Prediger 12, 1 und 3: „Gedenke an deinen Schöpfer in deiner Jugend, ehe denn die bösen Tage kommen und die Jahre herzutreten, da du wirst sagen: Sie gefallen mir nicht; zur Zeit, wenn die Hüter im Hause [die Hände] zittern und sich krümmen die Starken, und müßig stehen die Mül-ler [die Zähne], weil ihrer so wenig geworden sind, und finster werden, die durch die Fenster sehen [die Augen sehen nicht mehr klar]“.

So urteilte der „Prediger“ vor fast drei Tausend Jahren. Keine rosigen Worte über das Altern. Wie steht es heute? Durch die Fortschritte in der Medizin kann man heute in Zahn- und Augenbehandlung sehr viele Sachen verbessern, wenn sie auch mit Kosten verbunden sind. Aber noch mehr

aus der Bibel:

Psalm 90, 10: „Unser Leben währet siebzig Jahre und wenn es hoch kommt, so sind es achtzig Jahre, und wenn's köstlich gewesen ist, so ist es Mü-*he und Arbeit* gewesen, denn es fährt schnell dahin als flögen wir davon“.

Also: Kein Vergnügen, das Altwerden! Dennoch, Altwerden und auch Sterben sind eine *Schöpfungsordnung* und eine *Tatsache*, egal ob uns dies gefällt oder nicht, ob uns der Gedanke daran traurig macht und Sorgen bringt. Dies sind Tatsachen, die wir annehmen müssen, um unser Leben sinnvoll zu gestalten. Alle Menschen, wenn sie jung sind, wollen älter werden, aber alt sein will niemand. Alt sein heißt, nach dem weisen Salomon, in den „bösen Tagen“ leben. Dagegen wehren wir uns. Man sagt sich selbst zum Trost „Ich bin noch nicht alt“.

Besser jedoch ist, das Alter als eine Tatsache anzunehmen und zu versuchen, das Beste daraus zu machen: Sachen, die man ändern kann ändern, und die nicht zu ändern sind, gelassen annehmen und den Lebensabend entsprechend sinnvoll gestalten. Auch dazu haben wir biblische Texte:

Hiob 12, 12: „Ja, bei den Großvätern [Großmütter auch] ist die Weisheit, und der Verstand bei den Alten“. Solche Aussagen hören wir gern und es verursacht in uns ein Lächeln! Das ist gut, so sollte es sein.

Sprüche 16, 31: „Graue Haare sind die Krone der Ehre, die *auf dem Wege der Gerechtigkeit* gefunden wird“.

Jesaja 46, 4: „Ich bleibe derselbe, *ich werde euch tragen bis ins hohe Alter, bis ihr grau werdet*. Ich

der Herr habe es bisher getan, ich werde euch auch in Zukunft tragen und retten“. Welch wunderbarer Zuspruch! Dies Wort gilt ganz spezifisch uns Alten.

Solche Texte sprechen unmissverständlich, dass das Alter auch positiv zu werten ist. Wie geht man damit um? Was tut man, was sollte man tun, um den Lebensabend sinnvoll zu gestalten?

Zunächst etwas recht sinnvolles von Lehrer Lämpel in „Max und Moritz“: (Schöne Lektüre für Omas und Opas mit den Enkeln)

*Also lautet der Beschluss, dass der Mensch was lernen muss, lernen kann man, Gott sei dank, auch sein Leben lang.*

Was sagt die Wissenschaft zu so einem Rat im Mär-

chenbuch? „Lebenslanges Lernen hält die graue Hirnmasse lebendig und steigert die Lebensqualität“. Folglich: „Man wird alt wie eine Kuh und lernt immer mehr dazu“.

Jetzt einige konkrete Gedanken und Vorschläge, wie wir in unserem Alter aktiv und sinnvoll mit dem Leben umgehen können.

### **Gesellschaftliche und soziale Aktivitäten**

- Seniorentreffs veranstalten mit aktivem Austausch über unsere eigenen Erfahrungen zum älter werden
- Bibelstunden oder auch Gesellschaftsspiele
- Gewisse Gymnastik und Übungen machen, um den Körper gelenkig zu halten.
- Nicht viel Verantwortung übernehmen und sich dadurch unter Druck setzen lassen.
- Hobbies pflegen
- Kurze, oder auch längere, gemeinsame Reisen unternehmen: Z. B. ein Besuch zum Hospital Mennonita Km 81, Christliche Dienstfelder und Missionsschulen besuchen oder auch eine gemeinsame Flussfahrt auf dem Schiff.
- Viele unterhaltsame Zeit mit den Enkeln verbringen: ihnen aus unserem Leben erzählen und Geschichten vorlesen.
- Tischspiele, Rätsel und andere unterhaltsame Sachen machen (Dreieck) Dame, Mensch ärgere dich nicht, Domino, Rook, Puzzle, etc.
- Auf diese Art können wir die gefürchteten „bösen“ Tage und Jahre in glückliche, angenehme und gesegnete Tage und Jahre verwandeln.

### **Karitative Aktivitäten**

- Alte Leute im Krankenhaus oder in der Nachbarschaft besuchen und wenn notwendig beratend zur Seite stehen. Das kann in der eignen Kolonie geschehen und auch in der Nachbarschaft. (San Alfredo, Itacurubi, etc)
- Arme Kinder in benachbarten Schulen unterstützen. Dazu müsste man etwas organisieren.
- Nachbarschaftshilfe auf verschiedenen Ebenen suchen und planen.
- „Ein Herz kann nie vereinsamen, wenn es sich eines noch einsameren Herzens annimmt“.

### **Positive innere Haltung und Einstellung fördern**

*Dankbarkeit praktizieren:*

*Zufriedenheit* heißt die Zwillingschwester der Dankbarkeit.

Andere Schwestern nennen sich Freude, Lebensmut, Vertrauen.

*Humor praktizieren*

*Gelassenheit praktizieren*

Humor und Gelassenheit gehen Hand in Hand. Dazu folgendes Beispiel: Herr B.D. geht in ein Geschäft, um einige geschäftliche Angelegenheiten zu regeln. Die Angestellte, die ihn bedient, ist recht

unfreundlich. Herr B. D. bleibt ruhig und gelassen. Zum Abschied reicht er ihr die Hand und wünscht ihr einen schönen und angenehmen Tag. Auf der Straße angekommen sagte sein Freund, der ihn begleitet und alles mit angesehen hatte: Der hättest du die Leviten lesen sollen, oder noch besser, beim Chef verklagen. Ruhig und gelassen und mit einer guten Portion Humor sagt B.D. seinem Freund: „Wenn ich so gehandelt hätte wie du sagst, hätte ich nur reagiert und wäre nicht ich selbst. Hinter der Unfreundlichkeit der Sekretärin steckt ein unbekanntes Problem, das sie nicht unter Kontrolle hat. Da sollte man ihr doch das Gute wünschen“.

Auf diese Art können wir die gefürchteten „bösen“ Tage und Jahre – auch die anderer Menschen - in glückliche, angenehme und gesegnete Tage und Jahre verwandeln.

## Die beliebtesten Wachmacher

# Was steckt hinter den Energydrinks?



Energy Drinks gehören zu den Getränken, die anregen, beleben und die Reaktionsfähigkeit erhöhen sollen. Energy Drinks wie Red Bull, Flying Horse, Monster Energy, Mad Bad und Speed Star enthalten viel Koffein, Taurin, Inosit und Glucuronolacton. Laut Hersteller ist es die besondere Kombination von den Inhaltsstoffen, die die Effekte der Leistungssteigerung erzielt. Sie locken mit einer belebenden Wirkung im Körper und geistigem Fitness. Stimmt das Versprechen? Eine typische Deklaration auf einem Etikett sieht folgendermaßen aus:

Bewirken diese Inhaltsstoffe eine Leistungssteigerung oder eine erhöhte Konzentrationsfähigkeit?

### Erhöhter Koffeingehalt (32mg/100ml)

Zutaten: Wasser, Saccharose (Zucker), Glucose, Säureregulator (Natriumcitrate, Magnesiumcarbonat), Kohlensäure, Säuerungsmittel: Zitronensäure, Taurin, Koffein, Glucuronolacton, Inosit, Vitamine (Niacin, Pantothensäure, B6, B12), Aroma, Farbstoffe.

gerung oder eine erhöhte Konzentrationsfähigkeit? Im Folgenden werden die einzelnen Inhaltsstoffe erklärt. Zum Schluss werden kurz die gesundheitlichen Risiken aufgeführt.

**Koffein** hat eine belebende Wirkung, macht wach und steigert das Konzentrationsvermögen. Der zugelassene Koffeingehalt ist auf maximal 320 mg/l festgelegt. Bei hohen Aufnahmemengen können Nebenwirkungen wie Magenbeschwerden, Unruhezustände, Einschlafstörungen oder Kopfschmerzen auftreten.

Ein weiterer Inhaltsstoff ist **Taurin**. Es kommt natürlicherweise im menschlichen Stoffwechsel vor. Auch wird Taurin durch Lebensmittel zugeführt (Meeresfrüchte, Fisch, Fleisch und Milch). Taurin ist bekannt dafür, dass es die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit steigern soll. Bisher jedoch konnten wissenschaftliche Studien keine entsprechende Wirkung nachweisen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung rät von einer Zufuhr aus mit Taurin angereicherten Lebensmitteln ab.

**Glucuronolacton** ist ein normales Stoffwechselprodukt und kann vom Körper aus Glucose herge-

stellt werden. Glucuronolacton kommt in der Nahrung nur in sehr geringen Mengen vor. Die in Energy Drinks enthaltene Menge an Glucuronolacton übersteigt die tägliche Zufuhr durch herkömmliche Nahrungsmittel um ein Vielfaches. Eine Leistungssteigerung oder Aufputschwirkung wurde bisher nicht festgestellt.

**Inosit** ist beteiligt an der Signalübermittlung im Inneren von Zellen. Der Körper selbst produziert die Menge an Inosit, die er bedarf. Somit wird eine Zufuhr aus anderen Lebensmitteln oder Getränken nicht benötigt. Eine positive Wirkung auf die geistige Leistungsfähigkeit ist wissenschaftlich nicht nachgewiesen.

**Zucker** liefert dem Körper schnell Energie. Doch die ständige Aufnahme zuckergesüßter Erfrischungsgetränke wird nach heutigen Erkenntnissen mit Übergewicht in Verbindung gebracht. Laut Weltgesundheitsorganisation sollte etwa 50 - 60 g Zucker pro Person und Tag zu sich genommen werden.

In Energy Drinks stecken im Durchschnitt pro 250 ml Dose etwa 27 g Zucker = 113 kcal.

Mit einer Portion Energy Drinks hat man somit bereits die Hälfte der täglichen Zuckerration aus zugesetztem Zucker erreicht.

Wenn die Energy Drinks in der vorgegebenen Menge verzehrt werden, besteht in den meisten Fällen kein gesundheitliches Risiko. Wenn jedoch größere Mengen und





## Ist der Gebrauch von Energy Drinks mit Risiken verbunden?

im Zusammenhang mit sportlicher Betätigung oder zusammen mit dem Genuss alkoholischer Getränke konsumiert werden, können unerwünschte Wirkungen auftreten. Darunter fallen auch akute Kreislaufprobleme und zentralnervöse Beschwerden. Es wurden besonders in den letzten Jahren Nierenversagen und Herzrhythmusstörungen, aber auch Todesfälle in Verbindung mit dem Verzehr der Getränke festgestellt. Da der Koffeingehalt sehr hoch ist in diesen Getränken, sollten Schwangere, stillende Mütter, Kinder und koffeinempefindliche Menschen die Drinks komplett meiden. Auch für andere Verbraucher könnte der Verzehr gesundheitliche Folgen haben.

Die Antwort ist **Nein**. Sie enthalten zu wenig Wasser, zu viel Zucker und einen zu hohen Koffeingehalt.

## Sind Energy Drinks für Sportler empfohlen?

Es gibt bislang noch keinen wissenschaftliche Beweise für die leistungssteigernde Wirkung der Zutaten in Energy Drinks. Der wachmachende Effekt beruht auf die Zutaten Koffein und Zucker, die beide

in ei-  
hohen  
sis in

## Schlussfolgerung

ner  
Do-

Energy Drinks vorkommen.

Wer zu Energy Drinks greift, sollte daher maximal eine Portion täglich zu sich nehmen. Bevor das Getränk gekauft wird, sollte man auch einen kritischen Blick auf die Zutatenliste werfen. Und vor allem ist zu bedenken, dass der hohe Zuckergehalt und Koffeingehalt sich negativ im Körper auswirken kann.

Angelina Ginter  
Ernährungswissenschaftlerin  
CFHN, Neuland

## Quellen:

<http://www.vis.bayern.de/ernaehrung/lebensmittel/gruppen/energydrinks.htm>.

<http://www.abc.com.py/nacionales/energizantes-peligro-mundial-52...>

## Wir blicken zurück auf 76 Geschichte Frieslands! Was sehen wir?



Wir sehen schwere Ansiedlungsjahre.

Wir sehen wie mutige Personen einen Neuanfang wagen.

Wir sehen wie Uneinigkeit und Missverständnis immer wieder Einzug halten, aber auch wie Menschen aufeinander zugehen und sich versöhnend die Hand reichen.

Wir sehen schwere Erntejahre, aber auch Zeiten, wo es passend regnete und die Weizen-, Mais und Sojafelder eine Pracht waren.

Wir sehen viele Menschen, die an Friesland geglaubt haben und sich mit aller Kraft und Weisheit für seine Entwicklung und seinen Fortschritt eingesetzt haben.

Wir sehen, dass Gott uns in all den 76 Jahren nie im Stich gelassen hat.

Wir sehen gleichzeitig aber auch eine Zukunft, in der wir eine große Verantwortung haben unseren folgenden Generationen gegenüber, sei es im Vermitteln unseres Glaubens und Werte, im Umgang mit der Natur, im Engagement in der Zone und im ganzen Land oder in der Zusammenarbeit mit dem Landesvolk.

Gott segne unsere Sicht - in die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft!



## Melonen

### Allgemeines

Es gibt zahlreiche Sorten: Honig-, Netz-, Wasser oder Kantalmelonen. Am größten werden die Wassermelonen. Da das saftige rote Fruchtfleisch einer Wassermelone fast nur nach Wasser schmeckt, glauben viele Menschen, Melonen enthalten nicht viel an Biostoffen. Doch das ist ein Irrtum! Die Wassermelone enthält enorm viele Vitamine und Mineralien. Die Melone wächst am liebsten

in warmen, aber nicht zu heißen Regionen.

### Tipp

Melonen sind ein Geschenk der Natur – sie sind saftig, löschen den Durst wie Limonade, sind süß wie Schokoriegel, dabei aber viel gesünder als die Industrieprodukte. Die Kerne der Melone können geröstet und als Knabbererei genossen werden.



### Wirksamkeit

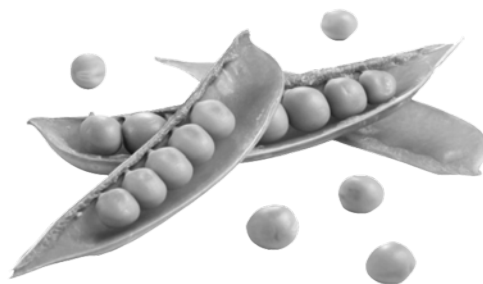
- \* Wirken vitalisieren und verjüngend
- \* Verschönern Haut, kräftigen Knochen und Zähne
- \* Verbessern die Eiweißverwertung
- \* Stärken die Blutbildung
- \* Schützen die Schleimhäute im ganzen Körper

## Erbsen

### Allgemeines

Wie alle Hülsenfrüchte sind Erbsen sehr proteinhaltig. Man geht davon aus, dass die ersten Erbsen im Orient gewachsen sind. Von dort verbreiteten sich die beliebten grünen Kügelchen.

Mit Erbsen lassen sich unterschiedlichste Gerichte zubereiten, die gesund und heilsam sind.



### Wirksamkeit

- \* Fördern das Zellwachstum
- \* Wirken muskelaufbauend bei Sport und Fitness
- \* Heben den Eiweißstatus an
- \* Kräftigen die Nerven und vermitteln geistige Frische
- \* Kräftigen Haare und Bindegewebe
- \* Verbessern die Sehfähigkeit
- \* Helfen bei Verstopfung
- \* Senken den Cholesterinspiegel
- \* Wirken entgiftend

### Tipp

Vorgekochte Erbsen (z.B. in Dosen) verlieren bis zu 90% an bestimmten Vitaminen. Empfehlenswert sind daher trockene oder tiefgefrorene Erbsen. Wenn man sie gart, nur kurz mit wenig Wasser.

### Erinnerungen von meiner Oma

#### Anneliese Bergen

Meine Oma mochte schöne und lange Kleider. Ein Sommerkleid bekam sie zu Weihnachten. Für den Winter bekam sie ein Kleid aus Wollstoff, mit langen Ärmeln. Weil ihr die Kleider meistens zu kurz waren, setzte sie sich irgendwo hinter und ließ den Saum unten runter. Darüber war ihre Mutter gar nicht froh. Ein großes Vergnügen war das Wäschewaschen im Wald bei der Quelle. Dann durften sie als Kinder nach Herzenslust im Wasser spielen und blaue Beeren aus dem Wald essen. Ihre schönsten Erinnerungen sind die Fahrten zum Fluss mit dem Pferdewagen und die Abende als Familie draußen im Mondschein.

Brianna Bergen

### Interview mit Oma Tina Bergen

*Geführt von Diego Born*

*D: Was spieltet ihr in deiner Kindheit?*

O: Wir hatten zusammen als Geschwister nur ein Fahrrad. Wir fuhren abwechselnd. Am Sonntag fuhren wir mit den Nachbarskindern, denn sie hatten keines. Am Abend spielten wir Tischspiele.

*D: Kannst du mir etwas aus deiner Schulzeit erzählen?*

O: Wir gingen immer zu Fuß zur Schule. Drei Klassen waren in einem Raum. Wir hatten die Fächer Naturkunde, Lesen, Rechtschreibung, Erdkunde, Zeichnen und Diktat. Der Unterricht begann um 7 und endete um 11.30 Uhr.

*D: Was war früher ein Zeichen, dass man Geld hatte?*

O: Wenn man Porzellantassen und Parfüm hatte.

*D: Was kannst du mir von euren Schuhen erzählen?*

O: Mein Vater machte die Holzsohle. Oben wurde sie mit Leder bezogen. Wir trugen diese Schuhe in der Schule und zu Hause, aber nicht für die Kirche.

### Erinnerungen von Oma Hulda Rempel



Schule in Nr. 2

Wir hatten kein Spielzeug zu Hause. Im Kindergarten spielten wir „Runde, Runde Rose“ oder Taschentuch hinterwerfen. Zuhause musste ich auf meine Geschwister aufpassen. Ich habe meinem Bruder immer Gute-Nacht-Lieder wie „Trara es tönt wie Jagdgesang“ vorgesungen. Als meine Mutter es einmal selbst machen wollte, schlief mein Bruder nicht ein. Danach wollte ich es selber machen, aber Mama sagte, dass es nichts half. Ich tat es trotzdem und es dauerte nicht lange und mein Bruder war eingeschlafen. Er war an meine Stimme gewöhnt. Als ich größer war, habe ich Lehmkugeln für meine

Brüder gerollt. Jedes Dorf hatte seine eigene Schule. Ich ging in Nr. 2 zur Schule. In der großen Pause spielten wir mit dem Lehrer im Wald, der in der Nähe war, Verstecken. Damals durften wir nicht vor 14 Uhr zu unseren Freunden fahren. Meine beste Freundin wohnte auf unserem Nachbarshof. Zwischen unseren Höfen war ein Zaun mit einem kleinen Tor. Meine Freundin und ich machten das Tor auf, stellten einen Tisch in die Mitte, nahmen uns Stühle und dann spielten wir Tischspiele. So war jeder auf seiner Seite und trotzdem konnten wir zusammen spielen. Unser Lehrer hat das sogar gesehen, aber er hat uns am nächsten Tag in der Schule nichts gesagt. Ab der 3. Klasse lernten wir in der Schule verschiedene Handarbeiten. Ich habe sehr viel gehäkelt und ausgenäht. Obwohl wir eigentlich keine Spielsachen hatten, haben wir nie über Langeweile geklagt. Wir mussten helfen, wo es was zu helfen gab, z.B. mussten wir Unkraut jäten oder unserer Mutter irgendwas helfen. Zu Weihnachten bekamen wir Bonbons oder auch ab und zu ein Taschentuch oder Socken.

Samantha Bergen



Kindergartengruppe  
Ende der 40er Jahre

# 76

# Jahre Jahre Kolonie Friesland

Herzlichen Glückwunsch!

