

Thema: Meine Zeit(en) – Meine Geschichte(n)

Jeder und jede von uns hat verschiedene Zeiten und verschiedene Etappen der Geschichte erlebt. An manche Zeit und manche Geschichte erinnere ich mich oft. An manche Zeit und manche Geschichte erinnere ich mich kaum noch. Aber alle Zeiten und Geschichten sind die „Puzzle-Teile“ meines Lebens.

Geistlicher Impuls: Ein Text zum Thema Zeit – aus der Bibel

Lesen Sie sich den Text am besten selbst laut vor:

Alles hat seine Stunde. Für jedes Geschehen unter dem Himmel gibt es eine bestimmte Zeit:

eine Zeit zum Gebären /
und eine Zeit zum Sterben, /
eine Zeit zum Pflanzen /
und eine Zeit zum Ausreißen der Pflanzen,

eine Zeit zum Töten /
und eine Zeit zum Heilen, /
eine Zeit zum Niederreißen /
und eine Zeit zum Bauen,

eine Zeit zum Weinen /
und eine Zeit zum Lachen, /
eine Zeit für die Klage /
und eine Zeit für den Tanz;

eine Zeit zum Steinewerfen /
und eine Zeit zum Steinesammeln, /

eine Zeit zum Umarmen /
und eine Zeit, die Umarmung zu lösen,
eine Zeit zum Suchen /
und eine Zeit zum Verlieren, /
eine Zeit zum Behalten /
und eine Zeit zum Wegwerfen,

eine Zeit zum Zerreißen /
und eine Zeit zum Zusammennähen, /
eine Zeit zum Schweigen /
und eine Zeit zum Reden,

eine Zeit zum Lieben /
und eine Zeit zum Hassen, /
eine Zeit für den Krieg /
und eine Zeit für den Frieden.

Buch Kohelet / Prediger, Kapitel 3, Verse 1–8
(Einheitsübersetzung)

- ➔ Was spricht Sie an? Wobei sind Sie anderer Meinung?
- ➔ Lesen Sie den Text noch einmal ganz langsam. Lassen Sie dabei vor Ihrem inneren Auge Bilder vorüberziehen: Bilder von Gebären und Sterben, von Weinen und Lachen usw.
- ➔ Welche verschiedenen Zeiten gab es in meinem eigenen Leben?

Anregung zur körperlichen Bewegung: Ein Gang durch die Wohnung

Wo Sie auch wohnen – ob in einem kleinen Zimmer oder in einem großen Haus – es gibt Gegenstände, die Sie mit Geschichten aus Ihrem Leben verbinden...

- ➔ Überlegen Sie sich einen kleinen Weg durch Ihre Wohnung. Dieser Weg verbindet für Sie wichtige Gegenstände, Fotos, Bilder oder Möbelstücke. Ihre Erinnerungsstücke.
- ➔ Gehen Sie mit achtsamen Schritten (oder auch nur in Gedanken) von einem Erinnerungsstück zum nächsten. Halten Sie bei jedem Erinnerungsstück kurz inne und atmen dreimal mit geschlossenen Augen tief ein und wieder aus.
- ➔ Welche Erinnerung teilen Sie mit dem Gegenstand, Foto, Bild oder Möbelstück? Erinnern Sie sich noch genau woher Sie das Erinnerungsstück haben und wer diese mit Ihnen teilen kann, oder haben Sie diese alleine erlebt?
- ➔ Können Sie noch nachvollziehen von wann genau ihr Erinnerungsstück ist?

Können Sie sich nach Ihrem Rundgang noch an alle Gegenstände erinnern bei denen Sie stehen geblieben sind? Schreiben Sie diese auf und machen sich ggf. nochmal auf den Weg um die Liste zu vervollständigen.

Anregung zu einer Gedächtnisübung: Geschehen der Jahrzehnte

Sie benötigen einen Stift.

- ➔ Notieren Sie zu jedem Jahrzehnt seit 1900 ein Geschehnis, von dem Sie wissen oder das Sie selbst erlebt haben. Dies kann aus der „großen“ Weltgeschichte stammen und/oder aus ihrem eigenen Lebensweg.

Jahrzehnt	Weltgeschichte	Mein Lebensweg
1900–1910		
1910–1920		
1920–1930		
1930–1940		
1940–1950		
1950–1960		
1960–1970		
1970–1980		
1980–1990		
1990–2000		
2000–2010		
2010–2020		

Anregung zu einer Gedächtnisübung: Lieder von A bis Z

Musik begleitet uns durch unser ganzes Leben. Ob durch Gesang im Gottesdienst, auf Festen, in traurigen Zeiten oder durch das Radio. Viele Momente können wir mit Musik verbinden.

Nehmen Sie sich ein Blatt Papier und einen Stift und schreiben sie dort das Alphabet von oben nach unten auf.

- Fällt Ihnen zu jedem Buchstaben ein Lied ein?
- Woher kennen Sie dieses Lied?
- Können Sie sich an den Text des Liedes erinnern?
- Schreiben Sie die Lieder hinter die Buchstaben und singen diese, wenn sie möchten.

Beispiele:

- A Auf de schwäb'sche Eisebahne
- B Bruder Jakob
- C Christ ist erstanden
- D Das Wandern ist des Müllers Lust
- E ...
- ...

Anregung zum Austausch (per Telefon): Erinnerungen erzählen

Rufen Sie eine Freundin, einen Freund, eine/n Bekannte/n oder Verwandte/n an, mit der oder dem Sie eine halbe Stunde telefonieren können.

- Fragen Sie zuerst nach: Welche Geschichte (vielleicht eine lustige?) aus Deinem Leben fällt Dir ein, die Du mir noch nie erzählt hast? Fragen Sie nach, wenn Sie etwas noch nicht richtig verstanden haben!
- Erzählen Sie daraufhin...
 - ...von Ihren Gedanken, die Ihnen bei der Bewegungsübung, bei der Gedächtnisübung oder beim Geistlichen Impuls in diesem Rundbrief kamen.
 - ...eine glückliche Geschichte aus Ihrem eigenen Leben.
- Bedanken Sie sich fürs Erzählen und Zuhören – und verabreden Sie sich zu einem weiteren Telefonat!

Ein Gedanke „zum Mitnehmen“: Michael Ende über die Zeit

Es gibt ein großes und doch ganz alltägliches Geheimnis. Alle Menschen haben daran teil, jeder kennt es, aber die wenigsten denken darüber nach. Die meisten Leute nehmen es einfach so hin und wundern sich kein bißchen darüber. Dieses Geheimnis ist die Zeit.

Es gibt Kalender und Uhren, um sie zu messen, aber das will wenig besagen, denn jeder weiß, daß einem eine einzige Stunde wie eine Ewigkeit vorkommen kann, mitunter kann sie aber auch wie ein Augenblick vergehen – je nachdem, was man in dieser Stunde erlebt. Denn Zeit ist Leben. Und das Leben wohnt im Herzen.

aus: Michael Ende, Worte wie Träume, Freiburg u.a. 1991, S. 113f.