

„Frieden“

Bild-Text-Karte des Altenwerkes 2017

Lenke unsere Schritte auf Wege des Friedens!

Lasst uns innehalten
und einander so respektieren, wie wir nun einmal geworden sind

Lasst uns Vertrauen schöpfen
zu einander, zu uns selbst, in das Leben -
damit uns nicht Angst und Vorbehalte leiten

Lasst uns mutig für Gerechtigkeit eintreten
für die Würde der an den Rand Geratenen, der Übersehenen,
der auf Hilfe Angewiesenen

Lasst uns Türen öffnen und Herzen
Fremde willkommen heißen, Hände reichen und zusammenhalten

Lasst uns die kleinen Anfänge feiern:
Gott kam in einem Kind zu uns, damit Friede auf Erden werde.

Bild: Renate Kluckert, Bonn; Text: Bernhard Kraus
Bezug: Altenwerk der Erzdiözese Freiburg
Okenstr. 15, 79108 Freiburg, Tel. (0761) 5144-211 / -213
www.seniorenweb-freiburg.de



Inhalt

„Frieden“ – eine Adventsbesinnung

Vorschläge für weitere Einsatzmöglichkeiten der Bild-Text-Karte
„Frieden“

- Seniorennachmittag „Frieden untereinander schaffen“
- Bildbetrachtung zum Einstieg in eine Sitzung
- Bildbetrachtung zum Ende einer Sitzung

Obenstehendes Bild und der Text sind auf einer Klappkarte abgedruckt, die bei der Diözesanstelle des Altenwerkes erhältlich ist (0,50 EUR). Die Innenseite der Karte ist für die eigene Gestaltung frei.

Frieden

Adventsbesinnung mit Seniorinnen und Senioren

Vorbereitung

- Adventskranz oder Adventsgesteck mit 4 Kerzen.
- Alle Teilnehmenden haben die neue Adventskarte des Altenwerkes an ihrem Platz und können sie mitnehmen (und evtl. weitere Karten kaufen für ihre Weihnachtspost; 0,50 EUR/Expl.). Bitte bestellen Sie die Karten rechtzeitig bei unserem Diözesanbüro!
- Alle Teilnehmenden haben ein Gotteslob vor sich (oder ein kopiertes Liedblatt).
- Die vorgeschlagenen Lieder stehen alle im Gotteslob (GL); selbstverständlich können auch andere in der Gruppe bekannte Lieder gesungen werden.
- Hilfreich ist, wenn Instrumentalisten mitwirken zum Begleiten der Lieder und evtl. für Instrumentalstücke.
- Gut ist, wenn eine Schola (z.B. einige Sängerinnen und Sänger des Kirchenchors) den Gesang unterstützt.

Mitwirkende

- 4 Lektoren/innen: L1, L2, L3, L4
- Jemand zum Kerzen anzünden und löschen
- Musiker/innen, Schola

Ablauf

Begrüßung und Bildbetrachtung

Musik instrumental

L1 Herzlich willkommen bei unserer Adventsfeier. „Lenke unsere Schritte auf Wege des Friedens!“ – diese Bitte wollen wir in dieser Feier bedenken und uns so einstimmen auf Weihnachten als ein Fest, an dem der Friede Gottes in unsere Mitte kommt.
Auf Ihrem Platz haben Sie eine Bildkarte gefunden. Ich lade Sie ein, Sie zu betrachten und auf sich wirken zu lassen. (Pause)

L2 Vier Hände greifen ineinander, berühren sich, halten einander und werden gehalten. Sie kommen aus verschiedenen Richtungen, sind unterschiedlichen Alters. Jede Hand wird von einer anderen gehalten und hält auch eine andere.
Drei Hände sind von älteren Menschen. Sie zeigen Spuren ihres Lebensweges. Was haben diese Hände schon geleistet? Wen haben sie berührt und ermutigt?
Auch eine dunkelhäutige Hand gehört wie selbstverständlich dazu. Ist sie von einer jüngeren Frau? Welche Lebensgeschichte sie wohl hat? Hat sie Vorurteile und Ablehnung spüren müssen? Ist sie willkommen, so wie sie ist? An einem Finger ein Ring – eine Verbindung mit wem?

L3 Es ist nicht selbstverständlich, dass verschiedene Menschen so eng zusammenhalten. Kennen sie sich schon länger? Sind sie miteinander verwandt? Oder waren sie sich fremd und haben sich gerade erst auf diese Begegnung eingelassen?
Hände liegen auf einem blauen Tuch. Dadurch bekommt ihre Begegnung etwas Feierliches, Besonderes. Das Blau steht für den Himmel, für die Weite, für unsere Sehnsucht nach Nähe, nach wechselseitigem Vertrauen, nach Frieden.

Lied: Es kommt ein Schiff geladen (GL 236, Str. 1–3)

L4 Der Advent ist eine Zeit der Besinnung, der Ruhe und Stille.
Im Advent zünden wir Kerzen an und halten inne.
Unsere 1. Kerze soll für das Vertrauen stehen (anzünden).
Unsere 2. Kerze soll für Gerechtigkeit stehen (anzünden).
Unsere 3. Kerze soll für das Willkommensein stehen (anzünden).
Und unsere 4. Kerze soll für den Frieden stehen (anzünden).

L2 Aber Halt, das stimmt doch nicht! Von wegen Ruhe und Besinnung.
In der Adventszeit herrscht mehr Hektik und Anspannung als sonst.
Soviel muss noch erledigt und besorgt werden!
Ich sehe soviel Verunsicherung und Angst –
Was soll da eine Vertrauenskerze?
(1. Kerze löschen)

Ist die Ungerechtigkeit in der Welt in diesem Jahr weniger geworden?
Wieviele Menschen haben keine Nahrung, kein Dach überm Kopf, keine Arbeit, keine Freiheit! Bleibt doch fort mit dem Gerede von „Gerechtigkeit“! (2. Kerze löschen)
Ich sehe viel Abschottung vor Fremden und noch Unbekannten, manchmal sogar Feindseligkeit – Was soll da eine Willkommenskerze?
(3. Kerze löschen)

Kriege, Terror, Verfolgung, Flüchtlinge, Abschreckung, Drohungen ... kein Frieden – weltweit und genauso auch im Kleinen. Wir können keine friedliche Stimmung verbreiten wenn ringsum Unfriede herrscht!
(4. Kerze löschen).

L3 Da stehen wir nun, ernüchtert und enttäuscht. Wir leben in keiner heilen Welt. –
Aber: Ist auch unsere Sehnsucht erloschen? Unsere Hoffnung auf Vertrauen, auf Willkommensein, auf Gerechtigkeit und auf Frieden?

*Ruhige Instrumentalmusik
oder Kehrsvers/Kanon: „Schalom chaverim“ (GL 865); oder
„Herr gib uns deinen Frieden“ (nicht im Gotteslob, z.B. in KREUZUNGEN, Nr. 191)*

1. Vertrauen

L1 Advent. Wir bereiten uns auf die Ankunft Jesu in unserer Welt, in unserem Leben, vor. Damals vor über 2.000 Jahren war in Bethlehem alles andere, als eine heile Welt. Die Evangelien erzählen davon, wie ein junges Mädchen in Nazareth von einem Boten Gottes aus ihrem Alltag gerissen wurde und einen gehörigen Schreck bekam:

L4 Der Engel trat bei Maria ein und sagte:
Sei gegrüßt, du Begnadete, der Herr ist mit Dir.

Sie erschrak über die Anrede und überlegte,
was dieser Gruß zu bedeuten habe.
Da sagte der Engel zu ihr:
Fürchte dich nicht, Maria, denn du hast bei Gott Gnade gefunden.
Siehe, du wirst schwanger werden und wirst einen Sohn gebären;
dem sollst du den Namen Jesus geben.
(Lk 1,28–31)

- L2** Maria bleibt nicht lange wie gelähmt. Sie überlegt, warum ausgerechnet sie als „Begnadete“ begrüßt wird und was die Zusage bedeutet, nämlich: Du bist nicht allein! Fürchte Dich nicht! Gott ist mit Dir!

Sie wusste nicht, was auf sie zukommen wird. Gott macht einen neuen Anfang – aber wie wird es weiter gehen? Ein Kind ist eine Aufgabe, lebenslang. Spontan sagt sie „Ja“. Sie vertraut darauf, dass es gut gehen wird. Sie hat Vertrauen in die Zusage Gottes. Sie hat Selbst-Vertrauen. Sie traut sich etwas zu.

Lied: Es ist ein Ros entsprungen (GL 243)

- L3** Ging es uns auch schon wie Maria? Von einem Moment auf den anderen wird unser Leben durcheinander gewirbelt. Wir wissen nicht, wie es weiter gehen soll. Aber dann gab es sicherlich auch Erfahrungen, die unser Vertrauen in das Leben wachsen ließen. Menschen, die uns etwas zugetraut haben und zu denen wir Vertrauen gefasst haben. Misstrauen und Angst konnten weniger werden. Unser Selbstvertrauen ist gewachsen. Wir konnten mit Vertrauen und Zuversicht in die Zukunft gehen; Vertrauen darauf, dass es gelingen wird, dass es gut werden wird.

- L1** Lasst uns die Kerze des Vertrauens wieder anzünden. (1. Kerze anzünden) Wenn wir einander vertrauen. Wenn wir auf die Zusage Gottes vertrauen. Wenn wir uns selbst etwas zutrauen ... dann ist der Friede angebrochen, dann gehen wir Schritte des Friedens.

Lied: Wir sagen Euch an ... (GL 223, 1. Str.)

2. Gerechtigkeit

- L1** Maria geht zu ihrer Cousine Elisabeth, die auch ein Kind erwartet, obwohl sie schon alt ist. Die beiden schwangeren Frauen machen sich gegenseitig Mut. Eine dornige schier unlösbare Aufgabe wird weniger schwer, wenn man nicht allein ist. So, wie wenn an einem Dornbusch wunderschöne Rosen aufblühen und sich Wege durch einen undurchdringlichen Dornwald auftun.

Lied: Maria durch ein Dornwald ging (GL 224, Str 1–3)

- L2** Elisabeth bestärkt die junge Maria in ihrem Selbstvertrauen und ihrem Vertrauen auf Gott. Da stimmt Maria ein Loblied, das „Magnificat“, an und besingt Gott:

- L4** Gott hat auf die Niedrigkeit seiner Magd, auf mich, geschaut.
Große Dinge sind an mir geschehen,
Unser Gott vollbringt machtvolle Taten.
Er zerstreut, die im Herzen voll Hochmut sind.
Er stößt die Gewaltigen vom Thron und erhöht die Niedrigen.
Die Hungrigen beschenkt er mit seinen Gaben
und lässt die Reichen leer ausgehen.

(evtl. weglassen:)

Stimmen wir ein in das Loblied der Maria!

Lied: „Den Herren will ich loben“ (GL 395), oder:

„Meine Seele preist die Größe des Herrn“ (GL 631,4: aus der Vesper)

L2 Maria stellt ihr eigenes Leben in einen größeren, weltweiten Zusammenhang. Sie ist nicht gleichgültig gegenüber Hunger, Gewalt, Machtmissbrauch. Sie resigniert nicht ohnmächtig. Sie protestiert gegen das Unrecht in der Welt. Sie vertraut auf Gott, der in ihr wirkt und durch uns Gerechtigkeit schaffen will. Sie glaubt an die vielen kleinen Anfänge, die zum Frieden führen. So wie ein neugeborenes Kind ein kleiner Anfang ist, durch den neue Hoffnung in die Welt kommt.

L1 Zünden wir die Kerze der Gerechtigkeit an. (2. Kerze anzünden) Wenn die Erniedrigten erhöht werden, wenn die Entwürdigten ihre Würde erhalten, wenn die Hungernden etwas zum Essen haben, wenn die Entrechteten Gerechtigkeit erfahren, wenn die Gewalttätigen in Schranken gewiesen werden ... dann ist der Friede angebrochen, dann gehen wir Schritte des Friedens.

Lied: Wir sagen Euch an ... (GL 223, 2. Str.)

L3 Friede auch im Kleinen!

Wie oft versuchen wir, Spannungen und Konflikte zu übersehen und unter den Teppich zu kehren; zu schlucken und zu schweigen! Aber das sind keine Wege zu Frieden und Versöhnung. –

L4 Guter Gott, gib uns den Mut zur Offenheit und Ehrlichkeit.

Hilf uns, gut aufeinander zu hören

und unsere verschiedenen Standpunkte und Erfahrungen anzunehmen.

Gib uns die Kraft zu Kompromissen und zu gerechten Lösungen.

3. Willkommen

L1 Jesus wird nicht in eine friedliche Welt geboren. Das Land Israel ist von den Römern besetzt, die das Volk unterdrücken. Die Bibel erzählt, dass alle Leute sich in ihrer Vaterstadt melden müssen, um sich in Steuerlisten einzutragen:

L4 Josef zog von Nazareth hinauf nach Bethlehem in Galiläa, um sich in die Steuerlisten eintragen zu lassen, denn er war aus dem Stamm Davids. Mit ihm ging Maria, seine Verlobte, die ein Kind erwartete. Wie sie in Bethlehem waren, kam der Tag der Geburt. Aber in der Herberge war kein Platz für sie. Sie wickelte ihren Sohn in Windeln und legte ihn in eine Krippe in einem Stall auf dem freien Feld vor den Toren der Stadt. (nach Lk 2)

L2 Menschen, die unterwegs sind, fern ihrer Heimat. Türen, an die geklopft wird, weil dringend Hilfe benötigt wird, aber die Türen bleiben geschlossen. Die Hilfesuchenden werden weitergeschickt. Dann doch noch eine armselige Bleibe, ein Stall mit einer Krippe, draußen vor der Stadt. Auch hier können sie nicht lange bleiben. Sie müssen nach Ägypten fliehen, um ihr Leben zu retten.

L1 Wie heißen wir Menschen willkommen, die noch fremd sind, die eine andere Sprache sprechen? Mit Ablehnung, geschlossenen Grenzen, verriegelten Türen? Wie heißen wir kleine Kinder auf unserer Welt willkommen?

L3 Haben Sie in Ihrem Leben auch die Erfahrung von „Herbergssuche“ und „Flucht“ machen müssen? Mussten Sie auch einmal in der Fremde neu anfangen? Was hat es Ihnen schwer

gemacht – was hat Sie unterstützt? Konnten Sie erleben, wie gut es tut, willkommen zu sein? Und wie bereichernd es sein kann, zunächst fremden Menschen die Tür zu öffnen und mit ihnen Kontakt zu knüpfen?

- L1** Heute gibt es viele Millionen Flüchtende auf unserer Erde, die in ihrer Heimat nicht mehr leben können. Gott sei Dank sind ihnen nicht alle Türen und Herzen verschlossen, auch bei uns nicht. Viele Menschen haben ein Gespür dafür, dass unsere Welt immer mehr zusammenwächst und dass alle Menschen unsere Schwestern und Brüder sind. So lasst uns auch die Willkommens-Kerze wieder anzünden.

(3. Kerze anzünden)

Wenn wir anderen Menschen zeigen können, dass sie willkommen sind, so wie sie sind. Wenn wir einladend die Hand reichen ... dann ist der Friede angebrochen. Dann gehen wir Schritte des Friedens.

Lied: Wir sagen Euch an (GL 223, 3. Str.)

4. Friede

- L4** In jener Gegend lagerten Hirten auf dem Feld und hielten Nachtwache bei ihrer Herde. Da trat ein Engel des Herrn zu ihnen und die Herrlichkeit des Herrn umstrahlte sie. Die Hirten fürchteten sich sehr. Der Engel sagte zu ihnen: Fürchtet euch nicht, denn siehe, ich verkünde euch eine große Freude. Heute ist euch in der Stadt Davids der Retter geboren, er ist Christus, der Herr. Ihr werdet ein Kind finden, das in Windeln gewickelt ist und in einer Krippe liegt. Und plötzlich war bei dem Engel ein großes himmlisches Heer mit der Botschaft: Ehre sei Gott in der Höhe und Friede den Menschen auf Erden! (nach Lk 2)

Lied: Engel auf den Feldern singen (GL 250; Str. 1 – 3), oder:

Als ich bei meinen Schafen wacht (GL 246, Str. 1 – 3), oder:

Ehre sei Gott in der Höhe, Friede auf Erden... (GL 759, als Kehrsvers mehrmals wiederholen oder als Kanon in 2 oder 4 Stimmen; möglichst mit Unterstützung einer Schola)

- L3** Die Botschaft des Engels gilt den Hirten, dann aber auch allen Menschen und so auch uns. „Friede den Menschen auf Erden!“ ist nicht nur ein Wunsch auf eine friedvolle Zeit in ferner Zukunft. Es ist eine Zusage: Der Friede Gottes hat in einem kleinen Kind Gestalt angenommen und mitten unter uns bereits begonnen. An Weihnachten feiern wir, dass diese Frohe Botschaft bei uns angekommen ist und wir mit hineingenommen sind in diese Friedensbewegung, die von Gott ausgeht.

- L1** So lasst uns auch die Friedenskerze wieder anzünden. Denn trotz aller Gewalt, allem Hass und Unfriede, lässt sich das Friedenslicht nicht auslöschen.

(4. Kerze anzünden)

Lied: Wir sagen euch an ... (GL 223, Str. 4)

- L2** Möge Weihnachten ein Fest des Friedens werden, das den Zusammenhalt stärkt in der Familie, zwischen Nachbarn und in der Gemeinde. Möge der Friede Gottes auch die Herzen der Verantwortlichen in der Welt berühren, damit sie mutig an einer gerechten Welt bauen, in der Menschen ohne Angst zusammenleben.

Lied: Kündet allen in der Not (GL 221)

Segenswunsch

L3 Nehmen wir nochmals unsere Bildkarte zur Hand.

Das Bild steht für unseren Wunsch nach Frieden im Kleinen und im Großen.

Jeder Mensch braucht die Nähe und Zuwendung von anderen – und jeder hat anderen etwas zu geben.

So entsteht ein Netz, das einiges aushalten und tragen kann, ein Friedensnetz.

L4 Es sieht so einfach aus, Distanz zu überwinden und Nähe zu wagen; einander zu sagen: Gut dass Du da bist, so wie Du bist.

Doch es fällt auch schwer, Verbindung aufzunehmen, einander die Hand zu reichen und einander spüren zu lassen: Wir halten zusammen; wir gehören zusammen; wir sind Verbündete.

Bitten wir Gott, dass er uns darin bestärke, Schritte des Friedens zu gehen!

Lesen wir gemeinsam den Text auf der Rückseite der Karte (oder L1 liest ihn vor)

Lenke unsere Schritte auf Wege des Friedens!

Lasst uns innehalten

und einander so respektieren, wie wir nun einmal geworden sind.

Lasst uns Vertrauen schöpfen

zu einander, zu uns selbst, in das Leben –
damit uns nicht Angst und Vorbehalte leiten.

Lasst uns mutig für Gerechtigkeit eintreten

für die Würde der an den Rand Geratenen, der Übersehenen,
der auf Hilfe Angewiesenen.

Lasst uns Türen öffnen und Herzen

Fremde willkommen heißen, Hände reichen und zusammenhalten.

Lasst uns die kleinen Anfänge feiern:

Gott kam in einem Kind zu uns, damit Friede auf Erden werde.

L2 Segenswunsch

Der gute Gott segne und behüte uns.

Er lasse sein Angesicht über uns leuchten
und sei uns gnädig.

Er wende sich uns zu

und schenke uns seinen Frieden.

So wollen wir uns im Segen Gottes für das Weihnachtsfest bereit machen:

Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes.

Alle: Amen.

L3 Die Adventskarte auf Ihrem Platz können Sie gerne mitnehmen.

Wenn Sie für Ihre Weihnachtspost weitere Karten benötigen,
können Sie gerne noch welche erhalten.

Wir wünschen Ihnen noch eine gute Adventszeit
und ein frohes, gesegnetes Weihnachtsfest!

Lied: O Heiland, rei die Himmel auf (GL 231, Str. 1–3)

Seniorenachmittag zum Thema: Frieden untereinander schaffen

Ich begrüße Sie herzlich zu unserem heutigen Seniorenachmittag und freue mich, dass Sie gekommen sind. Unser heutiger Nachmittag steht unter dem Thema „Frieden untereinander schaffen“. Friede ist etwas, was sich alle Menschen wünschen. Wir leben gerne im Einklang mit uns selbst, den Mitmenschen, der Schöpfung. Doch dieser Friede ist immer wieder bedroht. Wir sehen dies an den zahlreichen Konfliktherden dieser Welt, den Kriegen in Syrien, der Ukraine, im Sudan und Jemen um nur ein paar zu nennen. Aber auch an der großen Zahl der Flüchtlinge die vor Gewalt, Hunger, Krieg fliehen und Zuflucht in anderen Ländern suchen. An der Umweltzerstörung, die weiter voranschreitet und zu Klimaveränderungen führt, die Hungersnöte auslöst und Menschen und Tiere bedroht. Aber auch an den größeren und kleineren Streitereien zwischen Nachbarn, die die Gerichte beschäftigen. Selbst in Gruppen, denen wir uns zugehörig fühlen und in der eigenen Familie, herrscht nicht immer Frieden. Friede ist eine ständige Aufgabe und ein Auftrag. Friede beginnt im Kleinen, in unseren Beziehungen, in der Familie, der Nachbarschaft, der Gemeinde, in Gruppen wie unserem Seniorenachmittag. Wie dieser Friede gelingen kann, wird uns heute beschäftigen.

Wir beginnen unseren Nachmittag mit dem Lied „Dona nobis pacem“ – Dies ist lateinisch und heißt „Gib uns Frieden“. Dieses Lied wird in vielen Ländern der Welt gesungen und verbindet uns damit mit andern Menschen, die wie wir, Gott um Frieden für die Welt bitten. Das Lied ist leicht zu lernen. Wenn wir es gut können, werden wir es auch als Kanon probieren.

Lied gemeinsam singen – Der Text lautet:

Dona nobis pacem, pacem, dona nobis pacem.

Dona nobis pacem, dona nobis pacem.

Dona nobis pacem, dona nobis pacem.

(Text mit Noten ist im Internet zu finden)

Bild- Karte „Frieden“

(Jede/r erhält eine Karte)

Schauen Sie sich die Karte an und kommen Sie in Ihrer Tischgruppe miteinander über die Karte ins Gespräch. Tauschen Sie sich darüber aus

- Was Sie sehen?
- Was Sie damit verbinden oder wie Sie die Karte deuten?
- Was Sie Ihnen zu unserem heutigen Thema „Frieden untereinander schaffen“ sagt.

Man kann nach dieser Gesprächsrunde von Tisch zu Tisch gehen und fragen, was im Gespräch besonders interessant oder wichtig war.

Die Menschen auf dem Bild haben eine enge Beziehung, sonst würden Sie sich nicht gegenseitig halten. Jede Hand umschließt das Handgelenk eines anderen Menschen. Dadurch wird jede gehalten und hält jemand anderen. Nicht alle Hände sind weiß. Eine Hand ist dunkel. Wahrscheinlich kommt diese Person aus einem anderen Land und hat vielleicht einen ganz anderen kulturellen und religiösen Hintergrund. Die Hände halten sich nicht nur, sondern bilden zusammen die geometrische Form des Quadrats.

Auf dem Bild wird deutlich, dass Frieden untereinander entsteht:

Wenn Menschen Beziehung miteinander aufnehmen und Interesse aneinander zeigen.

Wenn Sie sich bewusst sind, dass jeder etwas geben kann und jeder auf den anderen angewiesen ist und von ihm profitieren kann.

Wenn Sie die Unterschiede, die zwischen Menschen vorhanden sind, nicht als störend, sondern bereichernd erleben.

Wenn sie gemeinsam ein Ziel oder eine Aufgabe haben, die ihnen wichtig ist.

Nun haben wir schon einige Punkte zusammengetragen, die zum Frieden untereinander beitragen können. Ich lade Sie nun zu einer Gedächtnisübung ein, die das Langzeitgedächtnis fördert und neue Ideen hervorbringen kann, wie der Friede untereinander gelingen kann.

*Jede Tischgruppe erhält ein Blatt auf dem der Begriff **FRIEDE** senkrecht angeordnet ist. Es ist gut, wenn die Leitung ein Beispiel macht, damit die Tischgruppen, die Aufgabe gut versteht.*

Suchen Sie gemeinsam in Ihrer Tischgruppe zu jedem Buchstaben des Wortes Frieden einen Begriff (oder mehrere), der für Sie zum Frieden untereinander beiträgt. z.B. *F=Freude miteinander teilen; F=freundlich auf andere zugehen; R=Rücksicht aufeinander nehmen; I=Interesse am Leben des anderen zeigen; E=Einladen zum Kaffee; D=Dankbarkeit zeigen; E=Erfahrungen teilen; N=Neid überwinden, N=nett zueinander sein*

Die Gruppen lesen Ihre Ergebnisse vor

Durch Ihre Beispiele wurde unser Repertoire an Möglichkeiten, die zum Frieden untereinander beitragen, größer.

Vom deutschen Psychiater und Philosoph Karl Jaspers stammt ein Zitat das zu unserem Thema passt. Wenn Sie die Worte auf der Karte in die richtige Reihenfolge bringen, erhalten Sie dieses Zitat. Wenn Sie das Zitat zusammengesetzt haben, klären Sie bitte miteinander, ob Sie Karl Jaspers zustimmen und welche Erfahrungen Sie damit haben.

Jede/r Teilnehmer/in erhält eine Karte mit den Wörtern



Der Friede beginnt im eigenen Haus. (Karl Jaspers)

Nach so viel Arbeit mit dem Kopf wird es Zeit, dass wir uns bewegen. Denn Frieden untereinander schaffen hat auch mit Bewegung zu tun, denn wir müssen auf Menschen zugehen. Wir machen miteinander einen Tanz im Sitzen in dem verschiedene Aspekte des Themas beleuchtet werden.

CD „Laß dich bewegen“ Hg. Altenwerk der Erzdiözese Freiburg Jossis Lied CD Nr. 5

1. Teil

Ich gehe auf andere Menschen zu (16 Schritte auf der Stelle gehen)
Ich spiele ihnen Bälle zu (8 mal Tipp und kick im Wechsel rechts, links)

2. Teil

Ich nehme mit dem rechten Nachbarn Kontakt auf (rechte Hand einladend zur Seite)
Ich nehme mit dem linken Nachbarn Kontakt auf (linke Hand einladend zur Seite)
Die Beziehungen freuen mich (in die Hände klatschen)
Die Beziehungen beflügeln mich (beide Arme über dem Kopf in die Luft werfen)

Und bringen etwas in Bewegung (*beide Arme umeinander kreisen lassen – wie beim Wolle wickeln*)
Den 2. Teil wiederholen und dann von vorn beginnen

Beziehungen zwischen Menschen, auch zwischen Menschen die sich gut verstehen oder lieben, sind nicht konfliktfrei. Nicht selten entzündet sich an einer kleinen Sache ein Streit, der bis zum Zerwürfnis und zum Abbruch der Beziehung führen kann. Ehemalige Freunde leben im Unfrieden miteinander, gehen sich aus dem Weg, reden schlecht übereinander. In einer Geschichte wird deutlich, was in solchen Situationen hilfreich sein kann und Menschen wieder miteinander verbindet.

Geschichte vorlesen

Verzeihen und Vergeben

Zwei Freunde wanderten durch die Wüste. Während der Wanderung kam es zu einem Streit und der eine schlug dem anderen im Affekt ins Gesicht. Der Geschlagene war gekränkt. Ohne ein Wort zu sagen, kniete er nieder und schrieb folgende Worte in den Sand: „Heute hat mich mein bester Freund ins Gesicht geschlagen.“

Sie setzten ihre Wanderung fort und kamen bald darauf zu einer Oase. Dort beschlossen sie beide, ein Bad zu nehmen. Der Freund, der geschlagen worden war, blieb auf einmal im Schlamm stecken und drohte zu ertrinken. Aber sein Freund rettete ihn buchstäblich in letzter Minute.

Nachdem sich der Freund, der fast ertrunken war, wieder erholt hatte, nahm er einen Stein und ritzte folgende Worte hinein: „Heute hat mein bester Freund mir das Leben gerettet.“

Der Freund, der den anderen geschlagen und auch gerettet hatte, fragte erstaunt: „Als ich dich gekränkt hatte, hast du deinen Satz nur in den Sand geschrieben, aber nun ritzt du die Worte in einen Stein. Warum?“

Der andere Freund antwortete: „Wenn uns jemand gekränkt oder beleidigt hat, sollten wir es in den Sand schreiben, damit der Wind des Verzeihens es wieder auslöschen kann. Aber wenn jemand etwas tut, was für uns gut ist, dann können wir das in einen Stein gravieren, damit kein Wind es jemals löschen kann.“

Bettina Sahlings

Ich lade Sie ein, sich in den Tischgruppen zu einigen Fragen ins Gespräch zu kommen.

Die Fragen werden auf Karten notiert. Jede Tischgruppe erhält eine Karte.

- *Was löst diese Geschichte bei Ihnen aus?*
- *Welche Erfahrungen haben Sie in Ihrem Leben mit Verzeihen gemacht?*
 - *Wem haben Sie verziehen?*
 - *Was war der Anlass?*
 - *Wie hat sich dadurch Ihre Beziehung verändert?*
 - *Wer hat Ihnen verziehen?*
 - *Was haben Sie dem anderen angetan?*
 - *Welche Auswirkungen hatte das Verzeihen auf ihre Beziehung?*
- *Welche positiven Erfahrungen mit anderen Menschen haben Sie „in Stein graviert“?*

Nun sind wir am Ende unseres Nachmittags angekommen. Ich hoffe, dass die Auseinandersetzung mit dem Thema „Frieden untereinander schaffen“ für Sie interessant war und Ihnen Anregungen für die friedvolle Gestaltung Ihrer Beziehungen gab.

Zum Abschluss lade ich Sie ein, einen Kreis zu bilden (*alle Teilnehmer/innen stehen auf und bilden einen Kreis*). Fassen Sie einander an den Händen, indem Sie die rechte Hand mit der Handfläche nach oben zum rechten Nachbarn strecken, mit der linken Hand ergreifen Sie die rechte Hand Ihres linken Nachbarn. So empfangen Sie mit der rechten und geben mit der linken Hand das Empfangene weiter. Wir sind nun nicht so eng und intim verbunden, wie die Menschen auf der Karte, die wir am Anfang des Nachmittags betrachtet haben.

Wir können uns aber alle sehen und spüren die Verbindung untereinander. In dieser Haltung bitten wir nun um den Segen Gottes.

Guter Gott, segne uns und diese, unsere Gemeinschaft

Hilf uns,

nicht zu hassen, sondern zu lieben

nicht über andere zu reden, sondern mit ihnen

nicht nachtragend zu sein, sondern zu verzeihen.

Guter Gott segne uns und bleibe bei uns mit deinem Segen,

damit wir gesegnet sind und deinen Segen in unseren Beziehungen weitergeben können.

Amen

Elfi Eichhorn-Kösler



Bildbetrachtung zum Einstieg in eine Sitzung (Treffen)

Ich lade Sie zu Beginn unserer Sitzung ein, die Karte zu betrachten.

Was sehen Sie?

(Teilnehmer/innen äußern sich)

Was löst die Karte bei Ihnen aus?

(Teilnehmer/innen äußern sich)

Hände die sich an den Handgelenken halten. Die Menschen sind durch diese Handhaltung miteinander verbunden. Wir wissen nicht, ob diese Haltung für alle angenehm und diese Nähe und Intimität für alle stimmig ist.

Bei Gruppen die sich gut kennen, kann man diese bitten, in 4er Gruppen zusammenzugehen und die Haltung einzunehmen. Sprechen Sie nicht miteinander, sondern betrachten Sie die Hände und fühlen Sie sich eine Minute lang in diese Position ein.

- *Wie fühlt sich diese Verbindung an?*
- *Was löst die Haltung bei Ihnen aus?*

Die Hände bilden ein Quadrat. Ein Quadrat ist eine ebene, konkrete, feste Form, die begrenzt und abgrenzt.

Die Hände sind verschieden und zeigen Spuren des Lebens. Eine Hand ist dunkel, fällt aus der Reihe. Jede Person hält eine andere und wird von einer anderen gehalten. Geben und Nehmen wird sichtbar.

Die enge Verbindung gibt Sicherheit und macht Zugehörigkeit deutlich. Sie engt aber auch ein, da kaum Bewegungsspielraum vorhanden ist.

Die Hände liegen auf einem blauen Tuch. Blau die Farbe der Sehnsucht, der Weite, des Himmels, des Wassers, der Transzendenz, des Göttlichen.

Das Tuch ist nicht glatt, sondern wirft Falten. Das Tuch kann für das Umfeld stehen, in dem wir leben und arbeiten und zu Hause sind, in dem nicht alles glatt und gerade, sondern Ecken und Kanten hat, die herausfordern.

Was kann uns diese Karte für unsere heutige Sitzung (Treffen) sagen?

Die Sitzung lebt von den Verbindungen die wir untereinander herstellen und dem Austausch, den wir pflegen. Jede und jeder von uns hat etwas zu geben und kann von den anderen etwas profitieren.

Es ist gut, dass wir verschieden sind. Es gilt die Unterschiede wahrzunehmen und wertzuschätzen. Dies bedeutet auch die eigene Meinung nicht hinterm Berg zu halten, sondern mutig Gegenpositionen einzubringen, denn diese bereichern und können den Blickwinkel weiten.

Beziehungen untereinander sind wichtig, da sie Sicherheit und Orientierung geben. Wir sollten aber auch offen sein, für Andere und Anderes, für Neues, damit wir keine Engführung erleben und unser Handlungs- und Entscheidungsspielraum wächst.

In diesem Sinne beginnen wir unsere Sitzung in der Hoffnung, dass Gottes Geist in unserer Mitte ist und wir die Herausforderungen des Tages annehmen und meistern können.

Bildbetrachtung zum Abschluss der Sitzung

Nochmal lade ich Sie ein, die Karte zu betrachten. Ich will Ihren Blick nun noch auf einen anderen Aspekt lenken.

Den Menschen auf dem Bild gelingt es, mit ihren Händen ein Quadrat zu bilden. Sie sind produktiv, schaffen und gestalten etwas miteinander, nämlich ein Quadrat. Eine ebene, konkrete, klare feste Form, die begrenzt und abgrenzt.

Ich lade Sie ein, auf unsere Sitzung zurückzublicken und Rückmeldung zu geben, wie zufrieden Sie mit dem heutigen Verlauf und dem Ergebnis unserer Arbeit sind.

- Wie gelang die Zusammenarbeit – was war gut – was hat Sie behindert/gestört – welche Verbesserungsvorschläge haben Sie?

(Teilnehmer/innen äußern sich)

- Wie sind Sie mit dem Ergebnis zufrieden – was konnte für Sie geklärt, konkretisiert, werden? Was nehmen Sie mit?

(Teilnehmer/innen äußern sich)

Danke für diese Rückmeldungen, die zeigen, dass wir miteinander auf einem guten Weg sind. Aber auch, dass wir uns als Gruppe weiterentwickeln und die Arbeit noch verbessern können.

Am Ende der Sitzung bitten wir um Gottes Segen. Ich lade Sie ein, sich an den Händen zu fassen, damit nochmal spürbar wird, dass wir zusammengehören und vom gegenseitigen Geben und Nehmen leben.

Guter Gott segne uns

Segne unser Tun und Wirken

damit alle mit denen wir in Beziehung sind

etwas von Deiner Nähe und Deinem Segen spüren.

Amen.

Meditative Gedanken zu den Händen

Betrachte deine Hände,

sieh sie dir genau an,
vom Armansatz bis zu den Fingerspitzen,
vom Handrücken über die Außenkante bis zur Handfläche,
das sind deine Hände.

Du kannst mit deinen Händen greifen
Unwichtiges, Bedeutsames, Dinge, die dir lieb und teuer sind.
Du kannst sie mit deinen Händen umfassen, befühlen, begreifen.
Deine Hände nehmen Gegenstände wahr,
aber nicht nur deine Hände, auch deine Seele und dein Geist.
Du begreifst mit Körper, Geist und Seele.

Du kannst mit deinen Händen arbeiten,
gute, wichtige Dinge tun.
Du kannst Kranke pflegen, Kinder trösten, säen und ernten.
Deine Hände können viel Gutes tun.
Deine Hände hat Gott geformt, er braucht deine Hände.
Du arbeitest aber nicht nur mit deinen Händen sondern mit Körper, Geist und Seele.

Du kannst mit deinen Händen Bunt, Vielfältiges, Außergewöhnliches schaffen,
gestalten, schöpferisch tätig sein.
Du kannst einen Stift nehmen, ihn führen, zeichnen und schreiben.
Du kannst Ton kneten, formen, glattstreichen.
Du kannst mit Wolle weben, stricken, sticken.
Deine Hände gehen mit Materialien um, schaffen Kunstwerke,
vollbringen Dinge die dich befriedigen und dir Anerkennung verschaffen.
Du bist kreativ mit Körper, Geist und Seele.

Du kannst mit deinen Händen lieblosen,
Konturen eines geliebten Gesichtes nachziehen, Gefühle wecken.
Du kannst mit deinen Händen zu einem Menschen „ja-sagen“, ihn in Schwingung versetzen und
ihm vermitteln „du bist nicht allein“.
Deine Hände drücken die Beziehung zum Mitmenschen aus, sie zeigen Zuneigung und
Annahme oder Ablehnung.
Du liebkost Menschen mit Körper, Geist und Seele.

Betrachte deine Hände
sieh sie genau an
denn du kannst mit deinen Händen schaden oder helfen
du kannst einen Menschen töten oder zum Leben erwecken.

Elfi Eichhorn-Kösler

Bild-Text-Karten und Meditationen

Meditationspostkarte "Frieden" (Klapp-Postkarte), 2016
Begleitheft "Frieden" (Adventsbesinnung, Gesprächsimpulse)
Meditationskarte "Jetzt ist die Zeit" (Klapp-Postkarte), 2016
Begleitheft "Jetzt ist die Zeit" (Adventsbesinnung, Gesprächsimpulse)
Meditationskarte "Stille" (Klapp-Postkarte), 2015
Begleitheft "Stille" (Adventsbesinnung, Gesprächsimpulse)
Meditationskarte "Engel" (Klapp-Postkarte), 2014
Begleitheft "Engel" (Adventsbesinnung, Gesprächsimpulse)
Meditationskarte "Rosenfenster" (Klapp-Postkarte), 2013
Begleitheft "Rosenfenster" (Adventsbesinnung, Gesprächsimpulse)
Meditationskarte "Schnittmenge" (Klapp-Postkarte), 2012
Begleitheft "Schnittmenge" (Adventsbesinnung, Gesprächsimpulse)
Meditationskarte "Fenster" (Klapp-Postkarte), 2011
Begleitheft "Fenster" (Adventsbesinnung, Gesprächsimpulse)
Meditationskarte "Sternstunde" (Klapp-Postkarte), 2011
Meditationskarte "In Erwartung" (Klapp-Postkarte), 2010
Begleitheft "In Erwartung" (Adventsbesinnung, Gesprächsimpulse)
Meditationskarte "Tür zum Leben" (Klapp-Postkarte), 2009
Begleitheft "Tür zum Leben" (Adventsbesinnung, Gesprächsimpulse)
Meditationskarte "Steine" (Klapp-Postkarte), 2009
Meditationskarte "Simeon" (Klapp-Postkarte), 2008
Begleitheft "Simeon" (Adventsbesinnung, Gesprächsimpulse)
Meditationskarte "Sie folgten dem Stern..." (Klapp-Postkarte), 2007
Begleitheft "Sie folgten dem Stern"(Adventsbesinnung, Gesprächsimpulse)
Meditationskarte "Frauenhand" (Klapp-Postkarte), 2006
Meditationskarte "Männerhand" (Klapp-Postkarte), 2006
Begleitheft "Hand" (Adventsbesinnung, Gesprächsimpulse)
Meditationspostkarte "Wasser" (Klapp-Postkarte), 2005
Begleitheft "Wasser" (Adventsbesinnung, Gesprächsimpulse)
Meditationskarte "Weg" (Klapp-Postkarte), 2004
Begleitheft "Weg" (Adventsbesinnung, Gesprächsimpulse)
Meditationskarte "Menschenwürde" (Klapp-Postkarte), 2002
Begleitheft "Menschenwürde" (Adventsbesinnung, Gesprächsimpulse)

Bild-Text-Karten und Begleithefte sind für je 0,50 EUR

bei der Diözesanstelle des Altenwerkes erhältlich.

Adresse: Seniorenreferat/Altenwerk, Okenstr. 15, 79108 Freiburg

www.seniorenweb-freiburg.de; Email: altenwerk@seelsorgeamt-freiburg.de



„Rosenfenster“ 2013



„Jetzt ist die Zeit“ 2016



„Stille“ 2015



„Engel“ 2014