

„Jetzt ist die Zeit“

Bild-Text-Karte des Altenwerkes 2016

Jetzt ist die Zeit

Beziehungen aufnehmen und gestalten
Liebe annehmen und geben
Nähe und Zuneigung auskosten
Einander Zeit schenken

Im Augenblick leben
Vergangenes wertschätzen und gut sein lassen
Neugierig auf die Zukunft blicken
Die Zeit nutzen

Sich selbst annehmen und wertschätzen
Kraftquellen entdecken und aufladen
Den Hoffnungen nachspüren und trauen
Zeit für sich einplanen

Denn jetzt ist die Zeit



Text: Elfi Eichhorn-Kösler

Bild: Kerstin Rehbein, Stuttgart, „Jetzt ist die Zeit“ (2010)

*Bezug: Altenwerk der Erzdiözese Freiburg, Okenstr. 15, 79108 Freiburg
Tel. (0761) 5144 -211 / -213 (www.seniorenweb-freiburg.de)*

Inhalt

„Jetzt ist die Zeit“ – eine Adventsbesinnung

Vorschläge für weitere Einsatzmöglichkeiten der Bild-Text-Karte
„Jetzt ist die Zeit“

- Seniorennachmittag „Jetzt ist die Zeit“
- Bildbetrachtung zum Einstieg in eine Sitzung
- Bildbetrachtung zum Ende einer Sitzung

Die Künstlerin Kerstin Rehbein

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.

Jetzt ist die Zeit

Adventsbesinnung mit Seniorinnen und Senioren

Vorbereiten

Mitwirkende

- *3 Lektoren/innen ABC*
- *Jemand, der die Kerzen am Adventskranz anzündet*
- *Jemand, der die Lieder anstimmt (Flöte oder Klavier; Vorsänger/innen)*
- *Jemand, der Instrumentalstücke spielt und die Lieder begleitet*

Material

- *Gut sichtbar für alle: Adventskranz oder Adventsgesteck mit 4 Kerzen; Streichhölzer*
- *Bild-Text-Karten „Zeit“ (bei der Diözesanstelle besorgen, an jedem Platz eine Karte aufstellen, die dann mitgenommen werden kann. Evtl. weitere Karten anschließend zum Verkauf anbieten, z.B. für die persönliche Weihnachtspost)*
- *Die Lieder auf ein Liedblatt kopieren oder auf jeden Platz ein Gotteslob legen. Statt der vorgeschlagenen Lieder können auch andere in der Gruppe bekannte Lieder verwendet werden. Achtung: Kehrvors von GL 841 (bei 3. Kerze): Der 1. Teil des Kehrvors-Textes wird wiederholt!*

Ablauf

Musik instrumental

Begrüßung und Bildbetrachtung

- A)** Herzlich willkommen zu unserer Adventsfeier. Sie soll uns darin bestärken, im „Jetzt“ zu leben – nicht im Vorgestern und nicht im Übermorgen, denn: „Jetzt ist die Zeit“. Sie soll uns dafür aufmerksam machen, dass wir im Advent und an Weihnachten nicht nur längst vergangene Ereignisse feiern, sondern dass die „Ankunft Gottes“ auch heute, auch in unserem alltäglichen Leben, stattfindet, denn: „Jetzt ist die Zeit“.

Auf Ihrem Platz haben Sie eine Bild-Karte gefunden. Auf den ersten Blick sieht man kräftige Farben, dann Konturen von Gestalten. Welche Stimmungen, Gefühle, Erinnerungen, Gedanken löst das Bild bei Ihnen aus? Nehmen wir uns ein wenig Zeit, das Bild auf uns wirken zu lassen.

Musik instrumental, (in kleinen Gruppen kurzer Austausch)

- B)** Ich sehe als Hintergrund eine leere grüne Fläche – Grün erinnert an eine Wiese, an die Natur, an Ruhe und Erholung, an Wachsen.
Dazwischen schimmert Blau durch – die Farbe des Himmels, des Meeres, der Weite, die Farbe der Sehnsucht.
Im Zentrum des Bildes eine Gruppe von Menschen. In ihnen kommt ein kräftiges Rot dazu, als ob in ihnen ein begeisterndes und wärmendes Feuer brennen würde, das auf andere ausstrahlt.
Zwischendrin gibt es einige weiße Lücken. Weiß ist die Farbe des Göttlichen, des unbegreifbaren Geheimnisses unseres Lebens.
- C)** Die menschlichen Gestalten heben sich deutlich vom Hintergrund ab. Ihre Gesichter, ihre Arme und Beine sind nicht zu erkennen. Sie gehören zusammen, bilden eine Einheit. Zwischen ihnen stehen kaum entzifferbare Wörter, sie sind miteinander im Gespräch. Rechts sind zwei Personen in großer Nähe, die eine vielleicht ein Kind, das getragen und geschützt wird; oder sind sie Mann und Frau? oder Jung und Alt?
Links eine alleinstehende Person – ist sie zugewandt? oder abgewandt?
- A)** Beides gibt es auch in unserem Leben: Verbunden sein, Halt finden und Halt geben – und auch immer wieder allein sein und eine andere, eigene Perspektive einnehmen.
Wer sind diese Menschen? Stehen sie hilflos und orientierungslos vor uns? Warten sie auf etwas? Vielleicht eine heimatlose Familie – angekommen in der Fremde? Vielleicht Maria und Josef mit ihrem kleinen Kind ,... Herbergssuche, Flucht nach Ägypten?
Sind es Gestalten aus unserer Zeit? Vertreibung, Flucht, Ankommen, Alleinsein, Zusammenhalten ... das sind auch Erfahrungen von heute.
- B)** Im Vordergrund sehe ich eine runde Form, vielleicht einen Brunnen oder eine Tonne mit Wasser. Vielleicht eine Kraftquelle, aus der Menschen lebensnotwendiges, heilendes und stärkendes Wasser aus der Tiefe schöpfen können.
Wir laden Sie ein, im Advent Kraft und neuen Mut zu schöpfen.

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

1. Sich Erinnern

- C)** Die 1. Kerze macht Mut, uns dankbar an unsere einzigartigen Lebenswege zu erinnern
- *1. Kerze anzünden*
 - *Lied: Wir sagen euch an ... eine heilige Zeit, machet dem Herrn die Wege bereit; GL 223,1*
- A)** Jede und jeder von uns ist einen eigenen Lebensweg durch viele Jahrzehnte gegangen mit vielen ganz persönlichen Erlebnissen und Erfahrungen. Erinnerungen sind wie eine Schatztruhe, die im Lauf des Lebens immer mehr gefllt wurde. Es sind ganz unterschiedliche Erinnerungen in unseren Truhen. Frohe und schwere Stunden, Misserfolge und Geglcktes, Scherben und erfüllte Augenblicke. Es gab unterschiedliche Zeiten in unserem Leben, so wie es auch in der Bibel (im Buch Kohelet) heißt: „Alles hat seine Zeit“.
- Aber wir leben nicht im Gestern, sondern im Heute. Welche Bedeutung haben unsere Lebenserinnerungen für unser heutiges Leben? Was hat uns Kraft gegeben in schweren Zeiten – was wird uns wieder Kraft geben? Wir können dankbar im reichen Schatz unserer Erinnerungen auf Entdeckungsreisen gehen!

- B)** Im Advent erinnern wir uns dankbar an das Geschehen in einer „erfüllten Zeit“ vor fast 2000 Jahren. Damals begann etwas, das noch heute vielen Menschen Kraft gibt. „In jenen Tagen“, heißt es im Weihnachtsevangelium bei Lukas. „Als die Zeit erfüllt war, sandte Gott seinen Sohn, geboren von einer Frau“, schreibt Paulus im Galaterbrief (4,4).

Damals hielten in jener Gegend Hirten Nachtwache bei ihren Herden, erzählt das Weihnachtsevangelium. Die Hirten spürten, dass sich in jener Nacht Außergewöhnliches tat – und sie hatten deshalb große Furcht. Doch ihre Furcht wandelte sich in Freude:

Lied: Als ich bei meinen Schafen wacht (GL 246)

- C)** Guter Gott,
„Lehre uns, unsere Tage zu zählen, damit wir ein weises Herz gewinnen“.
Ja, unsere Tage sind gezählt und jeder einzelne Tag ist ein wertvolles Geschenk.
In manchen Tagen schwindet unsere Furcht und wir können von Herzen froh sein.
Lehre uns, auf unser Leben zurückzublicken und zu entdecken, wie Du uns nahe warst und unseren Mut gestärkt hast.
Lass uns davon erzählen, was unser Leben reich gemacht hat.
Amen.
(Anm.: Der zitierte Vers steht in Psalm 90,12)

2. Zeit miteinander teilen

- C)** Die 2. Kerze macht uns Mut, unsere Zeit miteinander zu teilen und gut zusammen zu halten.
- 2. Kerze anzünden
 - *Lied: GL 223,2: ... so nehmet euch eins um das andere an, wie auch der Herr an uns getan ...*
- A)** Je älter wir werden, umso mehr Zeit verbringen wir allein. Es ist gar nicht so leicht, sich selbst in seinen vier Wänden gut auszuhalten. Und doch tun Zeiten des Innehaltens und Für-Sich-Seins gut.
Statt die Zeit totzuschlagen ist es besser, sie zu teilen. In Kontakt zu sein in der Familie, mit Freunden, Nachbarn und Bekannten. Das ist auch möglich, ohne die Wohnung zu verlassen. Besonders wertvoll, sind die gemeinsamen Zeiten mit anderen Menschen. Da geht es nicht um große Aktivitäten. Es können auch Zeiten der Muße sein: einfach miteinander Dasein, vielleicht einen schönen Ausblick, ein Bild oder eine Musik genießen.
- B)** Das gehört im Advent dazu: zusammen kommen, miteinander um den Tisch sitzen, Kerzen anzünden, vielleicht ein Lied singen oder eine Musik hören. Unseren Sinnen etwas Gutes gönnen. Die Betriebsamkeit unterbrechen. Die Beschleunigung abbremsen und ohne Hektik „lange Weile“ genießen. Kontakte zu denen pflegen, die weit entfernt leben. Und sich auch unseren Lieben verbunden wissen, die schon gestorben sind.
- C)** Der Dichter Andreas Gryphius ermutigt dazu, die Möglichkeiten des Jetzt wahrzunehmen und geschenkte Augenblicke zu genießen und zu gestalten:

Mein sind die Jahre nicht,
die mir die Zeit genommen.

Mein sind die Jahre nicht,
die etwa möchten kommen.

Der Augenblick ist mein,
und nehm ich den in acht,
so ist der mein,
der Jahr und Ewigkeit gemacht.

Andreas Gryphius

Lied: Lobpreiset all zu dieser Zeit (GL 258)

3. Hoffen

C) Die 3. Kerze macht uns Mut, mit Vertrauen unseren Weg in die Zukunft weiter zu gehen.

- 3. Kerze anzünden
- *Lied GL 223,3: ... nun tragt eurer Güte hellen Schein weit in die dunkle Welt hinein*

A) Immer wieder gibt es Wartezeiten: Warten auf den Bus, in der Schlange vor der Kasse, auf einen Anruf. Ist Warten eine vergeudete, unnütze Zeit, in der wir immer ungeduldiger werden? Oder eine Einladung zum Innehalten und zur Besinnung – zumal alle Nervosität die Wartezeit nicht verkürzt. Wartezeiten können die Frage wach rufen: Auf was warte ich eigentlich? Was erhoffe ich?

Wenn ich an die Zukunft denke, ist mir klar: Meine Zeit ist endlich. Meine Möglichkeiten sind begrenzt – und dennoch gibt es immer wieder Erfüllungen und „himmlische“ Augenblicke, auf die ich mich freue.

B) Der Advent ist eine Einladung, unserer Sehnsucht und unserer Hoffnung Raum zu geben: Sich bereit machen für Neues, zunächst Fremdes, Unerwartetes, Überraschendes. Seine Hände öffnen und in großer Gelassenheit annehmen können, was die Zeit mir in die Hände legen wird.

GL 841 nur Kehrsvers, erst instrumental:

Meine Zeit steht in deinen Händen. Nun kann ich ruhig sein, ruhig sein in Dir.

(im 2. Teil des Kehrsverses diesen Text wiederholen; es ändern sich nur die letzten beiden Takte)

Alternative: Meine Hoffnung und meine Freude, meine Stärke, mein Licht: Christus meine Zuversicht, auf dich vertrau ich und fürcht mich nicht. (aus Taizé; GL 365)

C) Die Bibel ist voller Geschichten, in denen Unerwartetes, Überraschendes, Befreiendes geschieht. Der alten Sarah und ihrem noch älteren Mann Abraham erfüllt sich ein Lebenswunsch und sie bekommen ein Kind. Genauso die alte Elisabeth, die als unfruchtbar galt, mit ihrem Mann Zacharias. Oder Maria. Wir können uns den Schreck vorstellen, als der Engel Gabriel sie „heimsuchte“ und ihr verkündete, dass sie einen Sohn gebären wird. „Das ist doch völlig unmöglich“, war ihre erste empörte Reaktion. Doch dann sagte sie „Ja“ für das Neue, nicht Vorstellbare, das ihr Leben radikal verändern sollte.

GL 841, Kehrvors: Meine Zeit ... (oder: Meine Hoffnung Taize)

- A)** Guter Gott, hilf uns, dass nicht Sorgen und Ängste unseren Blick in die Zukunft bestimmen. Sondern Mut und Vertrauen darauf, dass letztlich alles „gut“ werden wird. Wir vertrauen darauf, dass unsere Zeit in deinen Händen steht.

GL 841, Kehrvors: Meine Zeit ... (oder: Meine Hoffnung Taize)

- B)** Besingen wir in einem Adventslied die Visionen des Propheten Jesaja von der ersehnten Heilszeit!

Lied: Kündet allen in der Not, GL 221

4. Einander eine gesegnete Zeit wünschen

- C)** Die 4. Kerze lädt uns ein, einander eine gesegnete Zeit zu wünschen.
- *4. Kerze anzünden*
 - *Lied: GL 223,4 Gott selber wird kommen, er zögert nicht. Auf, auf, ihr Herzen, und werdet licht*
- A)** Nicht nur an Weihnachten wünschen wir einander „Alles Gute“, „Machs gut!“ oder eine „gute Zeit!“ Viele fügen dazu, was sie mit einer „guten Zeit“ meinen: „Hauptsache gesund!“ Aber ist „Gesundheit“ wirklich das oberste Lebensziel? Geht es mit zunehmendem Alter nicht eher darum, gut mit seinen Grenzen und gesundheitlichen Einschränkungen leben zu können? Und in einer guten Beziehung zu sich selbst und zu den anderen zu leben? Zu einer „guten“ und „gesegneten“ Zeit gehört mehr.
- B)** Schauen wir noch einmal unser Bild an. Hier ist einiges angedeutet, was eine „gute Zeit“ ausmacht:
Getragen werden von einer hoffnungsvollen Umgebung.
Die Erfahrung: Wir halten gut zusammen. Wir können einiges miteinander aushalten und bewegen.
Wir schöpfen immer wieder neu Vertrauen und Hoffnung aus den Quellen des Glaubens.
In uns brennt ein Feuer der Liebe, das uns Kraft und Zuversicht gibt.

Lesen wir den Text auf der Rückseite der Bildkarte.

(gemeinsam oder C, der Text stammt von Elfi Eichhorn-Kösler)

Jetzt ist die Zeit

Beziehungen aufnehmen und gestalten
Liebe annehmen und geben
Nähe und Zuneigung auskosten
Einander Zeit schenken

Im Augenblick leben
Vergangenes wertschätzen und gut sein lassen
Neugierig auf die Zukunft blicken
Die Zeit nutzen

Sich selbst annehmen und wertschätzen
Kraftquellen entdecken und auftanken
Den Hoffnungen nachspüren und trauen
Zeit für sich einplanen

Denn jetzt ist die Zeit

- A)** In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine gute und gesegnete Adventszeit und ein frohes Weihnachtsfest. Was in einem uralten Weihnachtslied besungen wird, möge auch in unserem Leben zur Erfahrung werden: Da kommt ein geheimnisvolles Schiff bei uns an. Es bringt uns Gottes Sohn, der des Vaters ewigs Wort ist. Das Segel des Schiffs ist die Liebe, der Mast ist Gottes Geist. Das Schiff wirft Anker bei uns, denn Gottes Wort will bei uns Fleisch werden. Gott will Hand und Fuß annehmen, auch durch uns, hier und jetzt.

Lied: Es kommt ein Schiff geladen, GL 236, 1 – 3

- B)** *(oder Priester oder Diakon)*

So segne und begleite uns der gute Gott
durch diese Adventszeit und auf allen Wegen unseres Lebens:
Der Vater – der Sohn – und der Heilige Geist. Amen.

- C)** Nun wünschen wir Ihnen zunächst einen guten Heimweg.
Die Bildkarte können Sie gerne als Erinnerung an diese Feier mitnehmen.
(Weitere Bildkarten können Sie gerne am Ausgang erstehen, falls Sie noch jemand eine Freude machen wollen).
Ihnen eine gute Zeit – ein gesegnetes Weihnachtsfest – und hoffentlich bald ein wohlbehaltenes Wiedersehen!

Instrumental

Bernhard Kraus

Weitere Lieder zur Auswahl:

- *Mache dich auf und werde licht (GL 219; evtl. als Kanon mit 2 oder 4 Gruppen)*
- *Es ist ein Ros entsprungen, GL 243*
- *Der du die Zeit in Händen hältst, (von Jochen Klepper)*

Seniorenachmittag zum Thema „Jetzt ist die Zeit“

Ich begrüße Sie herzlich zu unserem Seniorenachmittag, der heute unter dem Thema „Jetzt ist die Zeit“ steht.

(Leitung hat jedes Wort auf ein DIN A3 Blatt groß notiert und legt die einzelnen Blätter in die Kreismitte oder heftet sie an eine Pinwand)

Diese Wörter können auch anders zusammengesetzt werden, sodass ein neuer Satz entsteht, der ebenfalls Sinn macht.

(Leitung gruppiert die Blätter entsprechend um)

z.B. „Ist jetzt die Zeit“ oder „Die Zeit ist jetzt“ oder „Ist die Zeit jetzt“

Mal ist es eine Aussage mal eine Frage und auch der Bedeutungsgehalt verändert sich.

„Jetzt ist die Zeit“. *(Blätter wieder in die richtige Reihenfolge bringen)* Wenn man das immer so genau wüsste. Geht es Ihnen manchmal auch so, dass Sie sehr unsicher sind und sich fragen, ist der Zeitpunkt günstig oder soll ich lieber noch abwarten oder die Absicht gar ganz aufgeben? Und ein anderes Mal sich ganz sicher sind, dass „Jetzt“ die richtige Zeit für eine bestimmte Tätigkeit oder Entscheidung ist?

Auf Ihrem Platz haben Sie heute eine Karte vorgefunden mit einem Bild der Künstlerin Kerstin Rehbein und einem Text. Beide tragen den Titel „Jetzt ist die Zeit“.

Ich lade Sie ein, zunächst das Bild zu betrachten und zu äußern, was sie auf dem Bild sehen und wie Sie das Bild deuten.

(Teilnehmer/innen äußern sich)

Ich lese nun den Text und bitte Sie dabei das Bild zu betrachten. *(Text vorlesen)*

Der Text enthält 3 Impulse „Zeit schenken“ – „Zeit nutzen“ – „Zeit für sich einplanen“ denen wir an diesem Nachmittag miteinander nachgehen möchten.

Bevor wir uns diesem Drei-Schritt zuwenden lade ich Sie zu einem Tanz im Sitzen ein, bei dem wir miteinander in Kontakt kommen und uns bewegen.

(Leitung stellt den Tanz und die verschiedenen Bewegungen vor)

Siebensprung: CD „Laß dich bewegen“ Lied Nr. 8 (Beim Seniorenreferat/Altenwerk der Erzdiözese Freiburg erhältlich)

Die Teilnehmer/innen sitzen im Kreis oder in Tischgruppen

Anleitung: Kurzes Vorspiel

Anfang und Bewegung zu allen Zwischenteilen wiederholen, bis am Ende alle 7 Bewegungen am Stück ausgeführt werden

15 Takte mit den flachen Händen auf die Oberschenkel klatschen

1 Takt Pause

3 Takte mit der rechten Hand auf den rechten Oberschenkel klatschen

3 Takte Pause

3 Takte mit der linken Hand auf den linken Oberschenkel klatschen

1. Sprung

den anderen mit der rechten Hand zuwinken

→ Wiederholung Anfang

2. Sprung

den anderen mit der linken Hand zuwinken

→ Wiederholung Anfang

3. Sprung

Aufeinander zugehen dabei einen Schritt mit dem rechten Fuß nach vorne gehen

→ Wiederholung Anfang

4. Sprung

Aufeinander zugehen dabei einen Schritt mit dem linken Fuß nach vorne gehen

→ Wiederholung Anfang

5. Sprung

Die Nachbarn an den Händen fassen

→ Wiederholung Anfang

6. Sprung

Hände gefasst lassen und sich gemeinsam nach rechts bewegen

→ Wiederholung Anfang

7. Sprung

Hände gefasst lassen und sich gemeinsam nach links bewegen

→ Wiederholung Anfang

1. Impuls „Zeit schenken“ (Plakat mit „Zeit schenken“ aufhängen)

Zu meinem letzten runden Geburtstag habe ich mir von den Gästen gewünscht, keine Geschenke mitzubringen, sondern mir Zeit zu schenken, die wir gemeinsam verbringen können. Die Gäste waren dabei sehr kreativ und ich hatte das ganze Jahr über viele schöne gemeinsame Stunden beim Wandern, Grillen, Kaffeetrinken, Kirchenbesichtigung, Theaterbesuch ... Diese Geschenke festigten Freundschaften und Beziehungen und machten gegenseitig erfahrbar, wie anregend und wichtig wir füreinander sind.

Erzählen Sie einander (*Gesprächsimpulse für alle kopieren*)

- Wer hat Ihnen wann in Ihrem Leben Zeit geschenkt. Wie war das für Sie? Was hat dies bewirkt?
- Wem oder was schenken Sie heute Zeit? Wie zufrieden sind Sie damit?
- Wem würden Sie gerne zum Geburtstag Zeit schenken? Wie würden Sie diese Zeit füllen?
- Von wem würden Sie sich Zeit zum Geburtstag wünschen und wie würden Sie diese gerne gemeinsam gestalten?

2. Impuls „Zeit nutzen“ (Plakat mit „Zeit nutzen“ aufhängen)

Die Zeit nutzen, sodass wir damit zufrieden sind, bedeutet das Leben sinnerfüllt zu gestalten. Dies kann heißen, etwas zu tun, was den eigenen Talenten, dem Wesen entspricht, Freude macht, oder auch anderen Menschen Nutzen stiften. Sinnerfüllt leben, heißt Werte zu haben und diese zu leben.

Viktor Frankl ein Psychiater und Neurologe, der die Logotherapie begründet hat, nennt drei Königswege zum Sinn

1. **Schöpferische Werte:** D.h. Menschen erleben da Sinn in ihrem Leben, wo sie kreativ und erfinderisch sein können. Dies kann beim Kochen, Malen, bei der Gartenarbeit, beim Heimwerken ... sein.
2. **Erlebniswerte:** D.h. Sinn wird dort erfahren wo Menschen in Tätigkeiten aufgehen, Raum und Zeit vergessen und sich spüren z.B. beim Spaziergang in der Natur, beim Hören eines Musikstücks, beim Lesen eines guten Buches ...
3. **Einstellungswerte:** D.h. dort wo Menschen größere Zusammenhänge erkennen oder etwas Unabänderliches, Schicksalhafteres hinnehmen können. Einstellungswerte drücken sich darin aus, wie Menschen zu den Fragen und Herausforderungen, die das Leben an sie stellt, sich verhalten. Zur Verdeutlichung eine kleine Geschichte.

„Drei Arbeiter die Steine behauen werden gefragt was sie tun. Der erste antwortet: „Ich klopfe Steine“. Der zweite „Ich verdienen den Lebensunterhalt für meine Familie“ und der dritte „Ich baue mit an einem Dom“.

Austausch: Tauschen Sie sich darüber aus, was Ihrem Leben Sinn gibt – wann Sie für sich erleben, dass Sie die Zeit sinnvoll genutzt haben.

Gerade beim Älterwerden ist es hilfreich sich immer wieder mit dem Sinn des Lebens auseinanderzusetzen und auf Sinnsuche zu gehen. Denn: „Wer um einen Sinn seines Lebens weiß, dem verhilft dieses Bewusstsein mehr als alles andere dazu, äußere Schwierigkeiten und innere Beschwerden zu überwinden.“ Dies hat Viktor Frankl in seiner therapeutischen Praxis immer wieder festgestellt.

Wir singen gemeinsam das Lied

Lied: Jetzt ist die Zeit, jetzt ist die Stunde (*KREUZUNGEN – Neues Geistliches Lied Nr. 252. Text: Alois Albrecht, Musik: Ludger Edelkötter, aus: Worauf es ankommt wenn er kommt*) in dem wir weitere Anregungen bekommen, wie wir unsere Zeit sinnerfüllt nutzen können.

3. Impuls „Zeit für sich einplanen“ (*Plakat mit „Zeit für sich einplanen aufhängen*)

Auch Menschen im Ruhestand klagen immer wieder darüber, dass Sie keine Zeit haben. Dabei ist Zeit für sich einzuplanen zur Sammlung und Erholung sehr wichtig. Dies wissen Ordensgemeinschaften schon lange. Bei ihnen gibt es täglich Zeiten der Rekreation. Rekreation heißt Neuschöpfung oder Wiederbelebung und gehört fest in den Tagesablauf. Auch in der Bibel weist Jesus auf die Notwendigkeit von Ruhezeiten hin. Im Markusevangelium steht: „Kommt, ruht euch ein wenig bei mir aus“. (Mk 6,31a)

Denn es gibt Grenzen der Belastbarkeit – und man braucht Abstand von den Dingen.

Was sind Ihre Kraftquellen – Wo können Sie auftanken, Abstand gewinnen, sich erholen?

Ich lege im Raum verschiedene Möglichkeiten aus (*Blätter mit den Überschriften vorbereiten*)

- **Lesen**

Mit einem guten Buch eintauchen in eine andere Welt, als die, die einem im Alltag begegnet. Lesen bringt neue Anregungen, schafft Abstand, bringt in uns etwas zum Schwingen. Zeigt, dass es auch noch etwas anderes als die Alltagsbelastungen gibt.

- **Musik**

Gute Musik hören entführt in eine andere Welt. Bringt uns in Berührung mit unseren Gefühlen. Fördert das Wohlbefinden und die Lebensfreude, führt in die Geborgenheit. Musik kann befreien, verwandeln, entspannen und heilen. Besonders das Singen stimuliert, bewegt, macht lebendig und froh.

- **Wandern/Spaziergehen**

Der dänische Philosoph und Theologe Sören Kierkegaard sagt: „Ich kenne keinen Kummer von dem ich mich nicht freigehen kann“. Im Gehen kann man loslassen was belastet. Beim Wandern kann man eintauchen in die Natur und die Schönheit der Schöpfung genießen.

- **Rituale**

Die Griechen sagen, dass Rituale eine heilige Zeit schaffen. Sie unterbrechen und zeigen damit, ich lebe selbst, anstatt gelebt zu werden. Sie helfen im hier und jetzt zu leben, ganz dort zu sein, wo man gerade ist, den Augenblick zu genießen. Rituale schließen eine Tür und öffnen eine Tür und geben dem Tag Struktur.

- **Ausruhen**

Die Müdigkeit kann als Einladung verstanden werden, sich das zu holen, was gut tut. Ausruhen – nichts tun müssen – einfach da sein.

- **Die Stille**

Der ständige Lärm, die Geräuschkulisse, der wir ausgesetzt sind wird durchbrochen, wenn wir in Räume der Stille eintauchen, um selbst still zu werden.

- **Leeres Blatt**

Für die Kraftquellen, die nicht genannt sind, die aber Ihre Kraftquellen sind.

Gehen Sie zu dem Blatt, das Ihre Kraftquelle ist. Erzählen Sie einander was Sie genau tun und was dies bewirkt und überlegen Sie dann mit den Menschen, die bei der gleichen Kraftquelle stehen, wie Sie dafür Sorge tragen können, dass Sie die Kraftquelle in Ihren Alltag einbauen und nutzen können.

Nachdem wir den eigenen Kraftquellen nachgespürt haben singen wir gemeinsam das **Lied:** „Alle meine Quellen entspringen in dir, in dir mein guter Gott, du bist das Wasser, das mich tränkt und meine Sehnsucht stillt.“ (*KREUZUNGEN Nr. 10*) das deutlich macht, dass wir uns nicht selbst verdanken sondern Gott, der uns kennt und der will, dass wir das Leben haben und es in Fülle haben.

Wir sind am Ende des Seniorennachmittags angekommen. Jetzt ist die Zeit Abschied zu nehmen. Bevor wir aber auseinandergehen nehmen Sie bitte nochmal die Karte zur Hand. Wir schließen indem wir gemeinsam den Text auf der Karte sprechen, der das zusammenfasst, was wir heute miteinander bearbeitet haben.

Text auf der Karte gemeinsam sprechen.

Ich wünsche Ihnen einen guten Heimweg und denken Sie daran „Jetzt ist die Zeit“ bewusst zu leben und das Leben zu genießen.

Elfi Eichhorn-Kösler

Bildbetrachtung zum Einstieg in eine Sitzung (Treffen)

Ich lade Sie zu Beginn unserer Sitzung ein, die Karte „Jetzt ist die Zeit“ zu betrachten.

Was sehen Sie?

(Teilnehmer/innen äußern sich)

Was löst die Karte bei Ihnen aus?

(Teilnehmer/innen äußern sich)

Auf den ersten Blick fallen die Menschen und die Farben auf. Wir sehen drei Menschen. Zwei Personen, die eng beieinander stehen und eine, die ein wenig entfernt ist. Sie sind miteinander in Verbindung. Dies wird, durch die Wörter, die zwischen den Personen stehen, deutlich.

Die Künstlerin hat nur die vier Farben grün, blau, rot und weiß verwendet. Grün die Farbe des Lebens, des Wachstums der Hoffnung. Blau die Farbe der Tiefe, der Weite, der Ferne und Sehnsucht. Rot die Farbe der Liebe, der Leidenschaft, der Aggression – lauter kraftvolle Gefühle und Weiß die Farbe der Reinheit, der Ordnung, der Vollkommenheit des Göttlichen.

Was kann uns dieses Bild zu Beginn unserer Sitzung sagen – wo gibt es Anknüpfungspunkte zwischen unserer Gruppe und dem Bild?

Auch unsere Gruppe besteht aus verschiedenen Menschen. Die einen stehen sich näher, sind enger miteinander verbunden, die anderen haben mehr Distanz zueinander. Beide Aspekte sind wichtig. Enge verleiht Sicherheit, Schutz und schafft Vertrauen. Distanz ermöglicht eine größere Unabhängigkeit, Freiheit und Weitblick.

Jede und jeder von uns ist anders, wie auch die Personen auf dem Bild. Jeder ist einmalig, unverwechselbar. Jede und jeder ist mit der eigenen Lebensgeschichte, dem Wissen, Können, den Fähigkeiten hier. Davon lebt die Gruppe, das macht sie lebendig.

Wir sind Zusammengekommen, um gemeinsam etwas zu tun, gemäß dem Titel der Karte „Jetzt ist die Zeit“. Hierzu bedarf es der Sprache, der Wörter und Sätze, die auf unserem Bild zwischen den Personen stehen.

Die Karte lädt Sie ein:

- Heute in unserer Sitzung, Ihre Gedanken zu formulieren, die anderen an Ihren Erfahrungen, Ihrem Wissen teilhaben zu lassen.
- Position zu ergreifen und sich damit auch auszusetzen, sich angreifbar zu machen und andere herauszufordern.
- Aufeinander zu hören und die Meinungen und Erfahrungen anderer ernst zu nehmen und in ihre Überlegungen mit einzubeziehen.
- Zum Dialog, zum offenen und ehrlich Umgang miteinander zum Ringen um gemeinsame Positionen.

Gelingt dies, lernen wir uns besser kennen und wertschätzen, können uns persönlich weiterentwickeln und kommen zu guten Ergebnissen.

Die Karte lädt ein „Farbe“ in unsere Runde zu bringen. Greifen Sie zu grün und formulieren Sie Ihre Hoffnungen. Leben sie rot und bringen sie Ihre Gefühle ein. Werden Sie blau und gehen Sie den Dingen auf Grund. Trauen Sie dem weiß und vertrauen Sie darauf, dass Gott uns heute leitet und seinen Teil dazu gibt.

In diesem Sinne beginnen wir unsere Sitzung mit Gottes Segen
Es segne uns und unser Tun der gütige Gott: der Vater, der Sohn und der Heilige Geist.
Amen.

Bildbetrachtung zum Ende der Sitzung

Am Ende unserer heutigen Sitzung nehmen wir uns noch einmal Zeit auf die Karte zu schauen und Rückblick auf unser gemeinsames Tun zu halten. Ich lade Sie ein, über ein paar Impulse nachzudenken und sich dazu zu äußern.

Wenden wir uns den Menschen in der Gruppe zu

- Wie haben Sie die Gemeinschaft, das Zusammensein, die Zusammenarbeit erlebt? Was hat Sie gefreut, gestört, irritiert?

(Teilnehmer/innen äußern sich)

Kommen wir zu den Wörtern und Sätzen zwischen den Personen

- Konnten Sie Ihre Sichtweisen einbringen und haben Sie erlebt dass diese ernstgenommen und berücksichtigt wurden?

(Teilnehmer/innen äußern sich)

Betrachten wir die Farben

- Wurden Ihre Hoffnungen, die Sie mit dem Treffen verbunden haben, erfüllt?
- Wie konnten Sie Ihre Gefühle wahrnehmen und einbringen?
- Wie gelang es Ihnen nachzufragen den Dingen auf den Grund zu gehen?
- Was wünschen Sie sich für die nächste Sitzung?

(Teilnehmer/innen äußern sich)

Ich möchte unsere heutige Sitzung mit einer Übung und einem Segenswunsch beenden.

Stellen Sie sich hierzu bitte alle in einen Kreis.

Weisen Sie mit der linken Hand – die direkt vom Herzen kommt – in die Mitte.

In der Mitte unseres Tuns steht Gott mit dem wir verbunden sind und über den wir auch miteinander verbunden sind – aus dieser Mitte empfangen wir.

Legen Sie nun die rechte Hand auf den Rücken der Nachbarin, des Nachbarn – sodass spürbar wird: ich stärke dir den Rücken, ich stütze und unterstütze dich.

Und jede und jeder von uns spürt dadurch auch, dass die Nachbarin, der Nachbar uns stärkt, stützt, unterstützt.

Die eine Hand richtet uns auf Gott aus und die andere auf den Nächsten.

Und jedem von uns fließt somit Kraft aus der Mitte und von der Seite zu.

Bleiben Sie in dieser Haltung und hören Sie ein irisches Segensgebet, das Sie auf ihrem Heimweg und in ihrem Alltag begleiten soll.

Der gute Gott sei vor dir,
um dir den rechten Weg zu zeigen.
Der gute Gott sei hinter dir,
um dir den Rücken zu stärken für den aufrechten Gang.
Der gute Gott sei neben dir,
um dir die Hand zu reichen am Tag und in der Nacht.
Der gute Gott sei unter dir,
um dich aufzufangen, wenn du fällst.
Der gute Gott sei in dir,
um dir das Herz mit seiner Liebe und seinem Frieden zu füllen.
Der gute Gott sei über dir, um dich zu segnen,
damit du zum Segen wirst. Amen

Elfi Eichhorn-Kösler

Ich habe Zeit, sagt der Ölbaum

Es ist mir ein Trost, dass der Ölbaum sich Zeit lässt mit dem Wachsen und Früchte tragen. Er ist keine schnelle Fruchtfabrik wie manche überzüchteten Gewächse, die man sich im Zeitalter der Verschwendung gefügig gemacht hat.

Der Ölbaum lässt sich nicht drängen.

Er macht gerne ein paar Windungen und Knoten, wo andere kerzengerade aufschließen.

Wenn bei anderen vor Altersschwäche das Fruchten schon wieder versiegt, beginnt er erst so richtig Früchte anzusetzen.

Bis ein Ölbaum ertragsfähig wird, können leicht zwei Dutzend Jahre verstreichen, und nur in jedem zweiten Jahr ist mit reichlicher Ernte zu rechnen.

Er nimmt sich also Zeit, und er hat sie ja auch.

Seine Lebenserwartung geht in die Jahrhunderte.

Es soll Ölbäume geben, die bereits zur Zeitenwende auf der Erde standen und die noch heute Früchte zur Reife bringen.

Ich habe Zeit, sagt der Ölbaum, weil ich das Leben habe.

Denn was ist die wahre Zeit anderes als das Lebendige, das selbst beim Tod eines Baumes nicht zugrunde geht, sondern im lebensfähigen Samen sich unendlich erneuert und fortsetzt.

Wer keine Zeit hat und keine Ruhe, wer nicht warten kann, taugt wenig zum Ölbaumpflanzer.

Verfasser unbekannt

Meditationskarten und Begleithefte

Meditationskarte "Alles hat seine Zeit" (Klapp-Postkarte), 2016
Begleitheft "Alles hat seine 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" (Besinnungsnachmittag, Gesprächsimpulse)
Meditationskarte "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)

Die Meditationskarten und die Begleithefte können für je 0,50 EUR bezogen werden bei:
Seniorenreferat / Altenwerk
Okenstr. 15, 79108 Freiburg, Tel.: (0761) 5144-211/-213

Auf unserer Homepage sind alle Karten abgebildet



Die Künstlerin



Kerstin Rehbein, 1960 in Stuttgart geboren, Ausbildung zur Medizinisch-Technischen Assistentin, Arbeit in Kliniken. Ab 1990 Studium der Freien Malerei und Grafik in Stuttgart und an der Hochschule der Bildenden Künste in Dresden.

Seit dieser Zeit als Künstlerin tätig. In der Altenpflege in Teilzeit beschäftigt. Verschiedene Ausstellungen in privaten und öffentlichen Räumen, sowie diverse Auftragsarbeiten.

Für das Altenwerk wurden von ihr folgende Adventskarten gestaltet.

„Und Engel begleiten dich auf all deinen Wegen“ (2001, vergriffen), „Sie folgten dem Stern“ (2007), „In Erwartung“ (2010), „Fenster“ (2011) und „Engel“ (2014). Das Bild „Jetzt ist die Zeit“ stammt aus einer 2010 entstandenen Serie von 30 Bildern. Die Basis des Bildes ist ein Linolschnitt, der in einer Mischtechnik auf verschiedene Weise weiter bearbeitet wurde (siehe www.seniorenweb-freiburg.de).