

„Fenster“

Bild-Text-Karte des Altenwerkes 2011

<p>Wechselnde Pfade, Schatten und Licht, alles ist Gnade, fürchte dich nicht!</p> <p>Die Schatten der Nacht aushalten und entdecken: Das Dunkel ist nicht nur finster, es hat Weite und Tiefe es schafft unserer Sehnsucht Raum es birgt Spuren zum Geheimnis des Lebens</p> <p>Den Lichtstreifen nicht übersehen seine Helle und Wärme wahrnehmen</p> <p>Fenster öffnen und Türen Ausblicke ins Blaue wagen und mutig hinausgehen</p> <p>Schatten und Licht annehmen als Zumutung als kostbares Geschenk</p> <p>Einander Licht werden Wärme und Beistand geben auf wechselnden Pfaden</p> <p><small>Bild: Kerstin Rehbein, Stuttgart (2011): „Fenster“ Text: Bernhard Kraus (Titel: Baltischer Hausspruch) Bezug: Altenwerk der Erzdiözese Freiburg, Okenstr. 15, 79108 Freiburg Tel. (0761) 5144-211/ -213; www.seniorenweb-freiburg.de</small></p>	
--	--

Inhalt	Seite
Schatten und Licht – eine Adventsbesinnung	2
Vorschläge für weitere Einsatzmöglichkeiten der Bild-Text-Karte „Fenster“	8
Die Künstlerin	12

Bezug der Karte und dieses Materialheftes (0,50€ je Expl.) bei:
Altenwerk der Erzdiözese Freiburg, Okenstr. 15, 79108 Freiburg
Tel. (07 61) 51 44-211/ -213 · www.seniorenweb-freiburg.de

Schatten und Licht – eine Adventsbesinnung

Mitwirkende

- 4 Sprecher/innen: A (z.B. Leiterin), B, C, D.
- Helfer/innen zum Anzünden der Kerzen am Anfang und dann am Adventskranz
- Musik: wenn möglich: Flötist/in für die Begleitung der Lieder und evtl. kleine Instrumentalstücke (sonst Musik von einer CD)
- einige Sänger/innen sollten die Lieder vorher üben und die Gruppe beim Singen unterstützen (Der Kehrsvers „Wechselnde Pfade...“ ist wahrscheinlich weitgehend unbekannt, aber leicht zu lernen)
-

Vorbereitung/Material

- Adventskranz oder Adventsgesteck mit 4 Kerzen
- evtl. weitere Kerzen
- Tischdeko möglichst mit Kerzen
- für alle Teilnehmer/innen: Liedblatt, Bild-Text-Karte, evtl. Einladungen für 2012 (zum mitnehmen)
- CD Player und CD mit dem Kehrsvers aus Taize

Der Vorschlag soll je nach Gruppe und Situation verändert, gekürzt, ergänzt werden!

Begrüßung

Instrumentalmusik, z.B. Melodie von Kehrsvers „Wechselnde Pfade“; zu Beginn soll möglichst nur gedämpftes Licht im Raum sein und noch keine Kerzen brennen.

A

Ich begrüße Sie zu unserer Adventsfeier mit dem Thema „Schatten und Licht“.

Sie haben ein Bild auf Ihrem Platz vorgefunden, es wird uns durch die Feier begleiten. Das Bild stellt nichts Konkretes dar. Es lebt ganz von den Farben, die Bilder und Stimmungen bei der Betrachterin und beim Betrachter auslösen – vergleichbar dem Blick durch ein Fenster aus buntem Glas, vielleicht in einer Kirche. Oder einem wundersamen „Spiegel“, der in mir selbst Gedanken, Erinnerungen, Sehnsüchte wach rufen kann. Lassen wir uns auf die Farben und Formen ein und erleben die Wirkung, die das Bild auf uns hat. --- (kleine Pause)

B

Wir werden nach und nach Kerzen anzünden – so wie es im Advent guter Brauch ist. Dabei erleben wir die Spannung von Licht und Dunkel, Schatten und Licht, Wärme und Kälte. In diesen Spannungen leben wir.

Eine oder mehrere Kerzen anzünden, aber nicht am Adventskranz; evtl. die Kerzen auf den Tischen anzünden. Dabei ein Musikstück anhören. Gut eignet sich ein Kehrsvers aus Taize: „Im Dunkel unserer Nacht entzünde das Feuer, das nie mehr erlischt“ (Stück 14 auf der vom Altenwerk der Erzdiözese Freiburg herausgegebenen CD „bewegen und besinnen“; 5:03 Min. – nach einer Weile ausblenden! – oder auf einer anderen CD mit Taize-Liedern).

B

Brennende Kerzen rufen in uns viele Erinnerungen an Gelegenheiten wach, bei denen wir Kerzen angezündet haben: Bei einem festlichen Essen; beim Geburtstag so viele Kerzen wie die Zahl der Lebensjahre, die es zu feiern gilt; bei der Taufe die Taufkerze; die Kerzen am Sterbebett; auf dem Friedhof, an Allerseelen; die Osterkerze und die vielen Kerzen in der Osternacht; bei jedem Gottesdienst; vor einer Marienstatue, verbunden mit unseren Bitten und Sorgen. Und so auch die Kerzen am Adventskranz und dann die vielen Kerzen an Weihnachten. Können wir spüren, welche Kraft solch ein kleines Licht ausstrahlt – und wie bedroht es ist?

1. Das Dunkel aushalten und annehmen

Die 1. Kerze am Adventskranz anzünden

*Lied: „Wir sagen euch an den lieben Advent. Sehet, die erste Kerze brennt ...“
(Gotteslob 115, nur 1. Str.)*

B

Die 1. Kerze kann die Dunkelheit ein wenig erhellen. Sie soll uns Mut machen, das Dunkel auszuhalten und anzunehmen. – Betrachten wir unser Bild:

C

Unser Bild wirkt insgesamt dunkel. Am rechten Rand hat es einen hellen, goldgelben Streifen. Das Dunkel sind Flächen in Schwarz und vor allem in einem intensiven Blau. Wo begegnet uns ein solch tiefes Blau? --- Es erinnert mich an den Blick in den Himmel an einem klaren Tag. Das Blau eröffnet mir Weite und Klarheit; ich kann meine Gedanken und Träume in den Himmel steigen lassen. Das blaue Himmelszelt schenkt mir Ruhe, Gelassenheit und Geborgenheit. Oder es ist das Blau eines klaren Sees. Das Blau steht für die geheimnisvolle Tiefe, für den Lebensgrund, aus dem ich Kraft schöpfen und den ich nur erahnen kann. An einigen Stellen verdunkelt sich das Blau zu Schwarz. Schwarz steht für Situationen, in denen das Leben Farbe und Lebendigkeit verloren hat; für Undurchschaubares, Unklärbares; für scheinbar Auswegloses, das auch zum Leben gehört; für Angst und Furcht, für Tod und Trauer. Es ist nicht leicht, das Dunkel auszuhalten und anzunehmen.

D

Erinnern Sie sich, wie Sie einen „stockdunklen“ Ort aufgesucht und den Himmel betrachtet haben? Wie Sie unglaublich viele Sterne sehen konnten, vielleicht sogar eine Sternschnuppe. Wie Sie in die Nacht gelauscht haben; andere Geräusche als am Tag gehört haben; und vor allem von Stille umgeben waren? Wie fühlten Sie sich in der dunklen Nacht? (*Pause, evtl. kurze Instrumentalmusik, z.B. obigen Kehrrvers von Taize: Im Dunkel unserer Nacht...*)

B

Wir versuchen, das Dunkel mit vielen Lampen und Beleuchtungen zu überstrahlen und auch die Stille zu übertönen. Denn das Dunkel ist gefährlich; das Dunkel macht Angst. Doch es gelingt nur zum Teil, das Dunkel zu verdrängen. –

Im Dunkeln bin ich ganz auf mich selbst zurückgeworfen. Wer sich der Dunkelheit anvertraut, sie aushält, wird nach einer Weile merken: Die Finsternis ist nicht allumfassend. Im Dunkeln öffnen sich Weite und Tiefe. Die Nacht birgt viele Lebensgeheimnisse. –

Im Dunkeln nehmen wir auch unsere Sehnsucht wahr: Wann geht die Nacht zu Ende? Wann wird es Tag? Wann ist das Licht am Ende des Tunnels zu sehen? Wann zeigt sich der erste Silberstreif am Horizont?

A

Auch in der Bibel begegnet uns diese Sehnsucht nach Licht – vor allem in Krisensituationen, wenn der Weg durch eine dunkle Schlucht führt. Beim Propheten Jesaja lesen wir die Zusage Gottes: „Das Volk, das im Dunkel lebt, sieht ein helles Licht; über denen, die im Land der Finsternis leben, strahlt ein Licht auf.“ (Jes 9,1)

2. Den Lichtstreifen entdecken

Die 2. Kerze anzünden

Lied: 2. Str von: „Wir sagen euch an ...“

B

Die 2. Kerze soll uns helfen, den Lichtstreifen am Rande der Dunkelheit zu entdecken,

*Lied: – instrumental – 1. Str. „O Heiland, reiß die Himmel auf ... – instrumental –
Str. 5: „O klare Sonn, du schöner Stern, dich wollen wir anschauen gern; o Sonn, geh auf; ohn deinen Schein in Finsternis wir alle sein“.*

C

In der Mitte des Bildes ist so etwas wie eine Öffnung angedeutet, vielleicht ein geöffnetes Fenster oder eine offene Tür. Vor allem hier – aber auch an einigen anderen Stellen – wird das Blau transparent, und ein Weiß scheint durch. Hinter dem Dunkel liegt das Helle, Klare, das sich nicht völlig überdecken lässt und wie ein tragender Hintergrund ist.

Dann in großem Kontrast der goldgelbe Streifen, der sich von oben nach unten durch das ganze Bild zieht: Er strahlt Helligkeit, Lebensenergie, Wärme aus; fast wie ein Feuer, dem man nicht zu nahe kommen darf. Der Lichtstreifen kann für Lebensfreude, Liebe, Zuversicht; für den Geist Gottes stehen – aber auch er ist eingerahmt von Dunkel und Schwarz.

D

Kennen Sie das: Ein Kind kann nicht einschlafen, weil es im Zimmer so dunkel ist. Die Nacht macht ihm Angst. Da lassen die Eltern die Zimmertür einen Spalt offen – es kommt Licht vom Gang herein und die Stimmen vom Nebenraum sind zu hören. Das Kind spürt: Ich bin nicht allein – und die Angst kann verfliegen. Hoffentlich wurden solche Erfahrungen zu einer grundlegenden Lebensermutigung: Hab keine Angst. Du bist nicht allein!

A

An Weihnachten feiern wir eine ähnliche Erfahrung. Die Tür des Himmels ist einen spaltbreit aufgegangen, das göttliche Licht fällt auf unsere Erde und unser Leben und alles erscheint in neuem Licht. So vergleicht der alte Zacharias in seinem Lobgesang die bevorstehende Geburt Jesu mit einem „aufstrahlenden Licht aus der Höhe“: „Durch die barmherzige Liebe unseres Gottes wird uns besuchen das aufstrahlende Licht aus der Höhe, um allen zu leuchten, die in Finsternis sitzen und im Schatten des Todes, und unsre Schritte zu lenken auf den Weg des Friedens“ (Lk 1, 78f, siehe auch Gotteslob 681)

3. Sich dem Licht öffnen

Die 3. Kerze anzünden

3. Str. von: „Wir sagen euch an ... Nun tragt eurer Güte hellen Schein / weit in die dunkle Welt hinein“

B

Die 3. Kerze weist uns darauf hin, dass das Licht der Güte unsere Welt hell machen kann, wenn wir uns dem Licht öffnen

Lied: Wechselnde Pfade, Schatten und Licht; alles ist Gnade, fürchte dich nicht (erst instrumental, dann mehrmals singen – nicht als Kanon)

Kanon für 4 Stimmen

Wech-seln-de Pfa-de, Schat-ten und Licht:
al-les ist Gna-de; fürch-te dich nicht.

C

Man kann sehen, dass unser Bild als Collage gemacht ist. Vier Bildstreifen sind senkrecht nebeneinander geklebt. Die Farben dieser vier „Streifen“ fließen nicht ineinander über, sondern sind scharf voneinander getrennt und überlagern sich sogar. Ich sehe in diesen Farbstreifen verschiedene Lebensphasen oder verschiedene Lebensbereiche. Auch im Leben gibt es plötzliche Einschnitte, Brüche und abrupte Übergänge; vieles passt nicht recht zusammen; sehr Unterschiedliches ist gleichzeitig da – und manchmal ist es schwer, diese Vielfalt zu sehen. Kann ich wahrnehmen, dass alles zusammengehört und mein persönliches Lebensbild darstellt?

Die Künstlerin – Kerstin Rehbein aus Stuttgart – hat dieses Bild „Fenster“ genannt. Wenn wir durch ein Fenster schauen, sind wir meist in einem geschützten Raum und schauen nach draußen. Durch das Fenster können wir nur einen Ausschnitt unserer Wirklichkeit sehen. Fenster kann man geschlossen lassen. Bei vielen Fenstern kann man den Fensterladen schließen – dann wird es hinter dem Fenster dunkel. Oder man kann Fenster öffnen, frische Luft hereinlassen, die Geräusche der Umgebung hören und sich verbunden fühlen mit der Welt.

Es gibt nicht nur Fenster „nach draußen“ – das Bild macht Mut, auch durch Fenster „nach innen“ zu schauen, auch hier Dunkles und Helles, Licht und Schatten wahrzunehmen und eine tragende Tiefe und Weite zu erahnen.

Nochmals das Lied: „wechselnde Pfade...“ (instrumental – gemeinsam – evtl. als Kanon in 2 oder 4 Gruppen)

D

Licht sehen geht nur, wenn ich die Augen aufmache, die Türen und Fenster öffne; bereit bin, auch Neues, bislang Unbekanntes zu entdecken – die Buntheit des Lebens in vielen Formen und Zusammenhängen. Mit Überraschungen ist zu rechnen, wenn ich mich dem Licht öffne.

A

Wenn wir das Geschenk des Lichtes feiern, tut es unseren Augen nicht gut, lange fasziniert in das helle Licht zu starren. Aber wir können uns freuen und darüber staunen, wie alles in einem neuen Licht erscheint. Wie alles Gestalt und Farbe bekommt. Wie gerade unscheinbare Kleinigkeiten ungeahnte Lebendigkeit und Schönheit entfalten.

B

Wie endet die Nacht und beginnt der Tag? Wie erleben Sie am Morgen den Übergang von der Nacht in den Tag; die erste Dämmerung und dann der erste Sonnenstrahl? Hören wir eine alte rabbinische Geschichte:

Ein Rabbi diskutierte mit seinen Schülern, wann die Nacht zu Ende ist und der neue Tag anbricht.

„Ist es dann“, fragte ein Schüler, „wenn man einen Olivenbaum von einer Palme unterscheiden kann?“

„Nein“, sagte der Rabbi.

„Ist es dann, wenn man einen Hund von einem Schaf unterscheiden kann?“

„Nein“, sagte der Rabbi abermals.

„Wann ist es aber dann?“, fragten die Schüler.

„Es ist dann“, antwortete der Rabbi, „wenn du in das Gesicht eines Menschen schauen kannst und darin deine Schwester und deinen Bruder erkennst. Solange dies aber nicht der Fall ist, ist die Nacht noch bei uns.“

Bitten (möglichst selbst – passend zur Gruppe – formulieren. Oder:)

A

Guter Gott,

zu Dir tragen wir unsere Not und unsere Bitten und wissen uns verbunden mit allen Menschen, deren Leben dunkel und eng geworden ist.

Kehrvers nach jeder Bitte: „Du führst mich hinaus ins Weite; Du machst meine Finsternis hell“ (Kehrvers von Psalm 18, Gotteslob 712)

B: Mache unsere Finsternis hell, wenn wir krank sind, Schmerzen haben. Wenn wir ungeduldig sind und es uns schwer fällt, uns helfen zu lassen. *Kehrvers*

C: Mache unsere Finsternis hell, wenn wir in Trauer sind, wenn wir einen schmerzlichen Verlust beklagen. *Kehrvers*

D: Mache unsere Finsternis hell, wenn wir einsam sind; wenn es uns schwer fällt, auf andere zuzugehen. *Kehrvers*

A: Mache die Finsternis aller Menschen hell, die schwarz sehen, wenn sie an die Zukunft denken: Kinder und Jugendliche, Frauen und Männern in jedem Alter. *Kehrvers*

B: Mache die Finsternis hell, wenn Not, Ungerechtigkeit und Gewalt das Leben von Menschen bedrohen. *Kehrvers*

A: Guter Gott, bleibe bei uns, wenn unser Leben eng wird. Bleibe bei uns, wenn es in uns und um uns dunkel ist. Sei Du Licht auf unserem Weg. Amen.

4. Einander zum Licht werden

Die 4. Kerze anzünden. 4. Str. von: „Wir sagen euch ... Auf, auf, ihr Herzen, und werdet licht.“

B

Die 4. Kerze ermutigt uns selbst zum Licht werden – so wie wir es auch in einem Kanon besingen: „Mache dich auf und werde licht, denn dein Licht kommt“

Kanon: „Mache dich auf und werde licht ...“

C

Kennen Sie das: Es gibt Menschen – nicht nur Kinder! – da meint man, von ihnen geht ein Licht aus. Ihre Augen haben ein Strahlen. In ihrer Nähe wird es heller und wärmer. Da ist eine ansteckende Lebensfreude zu spüren.

D

Auf unserem Lebensweg waren viele Menschen wie Licht für uns. Sie haben uns Helligkeit und Wärme, ansteckende Begeisterung und Lebensfreude, Liebe und Geborgenheit geschenkt. Sie haben uns erleuchtet mit guten Wünschen, Gedanken und Ideen. Sie haben unsere Hoffnung gestärkt. Sie haben Lichter angezündet und nicht nur über die Finsternis geklagt.

B

Auch wir waren und sind Licht für andere Menschen. Auch wir geben Helligkeit, Wärme, Geborgenheit, gute Gedanken und Wünsche weiter. --- Wie geben wir ein Beispiel dafür, dass auch im hohen Alter Glaube, Liebe und Hoffnung lebendig sind?

Kanon: „Mache die auf und werde licht ...“

A

Wir gehen dem Weihnachtsfest entgegen. Wir stimmen uns darauf ein, dass in Jesus Gott mitten in unserer Nacht Mensch geworden ist; dass somit auch unser Leben einen göttlichen Glanz bekommen hat. Jesus hat uns gesagt: „Ich bin das Licht“ (Joh. 8,12) – und er hat auch uns Mut zugesprochen, wenn er sagt: „Ihr seid das Licht der Welt“ (Mt 5,14).

Ich wünsche uns, dass wir bereit sind für dieses Geschenk der Menschwerdung und dass wir Licht, das uns geschenkt wird, annehmen können und auch an andere weiter schenken.

Die Bildkarte auf Ihrem Platz können Sie gerne als Erinnerung an diese Feier behalten. Die guten Wünsche, die auf der Karte stehen, mögen für Sie in Erfüllung gehen (*evtl. den Text auf der Karte vorlesen*).

Ich wünsche Ihnen und Ihren Lieben, dass der Segen Gottes Sie beschütze, begleite und ermutige! So segne uns der gute Gott: Der Vater – der Sohn – und der Heilige Geist. Amen.

Lied: „Komm, du Heiland aller Welt ...“ (Gotteslob 108)

Lieder und Texte sollen je nach Situation abgewandelt werden. Evtl. ist es sinnvoll, eher Instrumentalmusik einzusetzen, oder weitere bekannte und passende Lieder zu singen (z.B.: „Die Nacht ist vorgedrungen, der Tag ist nicht mehr fern“ (Gotteslob 111). Falls in der Gemeinde eine Tradition besteht, kann auch die Aktion der Pfadfinderinnen und Pfadfinder „Friedenslicht aus Bethlehem“ sehr gut mit dieser Feier verbunden werden (Näheres unter: www.scoutnet.de/friedenslicht).

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

Bildbetrachtung, Gespräch über das Bild

Gespräch in der Gruppe: Wie wirken die Farben und Formen auf Sie? Was fällt Ihnen bei dem Bild auf? An was erinnert es Sie? Welche Gedanken und Fragen löst es bei Ihnen aus? (Hintergrund: Die bildbetrachtenden Texte in der Adventsbesinnung)

Schreibkommunikation: Auf dem Tisch liegen ein großer Bogen Packpapier, das Bild, verschiedene Stifte. Im Hintergrund läuft evtl. ruhige Instrumentalmusik. Die Teilnehmenden sollen ca. 10 Minuten lang ohne miteinander zu sprechen ihre Gedanken, Einfälle, Fragen aufschreiben. Sie können auch etwas zu dem dazu schreiben, was andere geschrieben haben. Danach Gespräch.

Titelsuche: Welchen Titel würden Sie dem Bild geben? Verschiedene Vorschläge sammeln, begründen, ohne zu bewerten. Die Künstlerin hat dem Bild den Titel „Fenster“ gegeben. Was fällt Ihnen zu diesem Titel ein?

Gespräch über den Text auf der Karte

Gesprächsimpulse:

- Welche Zeile spricht Sie besonders an?
- Welche Zeile löst in Ihnen Fragen aus?
- Was bedeutet für Sie „Gnade“? Können Sie Gnade auch im Sinn von „Zumutung“ verstehen?
- Welche Erfahrungen und Personen verkörpern für Sie die Botschaft: „Fürchte dich nicht!“?

Ermutung in verschiedenen Lebenssituationen

Welche „Botschaft“ kann diese Karte in verschiedene Lebenssituationen bringen?

- an einem Geburtstag
- in schmerzlichen Situationen, in Krankheit
- bei Erfahrungen von Verlusten, in Trauer als Beileidsbekundung an einen Menschen in Trauer
- für Menschen in der Kinder- oder Enkelgeneration

Formulieren Sie diese Botschaft mit einem persönlichen Satz auf der Innenseite!

Impuls vor einer Besprechung

Alle Teilnehmenden bekommen eine Bild-Text-Karte. Gemeinsame Bildbetrachtung:

- Was sehen Sie?
- Wie wirkt das Bild / wie wirken die Farben auf Sie?

Dann frei formuliertes Gebet oder:

Das Bild soll uns in unsere Besprechung einstimmen.

Es öffnet den Blick in die **Weite**.

Möge es uns gelingen, Türen und Fenster zu öffnen für den Geist und die Menschen unserer Zeit!

Das Bild zeigt keine Einzelheiten, es weist in großen Linien auf **Zusammenhänge** hin, die den Rahmen übersteigen.

Mögen wir heute die Zusammenhänge und die weitreichenden Auswirkungen unserer Themen im Blick haben!

Das Bild öffnet unseren Blick in die **Tiefe**.
Mögen wir die **Hintergründe** unserer Anliegen mit im Blick haben
und den Grund und die Motivation unseres Handelns.
Das Blau rührt an unsere **Hoffnungen** und **Sehnsüchte** –
geben wir ihnen Raum
und decken sie nicht zu mit Pragmatismus und angeblichen Sachzwängen.
Übersehen wir das helle **Licht** nicht,
das Himmel und Erde verbindet,
das uns Kraft und Wärme, Lebensfülle und Mut schenken will:
Gottes Geist – wir vertrauen darauf, dass er bei uns ist und uns beflügelt!
Lasst uns Gott bitten, dass er uns mit seinem Segen begleitet.
So segne uns: Der Vater – der Sohn – und der heilige Geist. Amen

Alternativen:

- Gespräch über den Kehrsvers „Wechselnde Pfade...“ (Gnade ist dabei als alles, was ohne eigene „Leistung“ als „Geschenk“ auf uns zukommt – durchaus auch im Sinne von „Zumutung“). Dann den Kehrsvers singen.
- Das Bild trägt den Titel „Fenster“: Was verbinden Sie mit dem Titel für unsere heutige Besprechung?

Abschluss einer Besprechung

Wir richten den Blick zum Schluss unserer Sitzung nochmal auf die Bildkarte.

- Was hat sich für Sie in unserem Treffen heute geklärt?
- Mit welchen Gefühlen, in welcher Stimmung gehen Sie heute nach Hause?

Zum Abschluss wird dann der Text auf der Rückseite der Karte vorgelesen (evtl. reihum jede/r 2–3 Zeilen. Jede/r bekommt eine Karte mit auf den Heimweg).

Anregungen zur Biografiearbeit

- Bildbetrachtung: Was sehen Sie? Wie wirkt das Bild / die Farben auf Sie? Welche Erinnerungen löst das Bild bei Ihnen aus?
- Situationen in meinem Leben, in denen ich die Spannungen Licht – Schatten, Tag – Nacht, Dunkelheit – Helle, Kälte – Wärme gespürt habe...
- Situationen, in denen es stockdunkel war (ohne Strom, ohne Licht; innere Dunkelheit)
- An was erinnert mich das Blau auf dem Bild?
- An was erinnert mich der helle Streifen auf dem Bild?
- In welchen Situationen werden Kerzen angezündet? Was bewirken Kerzen?

Anregung zum eigenen kreativen Gestalten

der Spannung „Licht – Dunkel“ mit Musik, Farben, Bewegung, Worten

Seniorenachmittag zum Thema Fenster

Einstieg: Bildbetrachtung „Fenster“

Lassen Sie das Bild mit dem Titel Fenster auf sich wirken (Pause)

- Was ist Ihnen sofort ins Auge gesprungen?
- Welche Gefühle löst das Bild / die Farben bei Ihnen aus?
- Welche Assoziationen/Gedanken kommen Ihnen im Blick auf den Titel „Fenster“?

Leitung:

Jedes Haus hat Fenster. Ohne Fenster wäre es auch am Tage dunkel im Haus. Fenster lassen Licht ins Innere und verbinden den Innenraum des Hauses mit der Umwelt. Die Bewohner des Hauses können aus dem Fenster schauen. Fenster geben den Blick nach außen frei, sorgen für Belüftung, schützen vor Kälte, Hitze und Lärm.

Fenster bestimmen das Erscheinungsbild eines Hauses und gestatten partielle Einblicke in die Lebenswelt der Bewohner des Hauses. Hinter geschlossenen Gardinen können wir die Umwelt sehen, uns selbst aber vor Einblicken schützen und vor dem öffentlichen Anblick verbergen.

Fenster sind für uns alltägliche Gegenstände, die wir gebrauchen, mit denen wir umgehen, ohne uns über ihre Bedeutung in unserem Leben viele Gedanken zu machen. Der Philosoph und Pädagoge Otto Friedrich Bollnow (1903–1991) meint, dass Fenster in unserem Dasein eine wichtige Funktion haben, da die Bestimmung über ihr Wesen tief in die Geheimnisse unseres Lebens hineinführt.

Gespräch in Tischgruppen

Was könnte unser Leben mit dem Fenster und seinem Wesen zu tun haben?

Ergebnisse sammeln und für alle sichtbar notieren: z.B.:

Fenster ermöglichen Ausblicke und lassen Einblicke zu → *wir können uns öffnen, etwas von unseren Gedanken, Gefühlen, Erfahrungen, Wissen preisgeben oder uns verschließen* **Fenster verbinden innen und außen** → *das was wir sehen und erleben mit unserem bisherigen Wissen und unseren Erfahrungen in Verbindung bringen und dadurch weiterlernen*

Wir können Fenster schließen → *wir können eine Auszeit nehmen, uns zurückziehen, zur Ruhe kommen, zu uns selbst kommen, Kraft tanken für den Alltag und seine Anforderungen*

Wir können Fenster öffnen → *wir können Kontakt zur Umwelt aufnehmen, uns mit Fremden auseinandersetzen, Neue Erfahrungen machen*

Fenster verbinden → *wir können Verbindungen zu anderen Menschen aufbauen, Netzwerke schaffen, Menschen miteinander in Beziehung bringen*

Fenster sind lichtdurchlässig → *wir können durchlässig sein und uns anrühren lassen von den Schicksalen anderer Menschen und Anteil nehmen*

Fenster schützen vor negativen Einflüssen wie Hitze, Lärm → *wir können Partei ergreifen, wenn andere Menschen angegriffen werden, wenn schlecht über sie geredet wird – wir können aktiv werden und versuchen negatives, lebenshinderndes abzubauen*

Fenster sind aus Glas → *sind zerbrechlich, brüchig wie wir selbst – können trübe (milchig) werden wie wir manchmal alles nur schemenhaft sehen oder im Nebel wandern*

Fenster können eine Sprung bekommen → *auch im Leben gibt es Einschnitte, Brüche, die das Leben verändern – auch wir sind verletzlich*

Fenster haben einen Rahmen → *wir Menschen brauchen einen Rahmen, eine Struktur die uns Halt und Sicherheit gibt, einen Rahmen in dem wir uns bewegen können und der uns Grenzen setzt – der Rahmen macht auch unsere eigenen Begrenzungen deutlich*

Im Fenster kann man Spiegelungen sehen → *auch wir bleiben nicht unbeeindruckt von den Dingen, die uns umgeben, die sich um uns herum abspielen, sie hinterlassen Spuren und prägen und verändern uns*

oder die fettgedruckten Aussagen zum Fenster werden auf ein Arbeitsblatt geschrieben und die Tischgruppen überlegen, was dies bezogen auf das Leben bedeuten kann.

Leitung

Bereits in der Bibel im Alten Testament finden wir Beschreibungen, die zeigen, dass Fenster etwas Besonderes sind. Im Buch Könige steht: „Das Haus, das König Salomon für den Herrn baute, war sechzig Ellen lang, zwanzig Ellen breit und dreißig hoch. Die Vorhalle vor dem Hauptraum des Hauses war zwanzig Ellen breit, entsprechend der Breite des Hauses und zehn Ellen tief in der Längsrichtung des Hauses. Er machte für das Haus Fenster mit Rahmen und Gittern“.

Bis heute finden wir in Kirchen besonders schön gestaltete Fenster. In der Zeit der Gotik hatte die Glasmalerei Hochkonjunktur. Es entstanden Glasfenster mit hoher Farbleuchtkraft, die eine mystische, feierliche Stimmung erzeugen. Von den moderneren Glasfenstern sind vor allem die des jüdischen Malers Marc Chagall bekannt. Bestimmt waren Sie auch schon in einer Kirche, deren Fenster Sie beeindruckt haben.

Erzählrunde

Erzählen Sie einander wo das war, was für Fenster dies waren oder was auf den Fenstern dargestellt war, was Sie beeindruckt hat.

Leitung

Fenster spielen auch in Redewendungen des Alltags eine Rolle

- Sich zu weit aus dem Fenster lehnen
- Geld zum Fenster hinauswerfen
- Weg vom Fenster sein

Klären Sie miteinander in Ihren Tischgruppen, was die Redewendungen bedeuten – welchen Ursprung sie haben könnten – und erzählen Sie Ihre eigenen Erfahrungen mit diesen Redewendungen, z.B. wo Sie sich zu weit aus dem Fenster gelehnt haben.

Leitung

Von Hildegard von Bingen, der Klostergründerin und Mystikerin, die 1179 gestorben ist, ist der Satz überliefert „Die Augen sind die Fenster der Seele“

Tauschen Sie sich darüber aus, was Sie darunter verstehen und klären Sie, ob dieser Satz für Sie nachvollziehbar und stimmig ist, oder ob Sie Hildegard von Bingen widersprechen.

Leitung

Wir haben uns heute intensiv mit dem Thema Fenster beschäftigt. Ich möchte Sie zum Schluss bitten, noch einmal auf die Karte zu schauen. (Pause)

- Sehen Sie etwas neu oder anders als zu Beginn?

Abschluss

Herr mache mich zu einem Fenster
bereit Ungerechtigkeiten zu sehen und dagegen anzugehen
durchlässig für die Not der Mitmenschen und fähig zum Mitleiden
offen für Veränderungen und bereit Neues zu wagen
einsichtig Grenzen anzunehmen und den bleibenden Spielraum zu nutzen

Hilf mir

die spannungsreichen Gegensätze des Lebens
von drinnen und draußen, von geborgen sein und ausgegrenzt sein,
von Freud und Leid, von Erfolg und Enttäuschung auszuhalten.

Lass Deinen Segen heute und alle Tage auf mir ruhen
und schütze und behüte mich.

Amen

Die Künstlerin



Kerstin Rehbein, 1960 in Stuttgart geboren, Ausbildung zur Medizinisch-Technischen Assistentin, Arbeit in Kliniken. Ab 1990 Kunststudium in Stuttgart und Dresden in Malerei und Grafik. Sie arbeitet in Teilzeit in einem Pflegeheim. Auch die vom Altenwerk veröffentlichten Adventskarten „Und Engel begleiten dich auf allen deinen Wegen“ (2001, vergriffen), „Sie folgten dem Stern“ (2007) und „In Erwartung“ (2010) wurden von ihr gestaltet.