

„Da berühren sich Himmel und Erde“

„Eine Adventsbesinnung“

Ins Blaue schauen
Erinnerungen und Träumen weiten Raum geben

Halt finden
Trittsteine in tiefen Wassern

Bedrückendes leichter werden lassen
wie Wolken, die dahin ziehen

Den Segen spüren
der über allem liegt

Mut und Kraft schöpfen
Gelassenheit und Lebensfreude

Daheim sein
wo sich Himmel und Erde berühren



Inhalt:

„Da berühren sich Himmel und Erde“ – eine Adventsbesinnung

- Vorschläge für Einsatzmöglichkeiten der Bild-Text-Karte „Da berühren sich Himmel und Erde“
- Bausteine für einen Besinnungstag
- Impuls zu Beginn einer Sitzung
- Anregungen zur Farbe Blau

*Obenstehendes Bild und der Text sind auf einer Klappkarte abgedruckt, die bei der Diözesanstelle des Altenwerkes, Erzb. Seelsorgeamt, Okenstraße 15, 79108 Freiburg, erhältlich ist (0,50 EUR).
Die Innenseite der Karte ist für die eigene Gestaltung frei.
www.seniorenweb-freiburg.de*

Adventsbesinnung:

Da berühren sich Himmel und Erde

Mitwirkende

- 3 Sprecher/innen A,B,C
- Jemand, der nach und nach die Kerzen anzündet
- Instrumentalmusik (möglichst live oder von CD)
- Begleitung der Lieder möglichst mit Instrumenten, evtl. kleine Schola

Vorbereitung, Material

- Adventskranz oder Adventsgesteck mit 4 Kerzen
- Für jeden TN eine Bild-Karte, in die Karte evtl. einen persönlichen Gruß und das neue Jahresprogramm einlegen
- Tischschmuck möglichst in der Farbe blau (z.B. Servietten)
- Liedblätter für die TN

Einstimmung, Bildbetrachtung

- A** Ich begrüße Sie herzlich zu unserer Adventsbesinnung. Auf Ihrem Platz liegt ein Foto – ein etwas ungewöhnliches Motiv für die Advents- und Weihnachtszeit – wir werden in der kommenden Stunde einige Anregungen bekommen, was das Thema „Da berühren sich Himmel und Erde“ mit dem Geheimnis des Weihnachtsfestes zu tun haben kann. Nehmen wir uns ein wenig Zeit, das Bild auf uns wirken zu lassen. Welche Erinnerungen, Gedanken, Träume löst dieses Bild in uns aus?

Instrumentalmusik

- B** Wir stehen am Ufer und schauen über eine große Wasserfläche. Die Wasseroberfläche ist ganz ruhig. Im Vordergrund ragen zwei Felsen aus dem Wasser, sie sind mit Moos bewachsen. Die Felsen spiegeln sich im Wasser. Das Wasser reicht bis zum Horizont, vielleicht ist es ein Meer. Am Horizont berührt scheinbar das Wasser den Himmel. Am Himmel schweben Wolken – Schönwetterwolken. Das Bild ist fast ganz in der Farbe blau gehalten. Die Wasseroberfläche und der Himmel sind blau. Himmel und Erde berühren sich in einer intensiv-blauen Linie am Horizont. Welche Stimmung löst dieses Blau in uns aus?

Werden Menschen nach ihrer Lieblingsfarbe gefragt, so wird am häufigsten blau genannt. Offensichtlich hat „blau“ eine besondere Wirkung auf uns.

Schon unsere Alltagssprache deutet an, dass blau eine Farbe ist, die über Grenzen hinausweist:

- eine „Fahrt ins Blaue“ ist eine Fahrt ins Weite, zu einem unbekanntem Ziel – mit Überraschungen ist zu rechnen, vielleicht kann man sogar „sein blaues Wunder erleben“
- „blau machen“ bedeutet, nicht zur Arbeit gehen, frei machen
- wenn man sich „grün und blau ärgern“ muss, ist der Ärger einfach zuviel
- „blau sein“ steht für die Überschreitung einer anderen Grenze, denn zu viel Alkohol vernebelt die Wahrnehmung

- wer „blauäugig“ ist, ist unbefangen, naiv, leichtsinnig
- Blau ist einerseits eine Alltagsfarbe: Der „blaue Anton“, die „Bluejeans“ sind Arbeitskleidung, aber es gibt auch Blautöne, die ganz besonders edel sind: das Königsblau, das Himmelblau auf Mariendarstellungen. Die Farbe Ultramarinblau wurde früher aus zerstoßenem Lapislazuli gewonnen; sie war so kostbar, dass sie nicht einmal mit Gold aufgewogen werden konnte.

C Es gibt viele verschiedene Blautöne, auch der Himmel ist nicht einfach nur „blau“.

„Die Weichheit und Helle des Frühlingshimmels mit ihrem goldgelben Schmelz am Horizont ist von einem anderen Blau, einem träumerisch-sehnsuchtsvollen, als der satte seidige Glanz eines Hochsommerhimmels, der von Hitze und Stille zu summen scheint. An Transparenz und kristallinem Schimmer kommt kein Blau dem des Herbsthimmels gleich. Intensität und Tiefe aber können beim Blau des Winterhimmels noch stärker sein und sich – vor allem im Kontrast gegen den Schnee – bis ins Blauviolett steigern, hinter dem das reine Schwarz des Alls zu ahnen ist. Eigen ist das Samtblau des Nachthimmels, das den Mond braucht, um sichtbar zu werden; eigen die blitzende Frische im Blau des Morgenhimmels; der milde Dunst über dem warmen Blau des Mittagshimmels und das ins Farbenspiel des Sonnenuntergangs verklingende Blauviolett des Abendhimmels. An jeder dieser Blautönungen des Himmels durch die Tages- und Jahreszeiten hängen besondere Erfahrungen und Stimmungen.“¹

A In der altindischen Sprache Pali bedeutet das Wort für „Dunkelblau“ zugleich auch „Meditation“ – Blau strahlt Ruhe aus, bringt uns in Verbindung mit den Kräften unserer Seele. Blau führt uns von der Oberflächlichkeit in die Tiefe – und zugleich in die Höhe des Himmels. Darum geht es auch, wenn wir uns auf das Geheimnis des Weihnachtsfestes einstimmen: Uns von der Oberflächlichkeit in die Tiefe führen zu lassen – und unsere Verbindung mit dem Himmel mit Leben zu füllen.

Lied: O Heiland rei ... (Gotteslob 105)

1. Weite

B Die 1. Kerze möge uns einen weiten Blick schenken. (*1. Kerze anzünden*)

Das Bild führt uns hinaus aus unseren Behausungen, dorthin, wo man einen weiten Ausblick hat. Es erinnert an Urlaub, an Momente, an denen man den Alltag hinter sich lassen kann und sich hineinbegeben kann in eine Weite, die uns umgibt. Zeit haben und verweilen – dem Spiel der Wellen zuschauen und weit über das Wasser schauen – den Horizont abtasten – und dabei auch innerlich weit werden ...

C Älterwerden wird meist eher mit „Enge“ in Verbindung gebracht: Viele frühere Möglichkeiten werden zunehmend eingeschränkt: das Hören und Sehen, die Beweglichkeit, die Reaktionsschnelligkeit, die Kontaktfähigkeit, die Geduld ... vieles wird enger. Aber wird mit zunehmenden Jahren auch unsere Lebensauffassung immer eingegrenzter, enger, sturer und unbeweglicher? – Hoffentlich nicht! Verbinden wir mit dem Begriff „Altersweisheit“ doch gerade jene Weite, zu der uns dieses Bild anregen kann: einen weiten Horizont haben – den Blick für große Zusammenhänge – die Relativierung der aktuellen Sorgen und Probleme – das Vertrauen auf eine allumfassende, bergende Güte ...

A An Weihnachten feiern wir, dass Gott unser Leben weit macht, dass Gott unser Leben in große Zusammenhänge stellt.

Kehrsvers gesungen: „Du führst mich hinaus ins Weite. Du machst meine Finsternis hell“ (Psalm 18, Gotteslob 712). Dazwischen jeweils:

- Der Glaube ist ein Weg, der aus dem Dunkel ins Licht führt, der aus der Enge in die Weite führt.
- Das Weihnachtsfest ermutigt uns zu einem weiten Blick. Der Himmel öffnet sich in seiner ganzen Weite über dem kleinen Stall in Bethlehem. Ein Stern zeigt den Weisen den Weg. Engel, Licht, Musik erfüllen den Himmel mit Lebensfreude – für alle, die dafür Ohren und Augen haben.
- Guter Gott, wenn unser Leben immer enger wird, wenn unsere Gedanken sich immer mehr um sich selbst drehen – lass nicht zu, dass das Dunkel Macht über uns gewinnt, schenke uns Anteil an der Fülle des Lebens.

Instrumentalmusik

2. Trittsteine

B Die 2. Kerze möge uns aufmerksam machen auf die Trittsteine, die uns in schwierigen Lebenssituationen Halt geben. (*2. Kerze anzünden*)

Zwei Steine ragen aus dem Wasser, wie kleine Inseln. Sie liegen schon lange da, sind mit Moos bewachsen. Sie sind wie Trittsteine, die in einem unsicheren Gelände Halt geben können.

C In den Krisensituationen unseres Lebens wird alles wankend und unsicher. Bisherige Klarheiten werden brüchig. Dann brauchen wir solche Trittsteine – und oft sind wir selbst für andere Menschen solche Trittsteine, die Halt und Verlässlichkeit ermöglichen.

Im Psalm 19 wird besungen, dass der Glaube an Gott ein sicherer Fels ist, der Halt und Sicherheit gibt. Gott gibt unseren wankenden Füßen festen Grund, sodass unsere Knöchel nicht mehr wanken und unsere Schritte weiten Raum finden. Der Prophet Jesaja beschreibt, wie im Vertrauen auf Gott auch tiefe Wasser ihre Schrecken verlieren: „Wenn du durchs Wasser schreitest, bin ich bei dir; wenn du durch Ströme gehen musst, dann reißen sie dich nicht fort“ (Jes 43,2).

A An Weihnachten feiern wir die Zusage Gottes, jede und jeden zu begleiten, auch wenn der Weg durch dunkle Schluchten und tiefe Wasser führt. Gott bietet uns „Trittsteine“ an, wenn wir nicht mehr weiter wissen. In der Sprache der Bibel werden solche Haltepunkte auch „Engel“ genannt. Sie machen erfahrbar, dass Gott alle unsere Wege begleitet. Nicht nur in den biblischen Weihnachtstexten spielen Engel eine große Rolle, auch in unserem alltäglichen Leben kommen Engel vor – meistens sind es Engel ohne Flügel – die uns neuen Halt geben und uns spüren lassen: Der gute Gott begleitet uns.

Halten wir ein wenig inne und fragen uns:

- In welchen schwierigen Lebenssituationen habe ich erfahren, dass es für mich „Trittsteine“ gab, die mir Halt gaben und neue Schritte ermöglichten, sodass ich nicht unterging?
(*Stille*)
- Gibt mir das Vertrauen auf Menschen Mut, darauf zu bauen, dass ich letztlich nicht allein bin, dass ich getragen und gehalten bin? (*Stille*)
- Konnte ich in meinem Leben schon spüren, dass Gott mir in „dunklen Schluchten“ und „tiefen Wassern“ nahe ist? (*Stille*)
- Für welche Menschen bin ich selbst so ein „Trittstein“, auf den andere Menschen vertrauen können. Für wen bin ich ein „Engel“, ein wichtiger Wegbegleiter?

Instrumentalstück oder Adventslied (z.B. Maria durch ein Dornwald ging)

3. Wolken

- B** Die 3. Kerze möge unser Herz frei machen für die Unbeschwertheit der Wolken (*3. Kerze anzünden*).

Entspannt im Liegestuhl sitzen und am blauen Himmel dem Spiel der Wolken zuschauen – was gibt es Schöneres? Die Wolken ziehen gemächlich vorbei, sie bauschen sich auf und lösen sich in Luft auf. Sie haben die wunderlichsten Formen: Fabelwesen, Luftschiffe, Himmelskünstler. Sie schweben mit einer Leichtigkeit dahin und doch bestehen sie nur aus Wasserdampf. Sie zeigen, wie das schwere Wasser leicht werden kann, sich in den Himmel erhebt und dann wieder herabregnen kann, um die Erde fruchtbar zu machen. Das Wolkenschauen verführt zum Träumen, lässt Ideen entstehen und unser Leben bekommt etwas Leichtes, Heiteres und Schwebendes.

So empfiehlt auch der Dichter Hans Magnus Enzensberger:

*„Gegen Stress, Kummer, Eifersucht, Depression
empfiehlt sich die Betrachtung der Wolken ...
Ja, es empfiehlt sich, bei Müdigkeit,
Wut und Verzweiflung, die Augen
gen Himmel zu wenden“²*

- C** Doch es gibt in unserem Leben nicht nur Schönwetterwolken. Oft ist der Himmel wolkenverhangen, die Sonne dringt nicht mehr durch, die Welt wird grau und dunkel, wir sitzen im feuchten, kalten Nebel.

Faszinierend ist zu beobachten, wie sich eine Gewitterfront aufbaut. Eine Spannung liegt in der Luft – und auf einmal ist man mittendrin. Sturm, Regen oder sogar Hagel, Blitz und Donner entladen sich aus den Wolken mit aller Kraft – ein gewaltiger Wolkenbruch.

Wir leben wie in der Spannung von heiterer Leichtigkeit und düsterer Schwere. Beide Pole sind wichtig für unsere Lebenszufriedenheit: Uns Zeit nehmen zur Entspannung, zum Schauen, das Leben leicht nehmen, unsere Phantasie entfalten – und ebenso: Probleme, Spannungen und Konflikte annehmen und ernst nehmen, aushalten oder an ihrer Lösung arbeiten. Wer kennt nicht das schöne Gefühl, wie sich nach einem reinigenden Gewitter der Himmel aufklart und strahlender ist als zuvor?

- A** Der Glaube verändert unsere Blickrichtung: Wir schauen nicht nur vor uns, auf unsere nächsten Schritte und Probleme; auch nicht nur zurück auf unseren Lebensweg – wir schauen auch nach oben, in die Weite, in den Himmel; wir schauen voller Hoffnung und Erwartung nach vorne. Unser Traum vom Leben ist viel größer und umfassender als all das, was auf unserer Erde möglich ist. Unsere Sehnsucht nach Frieden, nach Liebe und Gerechtigkeit übersteigt unsere alltäglichen Erfahrungen weit.

An Weihnachten bekommt unsere Sehnsucht vom gelingenden „Leben in Fülle“ Raum. Da werden kostbare Erinnerungen an vergangene Zeiten wach, an Weihnachtsfeste zusammen mit Menschen, die längst gestorben sind. Doch unser Traum von Glück und Frieden bezieht sich auch auf die Gegenwart und die Zukunft. Kann vielleicht gerade an Weihnachten etwas von unserer Lebenshoffnung Wirklichkeit werden?

- B** „Tauet Himmel den Gerechten, Wolken regnet ihn herab“ singen wir in einem alten Adventslied und drücken so unsere Sehnsucht aus, dass die Gerechtigkeit Gottes so auf unsere Erde herabkommen möge wie ein sanfter Regen, der Wachstum und Gedeihen ermöglicht.

Lied: Tauet, Himmel, den Gerechten ... Str. 1–3 (Gotteslob 803)

4. Himmel und Erde

A Die 4. Kerze möge uns aufmerksam machen für das Geheimnis des Weihnachtsfestes: Himmel und Erde berühren sich in unserem Leben (*4. Kerze anzünden*).

Am Horizont des Bildes berühren sich scheinbar Himmel und Erde. Der Bereich von Himmel und Erde sind sich ähnlich, die Farbe blau verbindet beide Bereiche. Himmel und Erde gehen ineinander über: Der Himmel fließt auf die Erde hinunter und die Erde steigt zum Himmel hinauf.

B Wenn wir sehr glücklich sind, sagen wir vielleicht: „Das ist wie im Himmel“, „das ist himmlisch“. Der Himmel ist also nicht nur der ferne und uns entzogene göttliche Bereich, sondern er ist – wenigstens manchmal – auch schon auf Erden erfahrbar. Himmel und Erde sind dann nicht weit voneinander entfernt, sondern sie berühren sich und der Frieden Gottes – „Schalom“ – wird wenigstens anfanghaft in unserem Alltag erfahrbar.

In einem modernen Kirchenlied heißt es im Refrain: „... da berühren sich Himmel und Erde, dass Frieden werde unter uns“. In den Strophen werden einige Erfahrungen genannt, bei denen dies möglich ist:

*„Wo Menschen sich vergessen, die Wege verlassen und neu beginnen, ganz neu –
Wo Menschen sich verschenken, die Liebe bedenken und neu beginnen, ganz neu –
Wo Menschen sich verbünden, den Hass überwinden und neu beginnen, ganz neu“
(wenn es möglich ist, dieses Lied singen)*

C An Weihnachten feiern wir solch einen Neuanfang: Gott ist nicht im Himmel geblieben sondern ist Mensch geworden und hat mitten unter uns Menschen gelebt. Wo wir Gottes Liebe und Güte weiter schenken, da berühren sich Himmel und Erde.

*Wir sollten nicht warten,
ob Engel unterwegs sind.
Wir sollten selbst diese Engel sein.
Die Menschenfreundlichkeit Gottes
möge auch durch uns
weiter gegeben werden.
Wo Liebe und Güte sind, ist Gott.
Wo Liebe und Güte sind,
findet Weihnachten statt.
Joop Roeland³*

Der Segen Gottes möge alle unsere Wege begleiten. Ich wünsche Ihnen einen guten Weg durch die Adventszeit und ein frohes Weihnachtsfest!

Lied: Es kommt ein Schiff geladen ... Str. 1–4 (Gotteslob 114)

Varianten bei einer Adventsbesinnung in kleineren Gruppen, bzw. wenn mehr Zeit zur Verfügung ist:

- Gemeinsame Betrachtung des Bildes
- In Gruppen Einfälle zu „Blau“ auf Plakaten sammeln
- Collage mit beschrifteten „Trittsteinen“ erstellen
- Beispiele sammeln zu „Da berühren sich Himmel und Erde“

¹ aus: Farben; In Religion, Gesellschaft, Kunst und Psychotherapie; Ingrid Riedel; Kreuz Verlag Stuttgart, 1983, S.56f

² aus: Die Geschichte der Wolken, 99 Meditationen; Hans Magnus Enzensberger; Suhrkamp Verlag, Frankfurt/M., 2003, S. 134, 135

³ aus: wie die worte das fliegen lernten; Joop Roeland; Otto Müller Verlag Salzburg-Wien, 2006

Da ist der Himmel los

Bausteine zu einem Besinnungsnachmittag

1. Bildbetrachtung

Bild-Karte verteilen. Gespräch in Kleingruppen: Stellen Sie sich vor, Sie haben den gezeigten weiten Ausblick. Welche Gedanken und Gefühle kommen Ihnen? (Ergebnisse stichwortartig aufschreiben und in der Großgruppe austauschen).

2. Einstiege (alternativ)

A) **Brainstorming:** Was verbinden Sie mit Himmel?

Alle Äußerungen werden unkommentiert auf einem Plakat/Flipchart gesammelt.

B) **Redewendungen zum Thema Himmel sammeln, z.B.**

- Der Himmel hängt voller Geigen
- Im siebten Himmel sein
- Den Himmel auf Erden haben
- Da weint sogar der Himmel
- Des Menschen Wille ist sein Himmelreich
- Oh Herr, schmeiss Hirn vom Himmel
- Ehen werden im Himmel geschlossen
- Himmel und Hölle in Bewegung setzen
- Das Blaue vom Himmel versprechen/lügen
- Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen
- Es wachsen keine Bäume in den Himmel
- Kinder sind eine Brücke zum Himmel (Persisches Sprichwort)
- Himmelhoch jauchzend zu Tode betrübt
- Unter freiem Himmel biegt sich kein Balken
- Die Pforte zum Himmel ist klein. Es kann kein Prahlhans hinein (Abraham a Santa Clara)

C) **Redewendungen pantomimisch darstellen**

Obige Redewendungen auf Kärtchen schreiben. Immer zwei TN überlegen sich, wie sie die Redewendung pantomimisch darstellen können – die anderen TN erraten die Redewendung. Danach wird überlegt, wie die Redewendung zu deuten ist.

D) **Lieder sammeln die mit Himmel zu tun haben**

z.B.: Weißt du wieviel Sternlein ...; Jenseits des Tales ...; Der Mai ist gekommen ...; Stehn zwei Stern am hohen Himmel ...; Nehmt Abschied Brüder, ungewiss ...; Vom Himmel hoch da komm ...; Ich tanze mit dir ...;

E) **Himmlische Witze sammeln**

Viele Witze beschäftigen sich mit dem Leben im Himmel, angefangen von Petrus an der Himmelpforte. Die TN wurden beim vorherigen Treffen gebeten, solche Witze zu sammeln – dann gibt es eine himmlische Witzrunde.

F) Gegenstände einprägen

Legen Sie 10 Gegenstände aus, die zum **Himmel** passen, z.B. Flugzeug, Stern, Mond, Karte mit Wolken, Karte mit Regenbogen, Rakete, Heißluftballon, Sonne, Blau, Wasserschüsselchen.

Die TN haben Gelegenheit sich diese Dinge 1 Minute lang einzuprägen. Dann werden die Gegenstände mit einem Tuch bedeckt und die TN notieren die Dinge, die sie noch wissen. Danach werden die Gegenstände, die man behalten konnte, reihum benannt.

Danach werden 10 Gegenstände, die zur **Erde** passen, z.B. Humus, Stein, Obst, Körner, Nuss, Rinde, Moos, Blatt, Blume, Aststück, ausgebreitet. Mit diesen wird ebenso verfahren, wie mit den Gegenständen zum Himmel.

3. Vorstellungen vom Himmel im Verlauf des Lebens

Wie verändert sich der „Himmel“ oder das „was für uns himmlisch ist“, im Lauf des Lebens? Was könnte für Menschen unterschiedlichen Alters „der Himmel“ bedeuten? An den Tischen jeweils ein Blatt auslegen mit der Überschrift: **„Himmel“ ist für eine/n 3-Jährige/n ...** und mit Platz zum Notieren von Stichworten (z.B. eine Eistüte). Auf jedem Tisch eine andere Altersstufe: ... für eine/n 13-Jährige/n; 23-Jährige/n; 33-Jährige/n; 63-Jährige/n; 73-Jährige/n; 83-Jährige/n; 93-Jährige/n; 103-Jährige/n ...

Gespräch: Wie ändert sich unser Bild vom Himmel im Lauf der Lebensgeschichte? Wodurch?

4. Da ist der „Himmel“ los!

Impuls: In der Sprache der Bibel bedeutet „Himmel“ der Bereich Gottes, das „Reich Gottes“. Weil im Deutschen aber mit „Himmel“ auch das Firmament („der Himmel ist bewölkt“, „der Nachthimmel“, „der Sternenhimmel“ ...) gemeint sein kann, stellt man sich leicht einen Ort irgendwo über den Sternen vor, an dem Gott wohnt und an dem sich die Verstorbenen versammeln. Im Englischen gibt es für beide Bereiche zwei unterschiedliche Begriffe: sky und heaven. Wenn ein Astronaut sagt, er habe sich im Weltall umgeschaut, aber Gott nirgendwo gesehen, so ist er dieser Begriffsvieldeutigkeit aufgesessen.

Das Gegenteil von „Himmel“ ist „Hölle“ – wir können besser verstehen, was „Himmel“ bedeutet, wenn wir uns unsere Vorstellungen von „Hölle“ anschauen. In unserer Alltagssprache kommt die Hölle oft vor. In welchen Situationen sagen wir: „Da ist die Hölle los“?

Die Teilnehmer/innen sammeln Beispiele, die auf ein Plakat aufgeschrieben werden, z.B.:

- Streit in der Familie
- Verkehrschaos in der Stadt
- Jubel auf dem Fußballplatz
- Krieg
- Sturmflut
- höllischer Lärm
- Gedränge beim Schlussverkauf
- jemand die Hölle heiß machen

Gespräch: Für was steht „Hölle“? In diesen Redewendungen steht „Hölle“ nicht für einen Ort, sondern für schlechte Beziehungen, Stress, Gewalt, Chaos.

Das Gegenteil von „Hölle“ ist „Himmel“. Leider gibt es bei uns die Redewendung „Da ist der

Himmel los“ nicht, aber immerhin kommt uns manchmal etwas „himmlisch“ vor oder wir fühlen uns wie im „7. Himmel“. Sammeln wir zusammen Situationen, zu denen der Satz „Da ist der Himmel los“ passen könnte (aufschreiben), z.B.:

- verliebt sein
- paradiesischer Frieden
- himmlische Ruhe
- himmlisches Konzert
- himmlisches Dessert
- himmlisches Kleid
- Himmel voller Geigen

Impuls: „Himmel“ ist in diesen Redewendungen kein bestimmter Ort, sondern steht für eine Erfahrung, die unseren Alltag übersteigt durch ihre Schönheit und Außergewöhnlichkeit. Wenn in der Bibel mit „Himmel“ der Bereich Gottes bezeichnet ist, ist damit auch kein Ort gemeint, den man hinter den Wolken oder hinter den Sternen finden könnte. „Himmel“ steht dafür, dass Gott von keinem irdischen Ort vereinnahmt werden kann, dass wir ihn auch mit unseren Gedanken und Vorstellungen nicht erfassen können. Für Christen ist der Himmel nicht nur fern, sondern auch nah, sogar im Innersten eines jeden Menschen. In modernen Kirchenliedern wird dies ausgedrückt: „Da berühren sich Himmel und Erde“ oder: „Der Himmel geht über allen auf, auf alle über, über allen auf“, oder: „Sag mir, wo der Himmel ist, außen oder innen? ... Du bist mitten drinnen.“

5. Lied: Weißt du wo der Himmel ist?

Singen des Liedes (ist auf CD „Lass Dich bewegen“ , Hg. Altenwerk Freiburg, mit Bewegungsanregungen im Sitzen und im Kreis)

6. Bewegungsanregung für Menschen, die in ihrer Fingerbeweglichkeit nicht sehr eingeschränkt sind: Mit Papier ein „Himmel und Hölle“ falten (viele Ältere kennen das sicher noch aus ihrer Kindheit). In die Innenseiten kann man auch zwei nette Sprüche schreiben.

7. Arbeit mit Texten

Es werden zwei Gruppen gebildet: Gruppe 1 erhält den Text von Otto Ludwig und Gruppe 2 den Text von Bettina v. Arnim zur Auseinandersetzung.

Impulse für die Gruppenarbeit:

- Was löst der Text bei Ihnen aus?
- Wie wird hier Himmel gedeutet/verstanden?
- Wo stimmen Sie zu – wo regt sich Widerspruch?

*Der Mensch soll nicht sorgen, dass er in den Himmel kommt
sondern dass der Himmel in ihn kommt.
Wer ihn nicht in sich selber trägt,
der sucht ihn vergebens im All.*

(Otto Ludwig)

*Der Himmel ist nicht durch eine Kluft von uns getrennt,
die wir durch den Tod überspringen;
er fängt unmittelbar da an, wo wir uns nach ihm sehnen.*

(Bettina von Armin an Fürst Pückler-Muskau)

Vorstellen der Überlegungen im Plenum.

8. Der Himmel – Inbegriff menschlicher Hoffnung

Himmel ist der Inbegriff der Positivität, des „erfüllten Lebens“.

Was verbinden Sie mit „erfülltem Leben“?

Einzelarbeit: Die TN erhalten eine Karte mit dem Satz: „Erfülltes Leben ist für mich ...“ und ergänzen diese, z.B.:

- Identität mit sich selbst
- Gelingende Beziehungen
- Friede mit sich selbst und anderen
- Aufhebung von Entfremdung

Paararbeit: Vorstellen der Ergänzungen – Überlegungen „Was kann ich tun, damit ich ein erfülltes Leben habe?“

9. Lied: Wo Menschen sich vergessen ... da berühren sich Himmel und Erde

Gemeinsam singen

10. Segenswunsch Schalom

Ein anderes biblisches Wort für „Himmel“ ist „Schalom“. Schalom bedeutet Frieden – Frieden ist aber mehr als Nicht-Krieg oder Waffenstillstand. Schalom meint Frieden im umfassenden Sinn. Schalom ist der Friede, den Gott uns schenkt. Diesen Frieden wünsche ich Ihnen allen.

Schalom

Ich wünsche Dir Frieden, Schalom.
Schalom im Zusammenleben
und Zusammenarbeiten
in einer Umgebung,
in der jeder Mensch geachtet wird,
in einer Gesellschaft,
in der es gerecht zu geht;
im behutsamen Umgang
mit unseren natürlichen Lebensgrundlagen;
in einer guten Sorge
um Leib, Geist und Seele;
in einer lebendigen Beziehung
zu Deiner Lebensgeschichte,
zu Deinen Möglichkeiten und Grenzen.

Ich wünsche Dir Schalom
im Kleinen und im Großen,
in der Ruhe und in der Bewegung.

Unsere Sehnsucht nach Schalom
möge nicht Wunschtraum bleiben,
sondern Zusage und Geschenk werden,
sie möge immer wieder bei uns Wurzeln schlagen
und unseren Alltag froh machen.

Mögen wir und alle, die uns lieb sind,
im Schalom Gottes geborgen bleiben.
Amen.

Die TN können die Bildkarte und eine Kopie der verwendeten Texte mit nach Hause nehmen.
Die Anregungen zu diesem Besinnungstag stammen weitgehend aus dem Werkstattheft „Vater
unser“, Hg. Altenwerk der Erzdiözese Freiburg, 2006.

Impuls zu Beginn einer Besprechung

Auf die heutige Sitzung stimmen wir uns mit der vor Ihnen liegenden Bildkarte ein.

2 Möglichkeiten:

1. Die Karte wird miteinander betrachtet

Impulse: Was sehen Sie? Was löst dies aus? Was hat für Sie diese Karte mit uns und unserer Arbeit zu tun?

2. Die Leitung stellt folgende Gedanken zur Karte vor

Ich habe 4 Aspekte dieser Karte ausgewählt, die für mich gut zu uns und unserer Arbeit passen.

Himmel und Wolken

Der Himmel ist bedeckt mit vielen Wolken. Für mich ist der Himmel unser gemeinsamer Hintergrund, vor dem wir die Arbeit tun. Die Wolken stehen für die einzelnen Mitglieder unserer Arbeitsgruppe. Jede und jeder hat seine eigenen Konturen, ist einzigartig. Es gibt Menschen, die sich näher stehen, und solche, die mehr Distanz zueinander haben. Wir sind alle beweglich, verändern uns und unsere Einstellungen und Ansichten. Im Lauf einer Sitzung nehmen wir mit anderen Kontakt, Beziehung auf, kommen miteinander in Berührung und Austausch. Dadurch kann Neues, Kreatives entstehen.

Auf dem Bild sehen wir helle Wolken. Auch wir sind meist freundlich, offen und einander zugewandt. Wie in der Natur kann sich bei uns schnell und unvermutet etwas zusammen brauen. Es entstehen Spannungen und Konflikte. Gewitter haben eine reinigende Wirkung. Dies gilt auch für Konflikte, wenn sie angegangen und bearbeitet werden. Wenn es uns gelingt im guten Sinne miteinander zu streiten, die unterschiedlichen Standpunkte und Interessen auszutauschen und gemeinsam nach der besten Lösung zu suchen, macht die weitere Zusammenarbeit Freude und beflügelt, da Schwierigkeiten gemeinsam bewältigt wurden.

Wasser

Das Wasser – ein Lebenselixier. Wasser ist für mich das Thema, die Sache mit der wir uns beschäftigen, die uns wichtig ist. Sie soll uns und unser Leben bereichern. Mit unserer Arbeit wollen wir aber auch für andere Menschen, für die Gemeinschaft einen Beitrag leisten, für sie zum Lebenselixier werden.

Wenn wir ein Thema angehen ist es oft wie auf dem Bild. Das Wasser ist wenig bewegt. Zunächst erscheint uns das Thema glatt und einfach und wir denken, dass wir es schnell erledigt und abgehakt haben. Bei näherer Betrachtung kommen die unterschiedlichen Schattierungen ins Bild, die Tiefgründigkeit wird erkennbar und wir müssen uns fragen, was sich alles unter der sichtbaren Oberfläche bewegt und uns mit den vielen Details auseinandersetzen.

Durch unsere Arbeit wollen wir etwas bewegen, in Bewegung bringen, wollen, dass es Kreise zieht, wie ein Stein, der ins Wasser fällt. Manchmal bewegt das Thema aber auch uns, wühlt uns auf und beschäftigt uns noch nach der Sitzung.

Trittsteine

Im Wasser befinden sich große Steine, die gut sichtbar heraus ragen und als Trittsteine dienen können. Bei der Auseinandersetzung mit einer Sache ist es gut, wenn es feste Punkte oder Eckpfeiler gibt, die Sicherheit und Orientierung geben; die helfen neues, fremdes Terrain zu betreten. Da die Trittsteine aus dem Wasser ragen, steht man höher, hat den Überblick, sieht mehr und weiter.

Die Steine sind bereits bemoost und machen deutlich, dass sie schon lange im Wasser liegen.

Auch Menschen mit ihren Erfahrungen, die sie im Lauf eines Lebens gesammelt haben, können solche Trittsteine sein, wenn sie ihr Wissen, ihre Kompetenzen zur Verfügung stellen. Trittsteine sind Angebote; man kann sie nützen, muss dies aber nicht. Dadurch schränken sie nicht ein, sondern lassen Freiraum für Eigenes.

Horizont – oder wo Wasser und Wolken sich berühren

Auf dem Bild treffen Wasser und Himmel zusammen. Sie bilden eine dunkelblaue Linie und geben dem Bild dadurch Weite. Wo Menschen und die Sache zusammenkommen, wo intensiv miteinander an einem Thema gearbeitet wird, verdichtet sich etwas oder es entsteht etwas Neues. Der Horizont ist somit das Ergebnis der Arbeit. Unser gemeinsames Tun soll zum einen unseren persönlichen Horizont erweitern und zum anderen Einsichten und Weitblicke ermöglichen und Hinweise geben, wie es weitergehen könnte.

Möge unsere heutige Sitzung im Sinne dieser Bildkarte uns miteinander und mit dem gemeinsamen Thema in fruchtbare Auseinandersetzung bringen und zu einem Ergebnis führen, das in die Weite und nicht in die Enge führt.

Lebensgeschichtliche Erinnerungen, Gedächtnistraining zu „Blau“

Die folgenden Begriffe auf Kärtchen schreiben, jede Tischgruppe bekommt einige Kärtchen. Gespräch: Was bedeutet der Begriff? Verbinden wir Erinnerungen mit dem Begriff? – evtl. vorstellen im Plenum. Danach Betrachtung der Bildkarte.

| | |
|------------------------|---|
| blau machen | nicht zu einer Pflichtveranstaltung (Schule, Arbeit) gehen, krankfeiern |
| blau sein | betrunken sein |
| blau werden | z.B. vor Kälte |
| blauäugig sein | naiv sein (Neugeborene haben zunächst blaue Augen) |
| Blaubart | Märchenfigur, die Frauen ermordet |
| Blaubeere | Heidelbeere |
| blaubühende Blumen | Blaukissen, Veilchen, Vergissmeinnicht, Männertreu, Wegwarte, blaue Iris, blauer Enzian, Kornblume |
| Blauburgunder | Rebsorte |
| Blaue Ameisen | chinesische Arbeiter |
| blaue Blume | Symbol der romantischen Dichtung |
| blaue Bohnen | scherzhaft für Gewehr- oder Pistolenkugeln (z.B. in Western) |
| blaue Edelsteine | Saphir, Lapislazuli, Aquamarin |
| Blaue Jungs | Matrosen |
| blaue Mauritius | seltene Briefmarke |
| Blauen | Berg im Südschwarzwald (1165m) |
| blauer Anton, Blaumann | Arbeitskleidung |
| blauer Brief | früher: Mahnschreiben der Schule an die Eltern wegen Versetzungsgefährdung, Kündigungsschreiben an Arbeitnehmer. Ursprung: Die preußischen Offiziere bekamen ihr Entlassungsschreiben in einem blauen Umschlag. |
| blauer Dunst | Zigarettenrauch |
| blauer Montag | Montag, an dem nicht gearbeitet wird |
| Blauer Reiter | Zusammenschluss von expressionistischen Künstlern |
| Blaues Band | Ehrung für das schnellste Schiff auf der Nordatlantik-Route |
| blaues Blut | im Volksmund für „adelige Abstammung“. (Der Ausdruck kommt aus dem Spanischen: bei den blassen, hellhäutigen Adeligen waren die Blutgefäße besonders gut zu sehen) |
| Blaues Kreuz | christlicher Selbsthilfeverein für Suchtkranke |
| Blaues Wunder | ursprüngl. die volksmundliche Bezeichnung für die blau gestrichene Loschwitzer Brücke in Dresden, eine der ersten Metallbaubridgen (1893) |
| Blaufelchen | Speisefisch im Bodensee |
| Blauhelme | UNO-Friedenstruppe |
| Blauhemden | Jugendorganisation FDJ in der DDR |
| Blaukorn | Düngemittel |
| Blaukraut | Kohlart (Zungenbrecher: „Blaukraut bleibt Blaukraut und Brautkleid bleibt Brautkleid“) |
| Blaulich | Blinklicht bei Einsatzfahrzeugen |
| Bläuling | Schmetterlingsfamilie mit vielen Unterarten |
| Blaumohn | andere Bezeichnung für Schlafmohn, alte Kulturpflanze, aus deren Saft Schlafmittel, Heilmittel und Opium gewonnen wird; die Samen werden für Süßspeisen und zur Ölgewinnung verwendet |

| | |
|--|--|
| Blaupause | Testkopie von Druckseiten zur Überprüfung von Inhalt und Seitengestaltung |
| Blausäure | hochgiftige farblose Säure |
| Blaustrumpf | abwertende Bezeichnung für Frauen, die sich für Gleichberechtigung und Bildung für Frauen einsetzten (19. Jh.). In einem Londoner Klub trugen Frauen blaue Wollstrümpfe statt schwarze Seidenstrümpfe. |
| Blauwal | größtes Tier der Erde, wird bis 200 Tonnen schwer und 33,5 m lang |
| Bluejeans | robuste blaue Arbeitshose aus USA (Levi Strauss seit 1853), mit Nieten verstärkt, mit Gürtel getragen |
| Blues | melancholische Musik, USA |
| das Blaue vom Himmel herunter lügen | hemmungslos übertriebene Lügen verbreiten |
| das Blaue vom Himmel versprechen | Unmögliches versprechen |
| Der blaue Engel | Film (1930) mit Marlene Dietrich, „Blauer Engel“: Kennzeichen für umweltfreundliches Produkt |
| Der Blaue Planet | Die Erde, aus dem Weltall gesehen |
| Die Blau | Fluss, entspringt bei Blaubeuren im Blautopf, mündet bei Ulm in die Donau |
| Die blaue Lagune | Film, Südseeromanze (USA 1980); auch Thermalfreibad in Island |
| die blaue Stunde | Stunde nach Arbeitsschluss, Dämmerstunde |
| einbläuen | z.B. zuhause oder in der Schule, mit Hilfe von Schlägen |
| Fahrt ins Blaue | Überraschungsfahrt mit unbekanntem Ziel |
| Forelle blau | Zubereitungsart in Sud aus warmem Essig |
| ins Blaue hinein reden | unüberlegt dummes Zeug daherreden |
| Käpt'n Blaubär | Figur in der Kinderserie „Die Sendung mit der Maus“: Ein blauer Bär, der Seemannsgarn spinn |
| marineblau | Farbe der Matrosenuniformen |
| mit einem blauen Auge davonkommen | keine ernsthafte Verletzung haben |
| preußischblau | Farbe der preußischen Militäruniformen |
| sein blaues Wunder erleben | eine unerfreuliche Überraschung erleben (Blau als Farbe der Täuschung) |
| sich grün und blau ärgern | sich sehr ärgern |
| ultramarinblau | sehr kostbare Farbe, ursprünglich teurer als Gold, hergestellt aus zerstoßenem Lapislazuli |
| Zum Blauen Bock | Unterhaltungssendung des Hessischen Rundfunks in der ARD, 1957–1965 64 Sendungen mit Otto Höpfner, 1966–1987 134 Sendungen mit Heinz Schenk |



Andreas Keil



Geboren 1970 in Esslingen, 1992–1999 Studium an der Staatlichen Kunstakademie Karlsruhe (Freie Malerei und Grafik), freier Künstler und Fotograf, bis 2004 in Karlsruhe, seitdem in Köln. Seine besondere Leidenschaft gilt der Landschaftsfotografie – von ihm stammt das Motiv dieser Adventskarte (www.andreaskeil-naturfotografie.de). Weitere Adventskarten mit Motiven von Andreas Keil finden Sie auf unserer Homepage: www.seniorenweb-freiburg.de