



Eine Anregung und
Materialsammlung für Familienkreise



Der Familienverband im Bistum Münster



Mein Haus – Dein Haus

Junge Gemeinschaft
Der Familienverband im Bistum Münster
Hafenweg 11 a, 48155 Münster
Tel.: 02 51/ 6 09 76-40
Fax: 02 51/ 6 09 76-51
e-mail: familie@jg-muenster.de

Texte und Bildauswahl: Marion Klinkenbusch-Gierlich, Michael Greiwe,
Projektgruppe Multifonita
Layout: Michael Greiwe

Februar 2012

Mein Haus – Dein Haus

Anregung und Materialsammlung für Familienkreise

	Seite
Vorwort	4
Familienkreis – ein solidarischer Ort für Familien	5
Wertvolles im Familienkreis	8
Hinweise zur Arbeit mit den Materialien	9
Methoden und Materialien	10
Anhang: Texte und Gebete	29





Vorwort

„**Mein Haus – dein Haus**“: Unter diesem Titel entstand 2008 eine reizvolle Ideen- und Materialsammlung für Familienkreise, entwickelt und ausgearbeitet durch ein Projektteam von Studentinnen als Abschlussarbeit im Studiengang Sozialpädagogik an der Hogeschool van Arnhem en Nijmegen.

Dieses Projekt wurde von Referentinnen der Jungen Gemeinschaft begleitet und war eng an die Erfahrungen aus der Arbeit mit Familienkreisen geknüpft.

Die Sammlung ist als Baukastensystem in Form eines Hauses gestaltet und wurde in einigen Familienkreisen erkundet und eingesetzt.

Die Materialien sind dort sinnbildlich unterschiedlichen Räumen zugeordnet. Ein Grundgedanke des „Hauses“ ist: Familien im Familienkreis öffnen anderen immer wieder die Türen. Sie laden sich wechselseitig ein, bieten Außenstehenden ihre Gastfreundschaft an. Sie nehmen sich Zeit füreinander, werden vertraut miteinander, nehmen sich gegenseitig an, teilen das Leben.



Mit dieser Anregung bringen wir jetzt Auszüge der Materialien als Broschüre heraus. Darin finden sich sowohl für Kreise, die erst seit kurzer Zeit zusammen sind, als auch für länger bestehende Kreise interessante Impulse.

Die Materialien regen dazu an, in unterschiedlicher Weise ein Kennen lernen im Familienkreis zu vertiefen und darüber Gemeinschaft lebendig werden lassen. Sie geben Anstöße, über Lebensgefühle und Lebenseinstellungen ins Gespräch zu kommen (Was ist mir wichtig? Was anderen?) und dabei Vielfalt und Gemeinsames zu entdecken.

Die einzelnen Methoden ermöglichen unterschiedliche Zugänge. Für ein gutes Gelingen sind auf jeden Fall Freiwilligkeit, wertschätzende Neugier und Interesse aneinander Grundvoraussetzungen. Und natürlich Leichtigkeit und Spaß am Austausch untereinander.

Im letzten Teil der Anregung sind zudem Gebete und Texte aus Büchern der „Hauskapelle“ zum Stöbern und als Impulse abgedruckt.

Wir wünschen viel Freude mit den Materialien, interessante Gespräche und ein anregendes Miteinander im Familienkreis.

Marion Klinkenbusch-Gierlich, Michael Greiwe



Familienkreis – ein solidarischer Ort für Familien

Familienkreise liegen im Trend. In einer immer unüberschaubarer werdenden Gesellschaft bieten sie Familien einen Ort der Heimat, sowohl in der säkularen wie auch in der kirchlichen Welt. Hier kommen Familien zusammen mit gleichem Lebensstil und gemeinsamer Suche nach Lebenssinn. Vor dem Hintergrund dieser gemeinsamen Sinnsuche finden viele Familienkreise ihren Ort in mittelbarer oder unmittelbarer Nähe zu ihrer Kirchengemeinde. Gerade Familienkreise eröffnen Familien einen gemeinsamen Erlebensraum, der sie in der Kirche beheimaten kann und ihnen den Rücken stärkt, durch den sie (wieder) in Beziehung mit Gemeinde und Kirche treten können.

Familien öffnen anderen immer wieder die Türen. Sie laden sich wechselseitig ein, bieten Außenstehenden ihre Gastfreundschaft an. Sie nehmen sich Zeit füreinander, werden vertraut miteinander, nehmen sich gegenseitig an, teilen das Leben.

Jeder Familienkreis ist einmalig und besonders, Familienkreise in der Jungen Gemeinschaft sind absolut unabhängig in der Gestaltung ihrer Gemeinschaft. Viele Kreise leben eine verlässliche, solidarische und offene Gemeinschaft, getragen durch den gemeinsamen Glauben.

Wertvolles im Familienkreis:

**Werte bilden die Grundlage, aus der Wertvolles geschöpft werden kann
um das Leben reich zu machen**

Lebendige Glaubensweitergabe

Familienkreise behaupten sich mit einem „autonomen“ Selbstverständnis in einem Zwischenraum zwischen privatem Familienalltag und Gemeindeleben.

Da die Gründung der Kreise im „Dunstkreis“ von Kirche geschieht, besteht häufig zwar eine gewisse Nähe zu Glaube und Kirche, aber gleichzeitig herrscht doch Unsicherheit und Ratlosigkeit in Bezug auf religiöse Fragen, Formen und Rituale.

Festzustellen ist, dass Themen rund um Kirche und Religion für Familienkreise wichtig sind und bleiben. Gerade in einer zunehmend „diasporahaften“ gesellschaftlichen Umwelt kann dieses Sprechen über Sinn- und Glaubensfragen ein tragender Grund sein.



Tankstelle für den Alltag

Im Familienkreis können die Familien gemeinsam mit anderen Familien ihre Ressourcen und Stärken entdecken und entfalten, um ihre individuelle und authentische Form des Familienlebens zu finden. Dies geschieht aus dem Vertrauen auf die inneren Kräfte und Ressourcen jedes einzelnen Mitglieds. Durch das Erleben von Gemeinschaft und den Austausch mit Gleichgesinnten können Familien sich gegenseitig bestärken, Kraft schöpfen für den Alltag und sich ihren Sorgen und Problemen bewusst stellen. Dadurch, dass die ganze Familie einbezogen ist, sich häufig beide Partner auf den Weg machen, wird die Paarbeziehung gestärkt.

Veränderung und Wachstum

So unterschiedlich wie die Menschen sind auch die einzelnen Familienkreise und wichtig ist zu bedenken, dass ein Familienkreis etwas Dynamisches ist, d.h. Wachstum und Veränderung gehören dazu. Für den Familienkreis bedeutet dies, mutig solche Veränderungen anzuschauen, sie auszusprechen und darauf zu reagieren.

Beheimatung

Sowohl im beruflichen Alltag als auch die Strukturveränderungen innerhalb der Kirche fordern eine immer größere Flexibilität und damit einhergeht ein Verlust räumlicher Nähe. Der Wunsch nach Beheimatung steht diesen Entwicklungen entgegen und wird durch Familienkreise aufgefangen.

Einfach Mensch sein

Familienkreise erheben den Anspruch, ein verlässlicher Ort zu sein, an dem ich mich einfach als Mensch, als Person zeigen darf, mit meinen Schwächen und manchmal auch anstrengenden Seiten. Ein Ort, an dem der Mensch ein Suchender sein darf, an dem Hilfestellung ohne Gegenleistung oder Aufrechnen erfahrbar wird, an dem keine menschlichen Höchstleistungen vollbracht werden müssen, an dem allein das christliche Menschenbild zählt.

Lebensbegleitung

Familienkreise bilden einen Schutz- und Schonraum, in dem sich Haltungen und Kompetenzen entwickeln können, die auch in Familien erworben werden. Hier kann man ein solidarisches Miteinander erleben, das besonders den Umgang von Familienmitgliedern untereinander auszeichnet. Damit wird deutlich, dass Familienkreise eine Art Lebensbegleitung darstellen.

Familienkreise sind kein Gelegenheitsbegriff, zu dem man nach Lust und Laune hingeht. Gerade Haltungen wie Verlässlichkeit und Verbindlichkeit haben einen hohen Wert. Nur so ist es möglich, dass Menschen, die sich vorher vielleicht nur vom Sehen kannten, aufeinander einlassen und miteinander einen Weg als Familienkreis gehen können.

Entscheidende Voraussetzungen seitens der Erwachsenen sind Offenheit, Toleranz, Neugierde und Freude auf andere Menschen.

Marion Klinkenbusch-Gierlich



Wertvolles im Familienkreis

Gemeinsame Werthaltungen bereichern das Leben

Beheimattung

Sowohl der berufliche Alltag als auch die Strukturveränderungen innerhalb der Kirche fordern eine immer größere Flexibilität; damit geht ein Verlust räumlicher Nähe einher. Der Wunsch nach Beheimattung steht diesen Entwicklungen entgegen und wird durch Familienkreise aufgefangen.

Veränderung und Wachstum

So unterschiedlich wie die Menschen sind auch die einzelnen Familienkreise. Wichtig ist zu bedenken, dass ein Familienkreis etwas Dynamisches ist; Wachstum und Veränderung gehören dazu. Für den Familienkreis bedeutet dies, solche Veränderungen anzuschauen, sie mutig auszusprechen und darauf zu reagieren.

Lebensbegleitung

Familienkreise bilden einen Schutz- und Schonraum, in dem sich Haltungen und Kompetenzen entwickeln können, die auch in Familien erworben werden. Hier kann man ein solidarisches Miteinander erleben, das besonders den Umgang von Familienmitgliedern untereinander auszeichnet. Damit wird deutlich, dass Familienkreise eine Art Lebensbegleitung darstellen.

Einfach Mensch sein

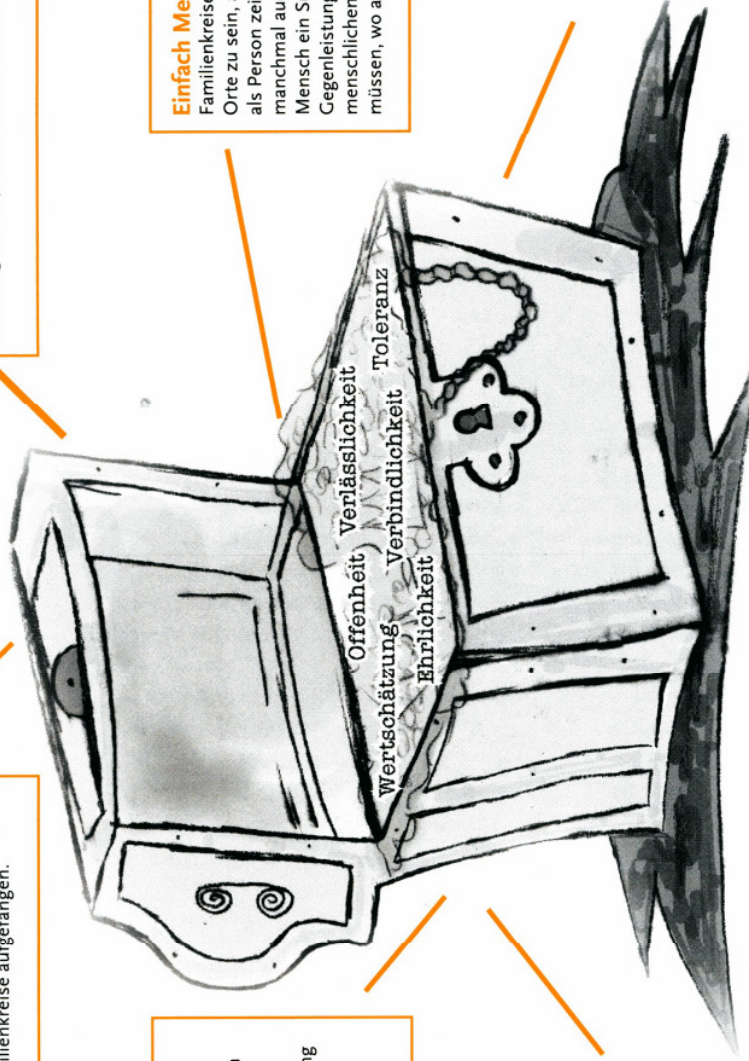
Familienkreise erheben den Anspruch, verlässliche Orte zu sein, an denen ich mich einfach als Mensch, als Person zeigen darf, mit meinen Schwächen und manchmal auch anstrengenden Seiten. Ein Ort, wo der Mensch ein Suchender sein darf, wo Hilfestellung ohne Gegenleistung oder Aufrechnen erfahrbar wird, wo keine menschlichen Höchstleistungen vollbracht werden müssen, wo allein das christliche Menschenbild zählt.

Tankstelle für den Alltag

Im Familienkreis können die Familien gemeinsam mit anderen Familien ihre Ressourcen und Stärken entdecken und entfalten, um ihre individuelle und authentische Form des Familienlebens zu finden. Dies geschieht aus dem Vertrauen jedes einzelnen Mitglieds. Durch das Erleben von Gemeinschaft und Austausch mit Gleichgesinnten können Familien sich gegenseitig bestärken, Kraft schöpfen für den Alltag und sich ihren Sorgen und Problemen bewusst stellen. Dadurch, dass die ganze Familie einbezogen ist, sich häufig beide Partner auf den Weg machen, wird die Paarbeziehung gestärkt.

Lebendige Glaubensweitergabe

Familienkreise behaupten sich mit einem „autonomen“ Selbstverständnis in einem Raum zwischen privatem Familienalltag und Gemeindeleben. Da die Gründung der Kreise im „Dunkkreis“ von Kirche geschieht, besteht häufig zwar eine gewisse Nähe zu Glaube und Kirche, aber gleichzeitig herrschen doch Unsicherheit und Ratlosigkeit in Bezug auf religiöse Fragen, Formen und Rituale. Festzustellen ist, dass Themen rund um Kirche und Religion für Familienkreise wichtig sind und bleiben. Gerade in einer zunehmend „diasporahaften“ gesellschaftlichen Umwelt kann dieses Sprechen über Sinn- und Glaubensfragen ein tragender Grund sein.



Familienkreise sind keine Veranstaltungen, zu denen man nach Lust und Laune geht. Gerade Haltungen wie Verlässlichkeit und Verbindlichkeit haben einen hohen Wert. Nur so ist es möglich, dass sich Menschen, die sich vorher nur vom Sehen kennen, aufeinander einlassen und miteinander einen Weg als Familienkreis gehen können. Entscheidende Voraussetzungen seitens der Erwachsenen sind Offenheit, Toleranz, Neugierde und Freude an anderen Menschen.

Hinweise zur Arbeit mit den Materialien:

Es ist am einfachsten, wenn jemand in Absprache die Verantwortung für ein Familienkreistreffen übernimmt und es mit Hilfe des Materials aus der Anregung vorbereitet.

Die wichtigsten Regeln für den Umgang mit den Spielen, Texten und Methoden sind:

Jeder und Jede sagt und tut nur das, was er oder sie von sich aus bereit ist, öffentlich zu sagen. Niemand muss dafür eine Begründung abgeben.

Was für den Einen eine leicht dahingesagte Bemerkung, Frage oder Aufgabe ist, kann beim Anderen einen empfindlichen Punkt berühren. Beides ist in Ordnung!

Die Anleitungen und Spielregeln sind nicht verbindlich! Es ist möglich und gewünscht, diese nach den Wünschen und Möglichkeiten des Familienkreises zu ändern.

Erläuterungen zu den Symbolen:



Zeitaufwand



Text



Bastelmaterialien



Musikeinsatz



Materialbedarf



Kopiervorlage



Familie ist wie...

Charakter: Kreativmethode mit Assoziationen, Gespräch

Thema: Bedeutung und Erleben von Familie

Wenn Sie an ihre Familie denken, kommen Ihnen bestimmt die unterschiedlichsten Erinnerungen, Bilder und Assoziationen in den Kopf.

Beschäftigen Sie sich zunächst in Einzelarbeit, eventuell untermalt von ruhiger Musik mit dem nachfolgenden Arbeitsbogen, auf dem einige Assoziationen vermerkt sind. Welche Assoziation, welches Bild spricht Sie an? Was für Bilder aus ihrer Familie verbinden Sie damit?

Im Anschluss an die Einzelbesinnung tauschen Sie sich in der Gruppe über die einzelnen Aussagen, ihre Bilder und Gedanken aus und kommen Sie miteinander ins Gespräch.

Nach: Schneider, Holle (1989). Anstöße. Düsseldorf



mind. 30 Min



Stifte



Arbeitsbogen S.11 kopieren



Arbeitsbogen: Familie ist wie...

Wenn ich an meine Familie denke, mir ein...

Lebensmittelpunkt	Leistung
Oase	Ort der Begegnung
Stufe zum Erfolg	Stundenplan
Wetter	Fernsehen
Selbsthilfegruppe	Leidensgemeinschaft
Goldener Käfig	Tankstelle
Wichtige Nebensache	Kampfarena
Durchgangsstadium	Ort der Selbstfindung
Wiederaufbereitungsanlage	Schuttablageplatz
Tischgemeinschaft	einzigster Ort, an dem ich mich wohlfühle
Spiel und Spaß	Übungsfeld
Klotz am Bein	Theater
Warmes Nest	Dienst rund um die Uhr
Ein Ort, wo ich müde sein darf	Ort der Liebe
Einsame Insel	Netz beim Balanceakt
Ort der Annahme	Fluchtburg



Das biografische Fotoquartett

Charakter: Spiel mit mindestens 4 Mitspielern

Thema: Biographisches, Kennen lernen

Das biografische Fotoquartett ist eine Methode, um sich in unterhaltsamer Weise (neu) kennen zu lernen.

Jeder Mitspieler bringt 4 Fotos von sich aus unterschiedlichen Altersstufen mit.

Vor Beginn des Spiels werden die Fotos verdeckt in einem großen Umschlag eingesammelt. Dieser wird dann reihum gegeben und jeder zieht sich insgesamt 4 Fotos heraus, die wie beim Kartenspiel in der Hand gehalten werden.

Die Aufgabe besteht nun darin, wie beim Quartett alle 4 Fotos von einer Person zu sammeln. Dazu wird auf ein Zeichen der Spielleitung hin nun jeweils 1 Foto an den linken Mitspieler weitergegeben.

Glaubt ein Spieler, alle vier zusammengehörenden Bilder einer Person zu haben, so geht er auf den Betreffenden zu und zeigt nur ihm die Bilder. Dieser antwortet nur mit „stimmt“ oder „stimmt nicht“.

Das Spiel endet, wenn alle Quartette geordnet sind.

Anschließend könnte ein Austausch stattfinden über:

- einen „roten Faden“ bei der Bildfolge
- eine Geschichte die jemand zu einem seiner Bilder einfällt
- die Überlegung, mit welchem Kind man früher gespielt hätte

An einem gemeinsamen Wochenende könnten die Bilder mit Texten, Zeichnungen, Kommentaren zu einer Collage wachsen.

Nach: Gudjons /Pieper/ Wagner (1986). Auf meinen Spuren. Hamburg



mind. 15 Min.



Fotos mitbringen



Mein Haus – Dein Haus

Charakter: Kreativmethode, Reflexion, Gespräch

Thema: Biographisches

Stellen Sie sich einmal vor, ein Haus zu besitzen, das ihre ganz persönlichen Werte und Erfahrungen, Überzeugungen und Gefühle beherbergt. Im Laufe der Jahre ist das Haus Zimmer für Zimmer gestaltet worden. Es hat sich gefüllt mit Schönerem, Nützlichem und Sinnvollem. Aber auch mit Unnützem, Schwerem, nicht Verdautem und Geheimnisvollem.

Bei der Geburt ist dieses Haus noch recht leer. Doch Tag für Tag füllt es sich mit individuellen Erfahrungen, Prägungen aus Elternhaus, Schule, Beruf, dem Freundeskreis,...

Auch die Werte, die Ihr eigenes Handeln, Denken und Verhalten bestimmen, finden sich in diesem Haus.

Dabei geht es um Eigenschaften wie Mut, Mitgefühl, Disziplin, Ehrlichkeit.

Ebenso um die Grundbedürfnisse nach Sicherheit und Geborgenheit, Fröhlichkeit und Harmonie.

Dabei können einem jedem andere Dinge wichtig sein und die gleichen Werte können ganz unterschiedliche Bedeutung haben.

Was sind die Dinge, die in Ihrem Haus besonders wichtig sind?

Wie sieht ihr Haus aus? Welche Zimmer gibt es in Ihrem Haus?

Was haben diese Zimmer für eine Bedeutung?

Zimmer, die sich häufig finden, sind die folgenden:

- Ein Esszimmer:
Was meinen Sie über Manieren, Essgewohnheiten, eigene und fremde Sitten und Gebräuche?
- Das Wohnzimmer:
Ist es bei Ihnen mehr repräsentativ oder gemütlich, einladend?



mind. 30 Min.



DIN A3 Papier, Stifte



evtl. im Hintergrund



-
- Ein Kinderzimmer:
Was war in ihrer Kindheit besonders prägend?
Welche Sätze haben sie am häufigsten gehört?
Gibt es auch jetzt ein Kinderzimmer in Ihrem Haus?
 - Die Küche:
Ist sie mehr ein Ort der Geborgenheit oder eher der lästigen
Pflichterfüllung?
 - Eine Bibliothek:
Was haben sie alles gelernt?
Was bedeutet Ihnen ihr Wissen, ihre Ausbildung?
Woher kommen ihre Denkvorlieben?
 - Die Hauskapelle:
Gibt es einen festen Platz für Spiritualität, Religiosität, Moral und Ethik
in Ihrem Haus?
 - Das Schlafzimmer:
Bedeutet es für Sie Rückzug und Erholung? Intimität und Vertrauen?
 - Das Badezimmer:
Weckt es Assoziationen über die Funktionalität hinaus?
 - Der Speicher:
Ein Ort ungefilterter Erinnerungen? Oder bewusste Vorratshaltung?

Wie sieht Ihr Haus aus? Malen Sie es!

Stellen Sie sich nun gegenseitig, entweder zu zweit oder in größerer

Runde „Ihr“ Haus vor!

Was haben Sie beim Malen der Zimmer empfunden?

Was teilen Sie miteinander?

Was ist Ihnen fremd?

Schauen Sie von Außen auf Ihr Haus? Oder von innen heraus?

*Nach: Pöhlmann, S. ; Roethe, A.(2001). Die Streitschule. Trainieren Sie ihre
Kommunikations- und Konfliktfähigkeit. Paderborn: Junfermann.*



Die Lebensreise

Charakter: kooperatives Brettspiel, erzählend
Thema: Biographisches, Erfahrungsaustausch

Lebensreise ist ein Spiel, was den Spaß am Spielen mit dem Wunsch nach Austausch und Gespräch verbindet. Es ist geeignet, um einander (neu) kennen zu lernen, Lebenserfahrungen zu erinnern und sich darüber auszutauschen.

Spielaufbau und Ablauf:

Am Rande des Spielplans verläuft der Lebensweg. Er zieht sich durch vier farblich und symbolisch unterschiedlich gestaltete Jahreszeiten, die für die unterschiedlichen Lebensabschnitte von Kindheit bis Alter stehen.



Diesen vier Abschnitten und dem Ziel werden farblich die entsprechenden Karten zugeordnet und verdeckt auf den vorgesehenen Platz gelegt. Die Sonnenkarten werden nicht gesondert beachtet. Jeder Spieler wählt eine Spielfigur. Es wird der Reihe nach

mit zwei Würfeln gewürfelt. Erreicht die Figur eines der farblich markierten Felder, so zieht der Spieler eine farblich entsprechende Karte. Bis auf die Zielkarten enthalten alle anderen Fragen zu typischen Ereignissen des jeweiligen Lebensalters. Je nach eigenem Wunsch und Gefühl werden die Fragen in der Runde vorgelesen und beantwortet.

(Das Spiel kann im Büro der Jungen Gemeinschaft ausgeliehen werden.)

G. Babian, M. Lutz, M. Thomas. (1995). (Hrsg.) *Katholische Landesarbeitsgemeinschaft für Erwachsenenbildung in Rheinland- Pfalz, Mainz.*



mind. 1h



Brettspiel Lebensreise



Luftschloß

Charakter: Kreativmethode, Gespräch

Thema: Phantasie und Wünsche

Wer hat nicht schon mal davon geträumt zusammen mit der ganzen Familie harmonisch in einem besonders schönen Haus zu leben?

Auch wenn unser Traumhaus ein Luftschloß bleibt, macht es Spaß auf Papier zu träumen und vielleicht tauchen sogar kleine Wünsche von einem Teil der Familie auf, von denen man nicht wusste und die erfüllt werden können.

Jeder Mitspieler erhält ein großes Blatt Papier, Zeichenmaterial und evtl. alte Illustrierte, Schere und Kleber (Das Luftschloß kann auch als reine Collage oder als Mischbild – Zeichnung und Collage entstehen). Nehmen Sie sich 20-30 min. Zeit, um von „ihrem“ Haus zu phantasieren und es aufs Papier zu bringen. Zeichnen Sie auch sich und ihre Familie in das Haus und malen Sie sich aus, wie ihr Zusammenleben in ihrem Traumhaus aussieht.

Im Anschluss tauschen Sie sich innerhalb ihrer Familie über das Gemalte aus. Vielleicht entdecken die anderen Familienmitglieder ja auch selber wichtige Details. Gibt es kleine Elemente ihrer „Traumfamilie“ im „Traumhaus“, die Sie als Familie vielleicht verwirklichen könnten?

Zum Abschluss berichten die einzelnen Familien im Plenum des Familienkreises über das Erlebte und Erzählte.

Aus: Thiesen, P. (1985). Kreatives Spiel mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. München: Bardenschlager.



mind. 1 Std.



DIN A3 Papier, Stifte



ggf. alte Illustrierte, Schere, Kleber



Der Park - Spiel mit Metaphern

Charakter: Kreativmethode, Arbeiten mit Metaphern

Thema: Gruppe

Was braucht unsere Gruppe um zu funktionieren, so dass alle sich wohl fühlen können? Wohin wollen wir als Gruppe? Wo ist mein Platz in dieser Gruppe?

Diese und ähnliche Fragen wirft dieses Spiel auf.

Jeder nimmt sich ein Stück Kreide, Buntstift, etc. und überlegt, welchen Gegenstand oder welches Lebewesen er in einem Park darstellen möchte, z.B. eine Schaukel, einen Teich, Zaun, Baum– was auch immer.

Alle malen nun ihre Vorstellung auf die Tapetenrolle – ein Park entsteht.

Während des Malens ist eine ruhige Atmosphäre angenehm.

Nach ca. 15 min. wird das Bild vollendet.

Nun können Sie sich über das Bild unterhalten.

Diese Fragen können Ihnen dazu dienen, sich auszutauschen und neue Erkenntnisse über die Gruppe und die Mitglieder zu gewinnen:

Was gibt es auf dem Bild zu sehen?

Was fällt auf, wenn wir das Bild betrachten?

Warum habe ich diesen bestimmten Gegenstand gewählt? Was hat er mit mir, meinen Eigenarten zu tun?

Gibt es in diesem Park Möglichkeiten sich wohl zu fühlen?

Was fehlt dem Park?

Kann man das Park-Bild auf die Gruppe – unseren Familienkreis – übertragen?



ca. 1h



Wachskreide, Buntstifte etc., Tapetenrolle



evtl. im Hintergrund



Prioritäten

Charakter: Reflexion, Gespräch

Thema: Prioritäten und Werte

Wo setzen Sie Prioritäten in ihrem Leben? Was ist Ihnen persönlich wichtig? Haben Sie schon versucht, diese Dinge in einer Rangliste zu sortieren?

Nehmen Sie sich die nachfolgende Liste und bringen Sie diese Vorgaben in eine Prioritätenliste von 1 bis 12.

Dieses Ergebnis wird im Plenum eingebracht und dort mit den Ergebnissen der anderen verglichen. Diese können sich ähneln oder unterscheiden. Meistens wird festgestellt, dass einzelne Aussagen unterschiedlich ausgelegt werden, doch diese Tatsache fördert die Diskussion.

Durch den Austausch können neue Erkenntnisse gewonnen werden – über sich selber, über die eigenen Familienmitglieder, über die Mitglieder der Gruppe.

Eventuell kann auch das Spannungsverhältnis zwischen sozial Erwünschtem und tatsächlichen Vorstellungen Thema werden.

Als Variante können Sie zunächst Kleingruppen mit ca. vier Personen bilden, mit der Sie sich nach Fertigstellen der Prioritätenliste zusammensetzen und versuchen, durch gegenseitige Überzeugung ein Gruppenergebnis der Prioritäten zu erarbeiten.

Anschließend werden die Gruppenergebnisse im Plenum verglichen.

Eine exemplarische Liste könnte wie nachfolgend dargestellt aussehen.

Es kann aber im Vorfeld auch eine eigene Liste für den Themenabend angefertigt werden.

Nach: *Ruhe, H. G. (2003). Methoden der Biographiearbeit. Weinheim: Beltz*



mind. 20 Min



Stifte



Vorgabenliste S. 19 kopieren



Prioritäten: Was ist mir wichtig?

	Mein Urteil	allgemeines Urteil
Als Gesprächspartner/in gesucht zu sein	()	()
Zeit innerhalb der Familie verbringen	()	()
Zeit für sich selbst zu haben	()	()
Zeit mit Freunden zu verbringen	()	()
Gesund zu sein	()	()
Erfolg zu haben	()	()
Anerkannt zu sein	()	()
Spiritualität im Leben	()	()
Sportlich fit zu sein	()	()
Mich mit mir selbst auseinander zu setzen	()	()
Viel aushalten können, stark sein	()	()
Materiell besser als nötig ausgestattet sein	()	()



Schenken

Charakter: Einstieg oder Ausstieg

Thema: Positive Beziehungsgestaltung

Diese Anregung eignet sich gut als Einstieg oder Abschluss für einen Familienkreisabend und bietet die Gelegenheit, seinen Mitmenschen bewusst eine kleine Freude mit auf den Weg zu geben.

Alle stellen sich in einem Kreis auf. Eine Person beginnt und begibt sich in die Mitte des Kreises. Jemand aus dem Kreis tritt auf ihn zu, reicht ihm die Hand und sagt: Ich schenke dir, ...weil.....

Das Geschenk kann eine nette Geste, ein freundliches Worte, ein guter Wunsch sein.

Bedingung ist, dass es in jedem Fall etwas Angenehmes ist.

Danach stellt sich derjenige, der gerade etwas verschenkt hat in die Mitte des Kreises und wird nun vom nächsten beschenkt.

So geht es reihum, bis jeder einmal etwas geschenkt hat und beschenkt wurde.

Nach: Esse, W.G. Kothen, S. (1998). Die Seele befreien, Spiritualität für Kinder. München



Ca. 15 Min.



evtl. symbolische Geschenke mitbringen



Schwedisches Waldmärchen

Charakter: Kreativmethode, Text, Gespräch

Thema: Lebensgefühl, Stimmungen

Der folgende Text beschäftigt sich mit unterschiedlichen Lebensgefühlen und Lebenseinstellungen.

Beschäftigen Sie sich zunächst eine Weile allein mit dem Text, lassen Sie die Bilder auf sich wirken.

Im Anschluss daran kann im gemeinsamen Gespräch ein Austausch zu folgenden Fragen stattfinden:

- Was hat mich besonders angesprochen?
- Was hat mich irritiert? Löst Widerspruch bei mir aus?
- Was ist wichtig für mein Leben?



mind. 30 Min.



Text kopieren



Schwedisches Waldmärchen

An einem schönen Sommertag war um die Mittagszeit eine Stille im Wald eingetreten. Die Vögel steckten ihre Köpfe unter ihre Flügel. Alles ruhte.

Da steckte der Buchfink sein Köpfchen hervor und fragte: „ Was ist das Leben?“

Alle waren betroffen über diese schwere Frage. Eine Rose entfaltete gerade ihre Knospe und schob behutsam ein Blatt ums andere heraus. Sie sprach: „ Das Leben ist eine Entwicklung.“ Weniger tief veranlagt war der Schmetterling. Lustig flog er von einer Blume zur anderen, naschte da und dort und sagte: „Das Leben ist lauter Freude und Sonnenschein.“

Drunten am Boden schleppte sich eine Ameise mit einem Strohalm ab, zehnmal länger als sie selbst, und sagte: „ Das Leben ist nichts als Mühe und Arbeit.“

Geschäftig kam eine Biene von einer honighaltigen Blume zurück und meinte dazu: „Das Leben ist ein Wechsel von Arbeit und Vergnügen.“ Wo so weise Reden geführt wurden, steckte der Maulwurf seinen Kopf aus der Erde und sagte: „ Das Leben ist ein Kampf im Dunkel.“ Die Elster, die selbst nichts weiß und nur vom Spott der anderen lebt, sagte: „Was ihr für weise Reden führt! Man sollte meinen, was ihr für gescheite Leute seid!“ Es hätte nun einen großen Streit gegeben, wenn nicht ein feiner Regen eingesetzt hätte, der sagte: „ Das Leben besteht aus Tränen, nichts als Tränen.“ Dann zog er weiter bis zum Meer. Dort brandeten die Wogen und warfen sich mit aller Gewalt gegen die Felsen, kletterten daran in die Höhe und warfen sich dann wieder mit gebrochener Macht ins Meer zurück und stöhnten: „ Das Leben ist ein stets vergebliches Ringen nach Freiheit.“ Hoch über ihnen zog majestätisch ein Adler seine Kreise, der frohlockte: „ Das Leben ist ein Streben nach oben.“ Nicht weit davon stand eine Weide, die hatte der Sturm schon zur Seite geneigt. Sie sprach: „Das Leben ist ein Sich Neigen unter eine höhere Macht.“

Da kam die Nacht.

Im lautlosem Flug glitt ein Uhu durch das Geäst des Waldes und krächzte: „ Das Leben heißt, die Gelegenheit nutzen, wenn andere schlafen.“ Schließlich wurde es still im Wald.

Nach einer Weile ging ein Mensch durch die menschenleeren Straßen nach Hause. Er kam von einer Lustbarkeit und sagte vor sich hin: „Das Leben ist ein ständiges Suchen nach Glück und eine Kette von Enttäuschungen.“

Auf einmal flammte die Morgenröte in ihrer vollen Pracht auf und sprach:

„Wie ich, die Morgenröte, der Beginn des kommenden Tages bin, so ist Leben der Anbruch der Ewigkeit.“



Was mache ich? Was möchte ich?



Das nachfolgende Schema können Sie benutzen um sich über wichtige Themen Klarheit zu verschaffen. Es lässt sich sowohl auf sehr konkrete Situationen anwenden, kann aber auch hilfreich für komplexe Situationen sein.

Das Schema können Sie ...



...für sich alleine ausfüllen, um sich Klarheit über eigene Wünsche, Möglichkeiten, Unzufriedenheiten zu verschaffen.

...zu zweit zum Austausch über ihre gemeinsamen Themen nehmen.
(Wie verbringen wir den Urlaub? Wann haben wir mal Zeit für uns?)

... im Familienkreis benutzen um sich über Fragen von allgemeinem Interesse auszutauschen und abzustimmen.

(Wer macht was beim nächsten Fest, Abend...)

nach: Will/Do Matrix aus: 'Creativiteit HOE?ZO!' von Igor Byttebier



mind. 15 Min



Stifte



Matrix kopieren



Was mache ich? Was möchte ich?

<p>will ich nicht / mache ich doch:</p> <p>es weniger tun – Abschied nehmen – delegieren</p>	<p>will ich / mache ich:</p> <p>dabei bleiben – genießen – intensivieren</p>
<p>will ich nicht / mache ich nicht :</p> <p>nicht akzeptieren – aussprechen – nein sagen</p>	<p>will ich / mache ich nicht:</p> <p>Entwerfen – entwickeln – investieren</p>



Wunschzettel an meinen Vater / meine Mutter

Charakter: Austausch Eltern – Kinder

Thema: gegenseitige Wünsche und Erwartungen

13 Wünsche an einen Vater/ eine Mutter sind hier formuliert, sie beschäftigen sich aus Sicht eines Kindes mit den „Fallgruben“ des alltäglichen Erziehungsmitteinanders.

Der Text kann im Familienkreis den Erfahrungsaustausch anregen. Er kann eigene Wünsche für die Art des Zusammenlebens in der Familie unterstützen.

Variation: Der Text kann auch nur im Erwachsenenkreis besprochen werden. Dann ist der Blickwinkel:

Kann ich diese Wünsche nachvollziehen?

Hatte ich auch solche Wünsche?

Konnte ich sie äußern?



mind. 15 Min.



Text kopieren



Wunschzettel an meinen Vater

1. Verwöhne mich nicht. Ich weiß, dass ich nicht alles bekommen kann, wonach ich frage: Ich will Dich doch nur auf die Probe stellen.
2. Schimpf nicht mit mir im Beisein anderer Leute. Ich werde Deinen Worten mehr Beachtung schenken, wenn Du mit mir unter vier Augen sprichst und mich nicht öffentlich blamierst.
3. Sei nicht ängstlich mit mir und schenke meinen kleinen Launen nicht zu viel Aufmerksamkeit. Sie verschaffen mir nur manchmal die Zuwendung, die ich brauche.
4. Sei nicht geschockt, wenn ich Dir sage: Ich hasse Dich. Ich hasse Dich nicht, sondern Deine Macht, meine Pläne zu durchkreuzen.
5. Bewahre mich nicht immer vor den Folgen meines Handelns. Ich muss auch mal peinliche Erfahrungen machen.
6. Mache keine raschen Versprechungen. Bedenke, dass ich mich im Stich gelassen fühle, wenn Deine Versprechen gebrochen werden.
7. Sei nicht inkonsequent. Das macht mich völlig unsicher und lässt mich mein Vertrauen zu Dir verlieren.



-
8. Höre mir zu, wenn ich Dir Fragen stelle. Wenn Du mir nicht zuhörst, hole ich mir die Antworten von anderen.
9. Sag nicht meine Ängste seien albern. Sie sind erschreckend echt, aber Du kannst mich beruhigen, wenn Du versuchst, sie zu verstehen.
10. Versuche nicht immer so zu tun, als seiest Du perfekt und unfehlbar. Der Schock ist für mich zu groß, wenn ich herausfinde, dass Du es doch nicht bist.
11. Denke nicht, es sei unter Deiner Würde, Dich bei mir zu entschuldigen. Deine ehrliche Entschuldigung erweckt in mir ein überraschendes Gefühl der Zuneigung.
12. Vergiß nicht, wie schnell ich aufwachse. Es muss für Dich sehr schwer gewesen sein, mit mir Schritt zu halten, aber bitte versuche es.
13. Schenke mir Deine Liebe, Deine Zeit und Deine Zuwendung. Bitte erfüllt euren Kindern zum Geburtstag, zu Weihnachten, zum neuen Jahr, zum Geburtstag, zum Muttertag, zum Vatertag, zur Kommunion, zur Konfirmation, zum ... einige dieser Wünsche.

Quelle unbekannt, leicht bearbeitet von Christian Meyn-Schwarze, Hilden, veröffentlicht in Väterbroschüre, hrsg. v. evangelischen Kirche im Rheinland, 2.Auflage 2008



Anhang

Texte und Gebete

Die folgenden Texte und Gebete sind eine Auswahl aus verschiedenen Büchern, die im Original-Haus in der „Hauskapelle“ zu finden sind:

„**Hauskapelle** - der Glaube an und das Vertrauen auf Gott verbinden uns auf besondere Weise – im *Miteinander* erleben wir, dass Vielfalt und Einheit sich nicht ausschließen sondern bedingen. Die oberste Schublade steht symbolisch für diesen *Überbau* und beinhaltet spirituelle Impulse unterschiedlichen Charakters für Männer, Frauen und Kinder.“

Die Texte entstammen aus den Büchern:

- Krafträume – Gedanken und Gebete für Männer (Martin Rosowski und Andreas Ruffing, Hg.)
- Gebete einer Maus, aus dem Herderverlag
- 7 Wochen anders leben – eine Fastenbroschüre (Andere Zeiten)
- ach! – Das kleine Buch vom großen Staunen, Texte für die Advents- und Weihnachtszeit (Andere Zeiten e.V.)





Veränderung

Gott,
ich habe dir einiges zugemutet mit mir;
ich habe mir manches zugemutet.
Das Leben hat mir viel zugemutet.
Mir zittern die Hände, mein ganzer Körper bebt.
Manchmal weiß ich nicht, wie die Welt funktioniert.
Mein Leben passt da nicht hinein.
Wo soll es enden?
Ich trete auf der Stelle.
Alle Aktivität bringt mich nicht voran.
Ohne Hilfe anderer werde ich nicht gehen können.
Ich brauche Veränderung,
allein bin ich zu schwach, sie anzugehen.
Gib mir Kraft, Gott,
Menschen zu finden, die mir zur Seite stehen.
Ich muss hinter mir lassen,
was mich belastet.
Ein langer Weg liegt vor mir.
Ich brauche deine Hilfe,
Amen.

Freudentränen

SCHLUCHZEN

VOR

GLÜCK

ZUCKEN

IM

BAUCH

RINGEN

DER

HÄNDE

SALZ

DER

FREUDE



TRAUER

Herr, du warst unsere Zuflucht
Von Geschlecht zu Geschlecht.
Ehe die Berge geboren wurden,
die Erde entstand und das Weltall,
bist du. O Gott, von Ewigkeit zu Ewigkeit.

Du lässt die Menschen zurückkehren zum Staub
Und sprichst: „Komm wieder, ihr Menschen!“
Denn tausend Jahre sind für dich
Wie der Tag, der gestern vergangen ist,
wie eine Wache in der Nacht.

Von Jahr zu Jahr säst du die Menschen aus;
Sie gleichen dem sprossenden Gras.
Am Morgen grünt es und blüht,
am Abend wird es geschnitten und welkt.

Unsre Tage zu zählen, lehre uns!
Dann gewinnen wir ein weises Herz.

Es komme über uns die Güte des Herrn, unsres Gottes.
Lass das Werk unsrer Hände gedeihen,
ja, lass gedeihen das Werk unsrer Hände!

Psalm 90,1-6.12.17

(Hans-Georg Wiedemann)

Vorsicht

Morgens und abends zu lesen.
Der, den ich liebe, hat mir gesagt,
dass er mich braucht.
Darum gebe ich auf mich acht,
sehe auf meinen Weg
und fürchte von jedem Regentropfen,
dass er mich erschlagen könnte.

(Berthold Brecht)



Die Liebe

Die Liebe

Ist eine wilde Rose in uns

Sie schlägt ihre Wurzeln

In den Augen,

wenn sie dem Blick des Geliebten begegnet

Sie schlägt ihre Wurzeln

In den Wangen,

wenn sie den Hauch des Geliebten spürt

Sie schlägt ihre Wurzeln

In der Haut des Armes,

wenn ihn die Hand des Geliebten berührt

Sie schlägt ihre Wurzeln,

wächst wuchert

und eines abends

oder eines morgens

fühlen wir nur:

sie verlangt

Raum in uns

Die Liebe

Ist eine wilde Rose in uns,

unerforschbar vom Verstand

und ihm nicht untertan

Aber der Verstand

Ist ein Messer in uns

Der Verstand

Ist ein Messer in uns,

zu schneiden der Rose

durch hundert Zweige

einen Himmel.

(Reiner Kunze)

Texte und Impulse aus: Krafräume – Gedanken und Gebete für Männer von
Martin Rosowski und Andreas Ruffing



Gebete einer Maus

Jetzt ist es für die Vögel schwer, Futter zu finden.

Ich will ihnen mein Stückchen Käse anbieten.
Vielleicht essen sie es.
Dios mio, speise du die Hungrigen.

Heute regnet es in Strömen.

Schnell suche ich ein Obdach im hohen Gras und schlummere ein.
Ich träume von dir.
Dios mio, schütze mich.

Warum rennen bloss die Kinder los, kaum dass sie mich sehen?

Ich würde so gern ihr Freund sein, aber sie rennen weg.
Dios mio, lass mich nie vor etwas weglaufen,
das ich nicht verstehe.

Die Blumen duften so süß. Auch die Gräser riechen gut.

Sie alle haben auf der Erde ihre Platz, wo du sie aufziehst. Herrlich!
Dios mio, ziehe mich an dein Herz.

IN der Kirche ist es still. In den Bänken ist viel Platz.

Ich sehe dich, und du siehst mich.
Dios mio, wir sind glücklich.

Ich möchte für dich ein Lied singen,

aber meine Stimme klingt nicht.
Du hast mir nur dieses Wispern gegeben.
Macht nichts,
ich singe trotzdem.
Dios mio, da lächelst du.

Ich bin einsam. Ob du Zeit hast, mit mir zu spielen?

Komm, wir laufen beide übers freie Feld.
Dios mio, warte auf mich.

Ich habe Hunger, der Käse ist gut.

Nur...
Ohne Falle angerichtet würde er noch besser schmecken.
Dios mio, lass mich an deinen Tisch kommen.

Die Gebete einer Maus aus: Gebete einer Maus vom Herderverlag



Anders leben – aber wie?

„Einen Frühjahrsputz als Fastenvorhaben?

Kannst du nicht wie andere auch auf Alkohol oder Naschkram verzichten?“, mokiert sich meine Nachbarin. Könnte ich – aber Schokolade mag ich sowieso nicht, und sieben Wochen ohne Alkohol fallen mir auch nicht schwer.

Ich möchte Ballast abwerfen in dieser Fastenzeit, inneren und äußeren.

Viel hat sich angesammelt, das mich nicht mehr frei atmen lässt, mich besetzt und mir den Blick nach vorn verstellt. „Wer sein Leben in Ordnung bringen will, der muss erst einmal sein Haus aufräumen“, sagt ein chinesisches Sprichwort. Also werde ich in meinem Keller anfangen. Überbleibsel meines bisherigen Erwachsenenlebens stapeln sich dort: Unterlagen vom Studium, muffig nach einem Wasserschaden. Rostige Schlittschuhe. Kartons mit Briefen von Menschen, deren Gesichter ich nicht mehr erinnere. Angeschlagenes Geschirr und Winterreifen für ein Auto, das schon vor Jahren verschrottet wurde.

Manches, was noch zu gebrauchen ist, werde ich verschenken. Nur weniges soll bleiben und einen neuen Platz finden. Mein alter Kinderschlitten. Der Werkzeugkasten meines Vaters. Dann werde ich die Wände weißen, das Fenster putzen und mich auf den Frühling freuen.

(Misha Leuschen)

Jetzt. Lass los. Spring.

Du brauchst keinen doppelten Boden.

Kein Netz aus kleinen Alltagssicherheiten.

Sie tragen dich nicht.

Wirf ab, was dich fesselt:

Ich muss, ich sollt wohl, ich kann doch nicht.

Du kannst.

Öffne deine Hände:

Mit vollen Händen kann man nicht empfangen.

Habe Mut zur Leere und nimm dein Leben in die Hand.

Sei sicher: Du wirst mehr erhalten, als du verlierst.



Der Hoffnung folgen

Und ihrer grünen Spur,
was auch immer dir blühen mag.
IN den Ruinen deiner Gewohnheiten
Wieder das Gras wachsen hören
Und einmal auch den Traum,
der in der Mitte deines Herzens
Wurzeln schlägt.

(Isabella Schneider)

Fasten in der Bibel

Wer sich auf eine Begegnung mit Gott vorbereiten will, der fastet – Mose, Elia und Jesus machten es vor: Im 2. Buch Mose (Exodus, 34,28) fastet Mose allein auf dem Berg Sinai. 40 Tage lang soll er weder Brot noch Wasser zu sich genommen haben. Danach offenbarte Gott ihm die Zehn Gebote, die Mose an das Volk Israel weitergab. Der Prophet Elia hörte im Flüstern eines Windhauchs Stimme und Auftrag Gottes, nachdem er 40 Tage lang ohne Nahrung durch die Wüste gewandert war (1. Könige 19,8).

Auch Jesus ging in die Wüste, um zu fasten, bevor er den Menschen seine Botschaft vom nahen Reich Gottes verkündigte (Matthias 4,1). Die Wüste kommt in der Bibel häufig als Ort des Verzichts vor. Sie ist Symbol dafür, dass die Suche nach dem richtigen Weg Kräfte zehrend sein kann. Wüste steht für Trockenheit ohne Leben spendendes Wasser, für Kargheit ohne nährenden Früchte – aber auch dafür, dass jegliche Alltagsumstände ausgeblendet sind, dass der Suchende frei ist von allem, was ihn ablenken könnte.

Er kann den Blick öffnen für neue Fragen: Mit leeren Händen steht der Mensch vor Gott.

Fasten als Einstimmung auf die Begegnung mit Gott – diese Tradition führten die ersten Christen weiter. Sie fasteten, bevor sie in Gottes Namen zur Mission aufbrachen.

(Apostelgeschichte 13,2)



Versöhnen und Teilen

Oft war das Fasten in der Bibel nicht nur die Sache des Einzelnen, sondern Ausdruck der Umkehr einer ganzen Gesellschaft. Bis heute feiern die Juden den Versöhnungstag, wie er im dritten Buch Mose beschrieben ist (Leviticus 16). Es ist ein Tag des strengen Fastens, an dem man sich in der Synagoge trifft und Gott um Vergebung bittet – nachdem man sich vorher schon mit seinen Mitmenschen versöhnt hat. Dabei beschränkt sich das Fasten nicht auf private Beziehungen. Es gehört genauso dazu, gesellschaftliche Missstände auszuräumen:

„Das aber ist ein Fasten, an dem ich Gefallen habe: Lass los, die du im Unrecht gebunden hast, lass ledig, auf die du das Joch gelegt hast! Gib frei, die du bedrückst, rei jedes Joch weg!

Brich dem Hungrigen dein Brot, und die im Elend ohne Obdach sind, führe ins Haus!

Wenn du einen nackt siehst, so kleide ihn, und entzieh dich nicht deinem Fleisch und Blut! (Jesaja 58,6-7)

Auch das Neue Testament versteht Fasten auf soziale Weise: Wer fastet, gibt von seinem eigenen Besitz an Bedürftige ab (Matthäus 6).

Alles ist erlaubt

Aber wie fastet man angemessen im Alltag, wenn man nicht in die Wüste geht? Diese Frage der ersten Christen beantwortet Jesus in der Bergpredigt: Wer in der Fastenzeit mit miesepetrigem Gesicht umherluft und öffentlich demonstriert, wie schwer ihm der Verzicht fllt und welche Entbehrungen er auf sich nimmt, hat den Sinn verfehlt.

Niemand soll mit seiner eigenen „Fastenleistung“ hausieren gehen (Matthäus 6,16-18). Denn es geht beim Fasten nicht um das Erfüllen gesellschaftlicher Vorgaben, sondern um die eigene Freiheit. Paulus mahnt:

„Alles ist mir erlaubt, aber nicht alles nützt mir. Alles ist mir erlaubt, aber nichts soll Macht über mich haben“ (1. Korinther 6,12)

Texte und Impulse aus: 7 Wochen anders leben, eine Fastenbroschre



Advent vielleicht

Das wäre schön auf etwas hoffen zu können
Was das Leben lichter macht und leichter das Herz
Das gebrochene ängstliche
Und dann den Mut haben die Türen weit aufzumachen
Und die Ohren und die Augen und auch den Mund
Nicht länger verschließen
Das wäre schön
Wenn am Horizont Schiffe auftauchten
Eins nach dem anderen
Beladen mit Hoffungsbrot bis an den Rand
Das mehr wird immer mehr
Durch Teilen
Das wäre schön
Wenn Gott nicht aufhörte zu träumen in uns
Vom vollen Leben einer Zukunft für alle
Und wenn dann der Himmel aufreißen würde ganz plötzlich
Neue Wege sich auftun hinter dem Horizont
Das wäre schön

(Carola Moosbach)

Rosen

Es begann so: Einmal fand ich eine Rose an der Windschutzscheibe meines Autos. Eine rote Rose, sie klemmte hinter dem Scheibenwischer. Kein Zettel dabei, keine Nachricht, kein Absender. Ich war beflügelt, in Gedanken bei einem heimlichen Verehrer oder einem gewitzten Freund, bei einem begeisterten Blumenliebhaber oder einem, der einfach nur seine Rose weitergeben wollte. Mit einem Lächeln schwebte ich durch den Tag.

Heute werde ich Rosen kaufen. Und sie hinter die Scheibenwischer einiger Autos klemmen. Oder ein paar Nikoläuse in Briefkästen verteilen. Vielleicht auch einen Stern an die Türen meiner Nachbarn hängen. Und dann werde ich mir vorstellen, dass der eine oder die andere überrascht ist. Sich freut und gute Laune bekommt. Weil jemand an ihn gedacht hat. Weil sie schon lange keinen Nikolausgruß mehr bekommen hat. Oder den Tag ganz vergessen hatte.



Traum

Als sie ihm das mit dem Kind erzählt, rennt er raus. Stolpert in die Nacht, nur allein sein, nicht mehr hören, bloß ihr Gesicht nicht mehr sehen. Sein Hals ist zugeschnürt, Maria, seine Maria! Der Boden unter ihm bricht, was wird aus unserem Leben, alles zerstört, warum nur, warum?

Dass sie schwanger ist, schwanger nicht von ihm, ist schon genug. Aber warum kommt sie mit solch einer Geschichte – Engel, Gottessohn! Weg, nur weg von hier, denkt er, irgendwo neu anfangen, sie nie wieder sehen!

Er schiebt seine Gefühle weg. Verbietet sich, an sie zu denken. Spricht mit keinem. Packt seine Sachen.

Aber dann kommt dieser Traum. Anders als andere Träume. So klar. So hell. Heftet sich in seinen Kopf, in sein Herz. Fürchte dich nicht, hört er, fürchte dich nicht. Im ganzen Körper spürt er die Stimme, fürchte dich nicht, bei Maria zu bleiben. Sie ist deine Frau, ihr Kind kommt von Gott. Er wacht auf, die Worte bleiben, lange noch hallen sie in ihm nach, zärtlich klingen sie, kraftvoll: Fürchte dich nicht.

(Nach Matthäus, Kapitel 1, Verse 18-25)

Ans Licht

Sag deiner Seele

Sie soll ihr schönstes Kleid tragen heut Abend.

Sag ihr, es ist soweit:

Die Sterne haben ihren Segen gegeben.

Was nun geschieht,

führt näher ans Licht.

(Hans Kruppa)



Geburt

Der Stall
Ist mein Herz
Manchmal geschieht
Ein Wunder darin
Und
Aus dem Schnee
Wächst ein Stern
In den Himmel

(Eva-Maria Leiber)

Lücke im Baum

Weihnachten 1918 ist alles sehr schwer. Unser Bruder Walter fehlt. Er, der zweitälteste Sohn meiner Eltern, ist am 28. April 1918 als achtzehnjähriger Fahnenjunker im Westen gefallen. Eine schreckliche Lücke ist nun da, und sie bleibt offen. An diesem Weihnachtstag sagt unsere Mutter: „Wir wollen nachher hinübergehen.“ Das Hinübergehen heißt, wir gehen alle auf den Friedhof. Mama und Papa sind vorher noch einmal ins Weihnachtszimmer gegangen und haben einen Tannenzweig vom Baum geschnitten mit einem Licht und Lametta und nehmen diesen Weihnachtszweig für das Grab von Walter mit. Auch in den folgenden Jahren ist es zu Weihnachten bei diesem Friedhofsgang geblieben.

(Sabine Leibholz-Bonhoeffer)

Texte und Impulse sind entnommen aus: ach! – Das kleine Buch vom großen Staunen, Andere Zeiten e.V.



Mein Haus - Dein Haus

