



an-gesehen

ökumenisch-geistlicher Weg
für Menschen, die anderen Menschen
helfen





an-gesehen
ökumenisch-geistlicher Übungsweg
für Menschen, die anderen Menschen
helfen

Eine Einladung von
ACK – Region Südwest
Bistum Speyer
Evangelische Kirche der Pfalz



LIEBE MITMENSCHEN.

Wir alle teilen ein Grundbedürfnis: angesehen zu sein. Wir möchten anerkannt sein. Manches in unserem Leben lohnt, noch einmal angesehen zu werden. Manches sieht man uns von außen nicht an. Wir geben durch unser Engagement Menschen Ansehen. Und schließlich: Wir sind angesehen bei Gott.

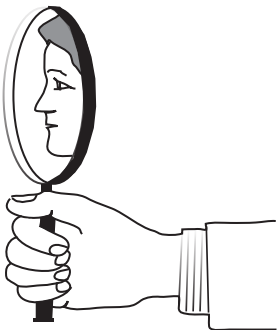
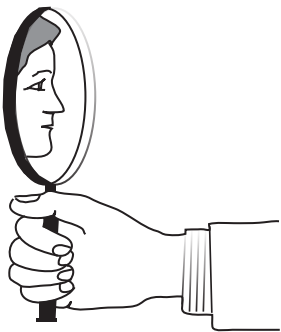
All diese Bedeutungen von „angesehen“ werden Sie in diesem ökumenisch-geistlichen Übungsweg finden. Seine Impulse helfen Ihnen, mit Gott und sich selbst mehr in Kontakt zu kommen. In



zehn Übungen können Sie den Blick auf sich und auf andere richten und dabei den Blick Gottes erspüren.

Wollen Sie es einmal probieren? Sich ansehen lassen und dann sehen, was daraus wird? Sie können dies mit anderen tun – oder auch alleine. Wir laden Sie herzlich dazu ein!

Unser Dank gilt der ökumenischen Arbeitsgruppe, die diesen Übungsweg erarbeitet hat. Er versucht, insbesondere die Lebenswirklichkeit von Mitarbeitenden in diakonischen oder caritativen Einrichtungen anzusehen sowie auch von Menschen, die zu Hause Angehörige pflegen.



INHALT

<i>Einführung ins Üben</i>	6
1. ANSEHEN	11
2. AUSSEHEN	17
AUFATMEN <i>Gruppentreffen</i>	22
3. ÜBERSEHEN	25
4. NACHSEHEN	31
EMPFANGEN <i>Gruppentreffen</i>	36
5. HINSEHEN	39
6. TIEFER SEHEN	45
UND DOCH SCHÖN <i>Gruppentreffen</i>	50
7. NEU SEHEN	53
8. GESEHEN WERDEN	59
HIMMEL UND ERDE <i>Gruppentreffen</i>	64
9. KLARSEHEN	67
10. WEITERSEHEN	73
MITEINANDER <i>Gruppentreffen</i>	78
<i>Impressum</i>	80

SICH AUF DEN WEG MACHEN

Diese Anleitung für Ihren Übungsweg hilft Ihnen, den richtigen Einstieg zu finden. Sie können sich auf dieser Seite in einem schnellen Überblick mit den Übungsmöglichkeiten vertraut machen. Wenn Sie tiefer einsteigen wollen, lesen Sie einfach weiter.

DIE ÜBUNGEN MACHEN ...

- Zu Beginn: Rufen Sie sich in Erinnerung, dass Gott schon wohlwollend nach Ihnen Ausschau hält.
- Eine Geste kann Ihnen helfen, sich einzustimmen: eine Kerze entzünden, sich verneigen oder ein Kreuzzeichen machen ... oder ein anderes kleines Ritual.
- Nehmen Sie wahr: Wie fühle ich mich? Wo drückt mich etwas? Wie ist meine Stimmung?
- Gönnen Sie sich noch ein wenig Entspannung: bewusst hinsetzen, einen Gedanken zu Ende denken und dann beiseitelegen; im eigenen Rhythmus ein paar tiefe Atemzüge nehmen: ausatmen, einatmen ...
- Lesen Sie nun den schriftlichen Impuls: zuerst einmal im Überblick, um dann dort zu verweilen, wo in Ihnen ein Echo entsteht.
- Solange ein Gedanke, eine Übung, ein Bild ... noch etwas Neues bringt, noch „Geschmack abgibt“, macht es Sinn, dabei zu bleiben. Ziel ist nicht, den ganzen Text abzuarbeiten, sondern mit sich und mit Gott wertvolle Zeit zu verbringen.
- Beenden Sie dann, wenn die Zeit vorbei ist, die Sie sich vorgenommen haben. Es hat sich bewährt, weder abzukürzen, noch zu verlängern.
- Der Abschluss kann ein freies oder ein festes Gebet sein oder wieder eine Geste, die Sie für sich gefunden haben.
- Nehmen Sie wahr: Wie geht es mir jetzt? Was nehme ich mit?
- Wenn Sie mögen, legen Sie ein Tagebuch an. Das hilft, einen möglichen „roten Faden“ zu entdecken und dran zu bleiben. Ein, zwei Stichworte reichen!
- Entscheiden Sie, was Ihnen hilft!

IMPULSEN FOLGEN ...

Immer zwei Impulse gehen das gleiche Thema an: der erste Impuls mehr mit modernen Texten, Songs oder Situationen mitten aus dem Leben; der zweite bietet eine biblische Perspektive. Sie wählen aus, ob Sie jeweils beide Impulse nutzen wollen.

Wir haben die Übungen auf zehn Wochen verteilt. Natürlich können Sie schneller vorangehen – oder aber auch zwanzig Wochen dabeibleiben. Die Impulse sind so gestaltet, dass zwanzig

Minuten gut sind, um sich intensiv darauf einzulassen. Wenn die Zeit mal knapp ist, geht es auch mit zehn Minuten. Wir empfehlen jedoch, nicht regelmäßig über dreißig Minuten hinaus zu gehen.

Wie alle Menschen werden Sie erleben, dass Sie manchmal abschweifen oder unkonzentriert sind. Das ist normal. Machen Sie sich deshalb keine Vorwürfe. Vielleicht muss der Gedanke, der Sie von der Übung weggebracht hat, zu Ende gedacht und dann beiseitegelegt werden. Kehren Sie wieder zurück zur Übung. Dazu kann es Ihnen helfen, ein paar tiefe Atemzüge zu machen.

Sie können diese Übungen für sich alleine machen. Es kann aber auch eine Bereicherung sein, sich zusammen zu tun. Tauschen Sie sich über Ihre Eindrücke und Gedanken aus.



*Matthias Claudius erinnert uns zur Abendzeit: ... Seht ihr den Mond dort stehen?
Er ist nur halb zu sehen, und ist doch rund und schön ...*

AUF DEN TAG ZURÜCKBLICKEN ...

Wenn Sie mögen, verstärken Sie Ihren spirituellen Weg, indem Sie sich und Gott abends einige Minuten Zeit für einen Tagesrückblick einräumen. Ziel ist es, wertschätzend und zugleich realistisch auf den Tag zu blicken – und manchmal darin Gottes Ansehen zu entdecken. Sich selbst im Nachhinein zu kritisieren und „fertig zu machen“ gehört dabei nicht zu einem geistlichen Tagesrückblick.

Wählen Sie aus folgenden Fragen aus:

- Wo habe ich heute so etwas wie „Ansehen“ oder „gesehen werden“ erlebt, gegeben, vermisst ...?
- Was war heute besonders schön, hilfreich, liebevoll ...?
- Was schmerzt mich? Was ärgert mich? Woran leide ich?
- Was bewegt mich jetzt?
- Wie war Gott heute für mich und mit mir da?
- Wie habe ich Gott gesehen, ihm Ansehen gegeben ...?

Abschließend können Sie mit Ihren eigenen Worten mit Gott etwas von dem teilen, was Sie bewegt. Das kann eher nach Dank oder nach Bitte oder nach Klage klingen - oder einfach ein Erzählen und Anteilgeben sein. Oft öffnet zudem die Frage, was Gott mir jetzt in diesem Moment sagen wollen könnte, noch eine neue Perspektive.

GEMEINSAM ÜBEN ...

Nach je zwei Übungen für Sie alleine finden Sie in Ihrem Heft einen Impuls, der für eine Gruppe vorbereitet ist. Sie können diesen miteinander erleben und zwischen den Gruppentreffen die persönlichen Impulse für sich bedenken. Jede und jeder so, wie es passt.

Für gemeinsame Zeiten hat sich folgender Ablauf bewährt:

- Beginnen Sie damit, dass alle reihum ein, zwei, drei Minuten lang etwas zu sich selbst sagen. Dabei helfen die Fragen: Was beschäftigt mich gerade? Wie geht es mir? Was möchte ich heute von mir mitteilen? Beim ersten Mal, wenn sich vielleicht nicht alle gut kennen, braucht es eine Vorstellungsrunde.
- Wichtig ist, dass Sie untereinander Verschwiegenheit vereinbaren. Das Gespräch braucht den Schutzraum der Diskretion.
- Bei den Texten für die Gruppentreffen finden Sie jeweils eine mögliche Vorgehensweise beschrieben.
- Im Text der Übungen sind Zeiten der persönlichen Stille vorgesehen. Gemeinsam kann das ein bisschen ungewohnt sein. Vielleicht wollen Sie dafür ein wenig ins Freie gehen oder wenigstens die Stühle anders hinstellen, wer mag, schließt die Augen ... oder schaut auf einen Punkt im Raum. Im Gespräch finden Sie eine Form, die für Sie passt.
- Wenn alle zu Wort gekommen sind, kann sich eine kurze Zeit anschließen, um noch etwas dazu zu legen. „Als ich euch gehört habe, kam mir noch der Gedanke ..., hatte ich ein Bild vor Augen ..., habe ich gefühlt ...“ Auch in dieser Phase achten Sie bitte darauf, die anderen nicht zu kommentieren, keine Ratschläge zu erteilen und auch keine allgemeinen Prinzipien aufzustellen („Sollte nicht jeder ...“ oder „Sind wir nicht alle ...“).
- Sie können das Gruppentreffen so, wie es im jeweiligen Text vorgeschlagen ist, beenden. Und natürlich können Sie auch eigene Formen finden.

Selbstverständlich können Sie bei den Treffen etwas trinken. Die Runde kann ganz ungezwungen sein. Wenn Sie auch etwas gemeinsam essen wollen, dann bietet sich jedoch an, damit bis nach dem Ende der gemeinsamen Übung und des Gesprächs zu warten.

MIT JEMANDEM REDEN ...

Manchmal gibt es bei solchen Übungen ein Erleben, das so schön und faszinierend ist, dass es einfach mit jemandem geteilt werden muss. Manchmal wühlen die Impulse etwas auf und es wäre gut, eine Rückmeldung und Einordnung zu bekommen. Manchmal spürt man, dass es hilfreich ist, im Glauben nicht allein zu bleiben.

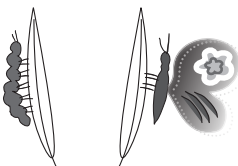
In vielen Fällen sind Menschen, die einem nahestehen, gute Ansprechpersonen. Aber selbstverständlich stehen auch Seelsorge-rinnen und Seelsorger für solche Gespräche zur Verfügung. Dazu muss es einem nicht besonders schlecht oder besonders gut gehen. Seelsorge ist auch: die Gottsuche, die Sinnerfahrung, den Glauben miteinander teilen.

Wenn Sie ein Gespräch mit einer Seelsorgerin oder einem Seelsorger wünschen, dann sind die ersten Ansprechpersonen die Seelsorgerinnen und Seelsorger vor Ort oder in Ihrer Einrichtung. Zusätzlich bieten die Bistümer und Landeskirchen den Dienst der geistlichen Begleitung an. Entsprechende Hinweise und Kontakte finden Sie über die jeweiligen Homepages. Im Bistum Speyer und der Evangelischen Kirche der Pfalz sind dies folgende Adressen:

Daniela Körber, Evangelische Kirche der Pfalz
daniela.koerber@institut-kirchliche-fortbildung.de

Peter Hundertmark, Bistum Speyer
peter.hundertmark@bistum-speyer.de

Seelsorge und Begleitung sind natürlich kostenlos und verpflichten zu nichts. Sie sind nicht auf Seelsorgerinnen und Seelsorger der eigenen Konfession beschränkt. Auch wenn Sie keiner Konfession angehören, können Sie sich an die oben angegebenen Adressen wenden.



Es lohnt sich immer wieder hinzusehen, so manche Verwandlung bliebe unentdeckt, so manches Wunder für uns unsichtbar.





ANSEHEN

Ich sehe dich

Erinnern Sie sich an den Film ‚Avatar‘ von 2009? Jake Sully, ein abgebrühter, von der Hüfte ab gelähmter Ex-Marine, tritt die Reise nach Pandora an, um dort in einem Na’vi-Körper die Ureinwohner des Planeten besser kennen zu lernen. Anfangs ist das Ganze für ihn nur ein Auftrag, und die Na’vi sind ihm egal. Je länger er aber mit ihnen lebt, desto mehr entdeckt er die Schönheit und Weisheit der Lebensweise der Na’vi, die sich mit jedem Lebewesen verbunden wissen und diese Verbundenheit in Ehren halten.

„Ich sehe dich!“, lautet der Begrüßungsgruß der Na’vi. „Ich sehe dich!“ Im Blick der Na’vi wird Jake mehr und mehr einer der ihren, lernt sich selbst und diese Welt neu zu sehen. „Ich sehe dich“, das wird für ihn auch mehr und mehr ein Blick der Liebe, den die Häuptlingstochter Neytiri ihm schenkt.

► Was für ein toller Gruß: „Ich sehe dich“ nicht nur oberflächlich, nicht nur von außen, sondern ich schaue dich wirklich an, dich als ganze Person. Schaue dir tief in die Augen, schaue dir in die Seele.

Nehmen Sie sich heute dafür etwas Zeit, nach solchen Blicken der Liebe Ausschau zu halten in Ihrem Leben:

Wann werde ich so angesehen?

Wen sehe ich so an?



ANSEHEN



ANSEHEN

Wie Gott mir Ansehen schenkt

Gott hält Ausschau nach mir. Er erwartet mich. Er ist 24/7 für mich da. Er wartet auf mich, wohlwollend, aufmerksam. Das ist auch jetzt so. Es ist jetzt und immer so – auch wenn ich gerade im Stress bin, nicht aufmerksam sein kann, sogar dann, wenn ich gerade auf Gott wütend bin.

Im Alten Testament sagt Gott im Buch des Propheten Hosea uns zu: „Ich bin doch dein Gott, der dir antwortet und dich freundlich ansieht.“ (Hosea 14,9)

► Gott freut sich an unserem Anblick. So wie ein guter Freund oder eine gute Freundin.

*Wie fühlt sich diese Vorstellung für mich an?
Schön und angenehm? Oder eher unangenehm?*

Was sieht Gott wohl in mir?

Vielleicht nehmen Sie sich etwas Zeit für ein Gespräch mit Gott. Er lädt Sie ein, ihn mit „Du“ anzusprechen: Du, Gott; Du, liebender Gott; Du, mein Gott... um dann ein wenig von dem zu erzählen, wie es mir gerade geht.

Ein „Gespräch“ besteht aus Reden und aus Hören. Was könnte Gott mir jetzt sagen wollen?





AUSSEHEN

Du kannst Dich sehen lassen

„**D**amit kannst du dich wirklich sehen lassen.“ So sagen wir zum Beispiel, wenn eine Frau oder ein Mann ein schönes Kleidungsstück trägt oder eine neue Frisur hat, die wirklich toll aussieht. Hübsch sein, sich sehen lassen können ist ein großes Thema. Nicht nur bei jungen Leuten ...

Zu hören bekommen wir diesen Spruch aber nur für das Besondere, Außergewöhnliche, Extravagante – nicht für das Alltägliche.

Bei Gott ist das anders. Er kennt uns so, wie wir sind. Vor ihm müssen wir uns nicht erst aufhübschen, zur Kosmetikerin gehen oder irgendwelche Beauty-Tipps befolgen. Er kennt uns, von klein auf, nackt und schrumpelig, mit Jogginghose und im Abendkleid, fit und stark, aber auch abgekämpft und erschöpft. Er hat uns geschaffen. Er ist seit unserem ersten Atemzug mit uns vertraut. Für ihn müssen wir uns nicht erst zurechtmachen.

► „Du kannst dich wirklich sehen lassen!“, so ruft Gott uns seit unserer Geburt täglich zu.

Verweilen Sie ein paar Minuten bei dieser Vorstellung:

Wenn in Ihnen dabei etwas entsteht, was Sie Gott antworten möchten, dann sagen Sie es in Ihren Worten, so wie Sie werktags reden, gerne auch im Dialekt.



AUSSEHEN

... und Gott sah, es war sehr gut

Die Bibel setzt auf der ersten Seite eine großartige Überschrift über alles, was dann folgt: „Gott schuf den Menschen als sein Ebenbild; als Abbild Gottes schuf er ihn. Als Mann und Frau schuf er sie. ... Gott sah alles an, was er gemacht hatte: Es war sehr gut.“ (Genesis 1,27 + 31) Einige hundert Seiten später nimmt das Buch der Weisheit diese Zusage auf: „Du, Gott, liebst alles, was ist, und verabscheust nichts von allem, was du gemacht hast.“ (Weisheit 11,24)

Setzen Sie wieder einen bewussten Beginn. Dann können Sie sich für einige Minuten dieser Vorstellung überlassen: Ich bin als Mann, als Frau, als ... geschaffen, und so wie ich bin, sagt Gott zu mir: „Es ist sehr gut!“ Er mag mich gern, denn ich bin ja von ihm ins Leben gerufen.

Wenn Sie mögen, können Sie sich vorstellen – und vielleicht auch spüren –, wie sich diese Zusage an Sie persönlich wohlig warm von Ihrem Herzen aus im ganzen Körper ausbreitet. Nörgelnde innere Stimmen, wie wir sie alle kennen, schicken Sie doch heute mal in die Kaffeepause.

► Wenn Sie möchten, gehen Sie noch einen Schritt weiter und machen sich bewusst: Ich bin Gottes Ebenbild.

Wenn ich auf mich schaue, dann entdecke ich Dinge, die von Gott erzählen.

Verweilen Sie ein paar Minuten bei dem, was Sie als Person über Gott aussagen.

Aufatmen

Beginnen Sie damit, sich miteinander bekannt zu machen. Danach eröffnet eine Person die geistliche Zeit und erinnert alle daran, dass Gott jetzt wohlwollend gegenwärtig ist.

► Für heute schlagen wir Ihnen vor, eine Verheißung aus der Apostelgeschichte im Neuen Testament in den Mittelpunkt zu stellen: „Gott lässt Zeiten des Aufatmens kommen und sendet Jesus als den Befreier.“ (vgl. Apostelgeschichte 3,20)

Halten Sie dann miteinander fünf bis zehn Minuten Stille. In dieser Zeit kann jede und jeder nachsinnen, was der Text in ihr und in ihm bewegt.

Folgende Fragen können dabei helfen:

*An welche Zeiten der Muße und an welche Überlastungssituationen aus der letzten Zeit erinnere ich mich?
Wie fühlt es sich an, wenn ich an beides denke?*

Was geschieht in mir, wenn ich die Verheißung höre: „Gott lässt Zeiten des Aufatmens kommen“? Welche Stimmungen stellen sich in mir ein?

Was bedeutet mir der zweite Satzteil: „... und sendet Jesus als den Befreier“?

Beginnen Sie den Austausch, indem jede und jeder reihum erzählt, was ihm und ihr wichtig geworden ist und welche Stimmungen da waren.

Danach können Sie wohlwollend aufeinander reagieren, etwas dazu legen, ein Thema vertiefen ...

Enden Sie mit einem gemeinsamen „Vaterunser“.



3

ÜBERSEHEN

Ich bringe ganz schön viel ein ...

Mitgefühl, Treue, Zeit, Kraft, Kompetenzen, Zuwendung. Ich übernehme Verantwortung, setze mich ein, bin immer zur Stelle.

Normalerweise bekommen wir zu hören, dass wir uns nicht so wichtig nehmen sollen. Nicht übermütig werden! Bescheidenheit ist eine Zier! Sicher, solche Sprüche haben auch ihr Recht. Aber heute nicht! Heute ist der Tag des Eigenlobs.

► Für heute gilt: Eigenlob stimmt!

Schreiben Sie unverblümt auf, was Sie alles einbringen:

Was würde fehlen, wenn ich nicht da wäre?

Was übersehen die anderen?

Was mag ich an mir selbst?

Was kann ich besonders gut?

Wofür hat mich schon lange keiner mehr gelobt?

Nicht lange überlegen, legen Sie einfach los! Es sieht und hört ja keiner. Loben Sie sich heute einmal selbst über den grünen Klee. Eigenlob stimmt!

Gönne Dich Dir selbst

Der Mönch Bernhard von Clairvaux schreibt im 12. Jahrhundert an Papst Eugen, mit dem ihn eine lange Freundschaft verbindet: „Damit deine Menschlichkeit allumfassend und vollkommen sein kann, musst du also nicht nur für alle anderen, sondern auch für dich selbst ein aufmerksames Herz haben. ... Ja, wer mit sich selbst schlecht umgeht, wem kann der gut sein? Denke also daran: Gönne dich dir selbst. Ich sag nicht: Tu das immer, ich sage nicht: Tu das oft, aber ich sage: Tu es immer wieder einmal. Sei wie für alle anderen auch für dich selbst da...“

Spüren Sie einige Minuten der Aufforderung nach: Ein aufmerksames Herz für mich haben! Welche Bilder, Widerstände, Hoffnungen, Ängste, Erinnerungen ... löst diese Vorstellung bei mir aus?

▶ Sich Zeit für sich nehmen und für andere da sein, das kann in Konflikt miteinander geraten und sich nach Entweder – Oder anfühlen. Dabei wissen wir: Das eine geht auf Dauer nicht ohne das andere.

Wie erlebe ich es bei mir selbst?

Müsste ich etwas verändern oder ist es gut so, wie es ist?

Wenn ich mir für mich Veränderung wünsche, wie kann das gehen?

Wer kann mir dabei helfen?





NACHSEHEN

Das Leben gelingt halb

„**E**s gibt ein Leiden, das durch überhöhte Erwartungen entsteht; die Erwartung, dass die eigene Ehe vollkommen sei; dass die Partnerin einen vollkommen erfülle; dass ich im Beruf völlig aufgehe; dass die Erziehung der Kinder vollkommen gelingt. So ist das Leben nicht! Die meisten Leben gelingen halb; man ist meist nur ein halb guter Vater, eine halb gute Lehrerin, ein halb glücklicher Mensch. Und das ist viel. ... Das Leben ist endlich, nicht nur in dem Sinn, dass wir sterben müssen. Die Endlichkeit liegt im Leben selber; im begrenzten Glück, im begrenzten Gelingen, in der begrenzten Ausgefülltheit. Die große Leidenschaft kann sich auch im halben Herzen verstecken.“ *

▶ Ich muss nicht vollkommen sein. Mein Leben muss nicht vollkommen sein. Das halbe Glück ist schon viel.

Lesen Sie die Sätze von Fulbert Steffensky mehrere Male hintereinander, murmeln Sie sie vor sich hin oder lesen Sie sie sogar laut.

Nehmen Sie sich Zeit den Worten nachzuspüren:

Wie geht es mir damit?

Was geht mir durch Kopf und Herz?

Möchten Sie die Zeilen noch einmal lesen und dazu Ihre Hände auf Ihr Herz legen?

* Fulbert Steffensky, https://www.erzbistum-koeln.de/seelsorge_und_glaube/ehe_und_familie/ehe_und_partnerschaft/paare/spiritualitaet/texte_zu_ehespiritualitaet/liebes-spiel/



NACHSEHEN

Krummes Holz – aufrechter Gang

Der Mensch ist Gottes Ebenbild, kaum geringer geschaffen als Gott - die Bibel erzählt davon. Schwächen und Abgründe menschlichen Lebens muss sie deshalb nicht unter den Teppich kehren.

Jedes Leben hat einen Knacks, kennt Brüche wie Erfolge. Auch die Großen der Bibel erleben Niederlagen und Scheitern: Abraham schafft es in das verheißene Land, aber er kneift, als es darum geht, seine Frau gegen sexuelle Gewalt zu schützen. König David, der Israel eint und groß macht, begeht auf dreiste Weise Ehebruch. Der Apostel Petrus will alles richtig machen und verleugnet Jesus, um die eigene Haut zu retten. Und Jesus wird von seinen Mitmenschen aufs Kreuz gelegt.

▶ Wir sind krummes Holz. Aber Gott weiß um uns, er kennt uns mit allen Facetten. Und obwohl wir nicht vollkommen sind, sucht er die Beziehung zu uns, verbündet sich mit uns, bleibt mit uns in Kontakt.

Wenn möglich, dann machen Sie die Übungen heute im Stehen. Legen Sie ein Blatt Papier vor sich, auf dem groß steht: „Gott steht zu mir.“

Probieren Sie aus, wie es sich steht, wenn Sie auf diesem Grund stehen.

Empfangen

„**E**ine Frau namens Marta nahm Jesus und die Jünger freundlich auf. Sie hatte eine Schwester, die Maria hieß. Maria setzte sich dem Herrn zu Füßen und hörte seinen Worten zu. Marta aber war ganz davon in Anspruch genommen, für ihn zu sorgen. Sie kam zu ihm und sagte: Herr, kümmerst es dich nicht, dass meine Schwester die ganze Arbeit mir allein überlässt? Sag ihr doch, sie soll mir helfen! Der Herr antwortete: Marta, Marta, du machst dir viele Sorgen und Mühen. Aber nur eines ist notwendig. Maria hat das Bessere gewählt, das soll ihr nicht genommen werden.“ (Lukas 10, 38-41)

► Ärgerlich: Eine rennt sich ab und die andere ... Es ist doch sinnvoll und notwendig, aktiv zu sein, sich einzusetzen, für andere da zu sein.

An anderer Stelle (Matthäus 25) zeigt Jesus, dass alles Gute, das wir einem Menschen tun, auch Jesus selbst getan ist.

Aber was ist mit Maria: Was hört sie? Was passiert in und mit ihr? Und warum ist das für Jesus so wichtig?

Halten Sie fünf bis zehn Minuten Stille. In dieser Zeit kann jede und jeder diesen Fragen nachspüren.

Wer mag, kann sich zusätzlich auch fragen:

Wie ist es für mich, wenn ich mich für einige Minuten hinsetze, um innerlich auf Gott zu lauschen?

Erzählen Sie einander, was Ihnen wichtig geworden ist. Achten Sie dabei darauf, dass alle angemessen und in Ruhe zu Wort kommen.

Beenden Sie mit einem Gebet, in Stille oder frei gesprochen.





HINSEHEN

Aushalten?

Ich halte das nicht mehr aus! Ich kann nicht mehr, heute hat sie mich schon zum zehnten Mal gerufen. Ich bin müde, habe kaum geschlafen. Jedes Mal das Gleiche, sie ruft und ruft, und wenn ich komme, dann ist überhaupt nichts. Mit großen Augen schaut sie mich an. „Was ist denn jetzt schon wieder?“, schreie ich. Im selben Moment tut es mir leid. Ich erkenne sie kaum noch wieder und sie mich auch nicht. Seit ein paar Tagen sagt sie immer Mama zu mir. Jedes Essen ein Kampf. Sie nimmt kaum noch etwas zu sich. Sie tut mir leid, und gleichzeitig macht sie mich so wütend, weil sie mir keine Luft lässt. Am liebsten würde ich alles hinschmeißen oder sie rütteln und schütteln: „Hör doch auf zu rufen, ich kann nicht mehr!“ Aber dann schaut sie mich wieder so an.

► Ihre Situation ist vielleicht anders. Aber alle, die andere pflegen und betreuen, erleben Ähnliches.

Versuchen Sie heute, Ihr Empfinden in ein persönliches Gebet zu bringen. Vielleicht mögen Sie es sogar aufschreiben.

Die folgenden Anfänge können Ihnen vielleicht dabei helfen:

Gott, ich weiß nicht mehr weiter ...

Woher kommt mir Hilfe ...

Gib mir die Kraft, das durchzustehen ...

Gib mir die Kraft, um Hilfe zu rufen ...

Steh uns bei, schau uns an ...

Schau Du auf unsere Not ...



HINSEHEN



HINSEHEN

Ich sehe Dein Elend

Beziehungen zerbrechen, Freunde werden krank, Verwandte verlieren ihre Arbeit, geliebte Menschen sterben – und ich sehe es und kann so wenig tun.

Manches Elend entsteht durch die eigenen inneren Antreiber. Diese inneren Stimmen, die keine Ruhe geben und immer weiter treiben, auch wenn es schon längst zu viel ist. Oft hilft es, um innerlich freier zu werden, den Antreibern Namen zu geben,

Mein Antreiber heißt ...

Ich lasse mich antreiben von ...

„Der Herr sprach: Ich habe das Elend meines Volkes in Ägypten gesehen, und ihre laute Klage über ihre Antreiber habe ich gehört. Ich kenne ihr Leid. Ich bin herabgestiegen, um sie der Hand der Ägypter zu entreißen.“ (Exodus 3,7f)

▶ Gott sieht das Leid, das Sie erleben, und das Leid, das auf Ihnen liegt.

Verweilen Sie ein paar Minuten bei dieser Zusage. Achten Sie dabei auf Ihre Empfindungen.

Beenden Sie heute mit einem gesungenen oder gesprochenen „Herr erbarme dich“. Sie können sich diesen Gebetsruf auch anhören und so mitvollziehen. Das Internet bietet unzählige Varianten.





TIEFER SEHEN

Kaputt

„Dein Vater ist kaputt, aber du bist es nicht.
Zerbeult und verbogen und vielleicht nicht ganz dicht,
aber irgendwo darunter bist du seltsam o.k.
Beinah unversehrt unter allem, was weh tut.

Ich weiß, du willst helfen.
Ich weiß, du grämst dich.
Ich weiß, du willst abhauen.
Ich weiß, du schämst dich.

Es ist okay. Jeder soll fliehen, der kann.
Wenn du den Fluchtwagen fährst, schnall dich an.

So viel kaputt. Aber so vieles nicht.
Jede der Scherben spiegelt das Licht.
So viel kaputt, aber zwischen der Glut,
zwischen Asche und Trümmern war irgendwas gut.

Deine Mutter ist kaputt, aber du bist es nicht.
Du trägst dieselben Verbände, Schicht über Schicht,
aber irgendwo darunter bist du längst schon verheilt.
Du hast viel zu lang ihre Wunden geteilt.

Ich weiß, du willst helfen. Aber du weißt nicht wie.
Ich weiß, du willst abhauen. Das könntest du nie.

Es ist okay - jeder soll helfen, der kann.
Wenn du die Scherben aufhebst, zieh dir Handschuhe an.

So viel kaputt. Aber so vieles nicht.
Jede der Scherben spiegelt das Licht.
So viel kaputt, aber zwischen der Glut,
zwischen Asche und Trümmern war irgendwas gut.“

(Wir sind Helden, Album „SoundSo“)

Lesen Sie diesen Liedtext einige Male oder hören Sie sich das Lied mehrmals an. Welche Gedanken, welche Gefühle und Erinnerungen ruft es in mir wach?

► Stellen Sie dann das „Aber“ in den Mittelpunkt. Machen Sie sich auf, das „Aber“ in Ihrem Leben zu entdecken.

Wem habe ich dieses „Aber“ zu verdanken? Eigener Anstrengung, glücklichen Zufällen, einem Partner, einer Partnerin ...?



TIEFER SEHEN



TIEFER SEHEN

Steh auf und iss!

„**E**lija geriet in Angst, machte sich auf und ging weg, um sein Leben zu retten. Er kam nach Beerscheba in Juda und ließ dort seinen Diener zurück. Er selbst ging eine Tagereise weit in die Wüste hinein. Dort setzte er sich unter einen Ginsterstrauch und wünschte sich den Tod. Er sagte: Nun ist es genug, Herr. Nimm mein Leben; denn ich bin nicht besser als meine Väter. Dann legte er sich unter den Ginsterstrauch und schlief ein. Doch ein Engel rührte ihn an und sprach: Steh auf und iss! Als er um sich blickte, sah er neben seinem Kopf Brot, das in glühender Asche gebacken war, und einen Krug mit Wasser. Er aß und trank und legte sich wieder hin. Doch der Engel des Herrn kam zum zweiten Mal, rührte ihn an und sprach: Steh auf und iss! Sonst ist der Weg zu weit für dich.“ (1. Könige 19,3-7)

► Treten Sie in die Geschichte ein und schauen Sie sich aus der Nähe an, was passiert.

Nutzen Sie Ihre Phantasie. Es kommt dabei nicht darauf an, wie es damals aussah. So wie es heute geht, ist es recht.

Verweilen Sie etwas und spüren Sie nach, was die Geschichte in Ihnen anrührt.

... und doch schön!

Ein steinerner Torso... Ein Körper. Aber ohne Arme und Beine und Kopf. Die Statue war einmal vollständig, elegant, kraftvoll, mit Händen und Füßen... Dann sind schlimme Dinge passiert, vielleicht nicht nur einmal. Die Statue hat gelitten. Nur ein Rest, ein Fragment ist übriggeblieben. Und doch lässt auch dieser beschädigte Stein so viel von der ursprünglichen Schönheit erahnen, dass er im Museum ausgestellt wird.

► Lebenden Menschen sieht man oft nicht von außen an, was im Lauf der Jahre durch Schicksalsschläge kaputt und verloren gegangen ist. Sie sehen ganz aus und sind doch ein Fragment der ungezählten Lebenshoffnungen, mit denen sie auf die Welt gekommen sind.

Nehmen Sie sich miteinander fünf bis zehn Minuten Zeit in Stille, in der jede und jeder eigenen Erinnerungen nachgehen kann.

Verloren ... Nicht mehr ... Um dann nochmal mit anderen Augen hinzuschauen, um die Schönheit im Fragment, das ich selbst bin, zu entdecken.

Erzählen Sie einander je eine eigene Geschichte. Vergessen Sie auch nicht, über die Schönheit der Fragmente ins Gespräch zu kommen.

Was verändert sich, wenn Sie nun gemeinsam das Wort aus Jesaja dazu nehmen, in dem Gott von sich selbst sagt: „Als Heiliger wohne ich in der Höhe, aber ich bin auch bei den Zerschlagenen und Bedrückten, um den Geist der Bedrückten wieder aufleben zu lassen und das Herz der Zerschlagenen neu zu beleben.“ (Jesaja 57,15)

Enden Sie mit dem gemeinsamen Lesen dieser Bibelstelle.



GRUPPENTREFFEN





NEU SEHEN

Zwölf Uhr mittags

Dem Pfarrer einer Stadt im Süddeutschen fiel ein alter, bescheiden wirkender Mann auf, der jeden Mittag die Kirche betrat und sie kurz darauf wieder verließ. Eines Tages fragte er den Alten: „Was tust Du in der Kirche?“ Der alte Mann antwortete: „Ich komme jeden Tag um zwölf und sage: ‚Jesus, hier ist Johannes.‘ Dann warte ich eine Minute, und er hört mich.“

Einige Zeit später musste Johannes ins Krankenhaus. Die Schwestern stellten bald fest, dass er auf die anderen Patienten einen heilsamen Einfluss hatte. Eine Schwester fragte ihn, wie er das mache. „Schwester“, meinte Johannes, „dafür kann ich nichts. Das kommt durch meinen Besucher. Er kommt jeden Mittag um zwölf. Er tritt ein, steht am Fußende meines Bettes und sagt: ‚Johannes, hier ist Jesus.‘“ (nach einer alten Erzählung)

▶ Jeden Tag eine Minute mit Gott ... Niemand kann sagen, wie sie sich auswirkt. „Wenige Menschen ahnen, was Gott aus ihnen machen würde, wenn sie sich auf ihn einlassen würden.“ (Ignatius von Loyola).

Gönnen Sie sich ein paar Minuten, um diesen Gedanken Raum zu geben. Kommen Sie ein wenig ins Träumen:

Was möchte ich Gott jetzt sagen?

Was könnte Gott mir in diesem Moment sagen wollen?



NEU SEHEN

Sehen mit Gottes Augen

Das Alte Testament erzählt die Geschichte von Hagar, die vor der Gewalt ihrer Herrin in die Wüste geflohen ist. Als sie erschöpft rastet, kommt es zu folgender Begegnung: „Ein Engel des Herrn fand Hagar an einer Wasserquelle in der Wüste. ... Der Engel des Herrn sagte: Du bist schwanger und wirst einen Sohn zur Welt bringen. Den sollst du Ismael, ›Gott hat gehört‹, nennen. Denn der Herr hat dich gehört, als du ihm deine Not geklagt hast. ... Hagar gab dem Herrn, der mit ihr geredet hatte, den Namen El-Roi, das heißt: Gott sieht nach mir. Denn hier habe ich den gesehen, der nach mir sieht.“ (Genesis 16,7.11.13)

Hagar bekommt eine Verheißung: Sie wird gerettet werden. Gott schaut auf die Armen, Geflüchteten, und – damals unerhört – auch auf die Frauen in Not.

Wen sieht Gott wohl heute besonders?

▶ Treten Sie ein in den Blick Gottes auf die Menschen in Ihrem Umfeld.

Auch Maria wurde von Gott gesehen. Sie können Ihre Aus-Zeit mit dem Gebet Marias beschließen: „Meine Seele preist die Größe des Herrn, und meine Seele jubelt über Gott, meinen Retter. Denn auf die Niedrigkeit seiner Magd hat er geschaut. Siehe, von nun an preisen mich selig alle Geschlechter.“ (Lukas 1,46-55)





GESEHEN WERDEN

All deine Farben

Der Applaus ist längst vorbei, und dein Herz schwer wie Blei.
Jeder redet auf dich ein, trotzdem bist du so allein.
Und du siehst so traurig aus. Komm in mein'n Arm, lass es raus.
Glaub mir, ich war, wo du bist, und weiß, was es mit dir macht.
Doch wenn du lachst, kann ich es seh'n.

Ich seh' dich
mit all deinen Farben
und deinen Narben,
hinter den Mauern.
Ja ich seh' dich.
Lass dir nichts sagen.
Nein, lass dir nichts sagen.
Weißt du denn gar nicht,
wie schön du bist?

Ich seh' dein'n Stolz und deine Wut, dein großes Herz, dein'n Löwenmut.
Ich liebe deine Art zu geh'n und deine Art anzuseh'n.
Wie du dein'n Kopf zur Seite legst, immer siehst, wie's mir geht.
Du weißt, wo immer wir auch sind, dass ich dein Zuhause bin.
Und was das mit mir macht, wenn du jetzt lachst,
seh' ich

...

Jeder Punkt in deinem Gesicht ist so perfekt, rein zufällig.
Es gibt nichts Schöneres als dich.

Und ich hab das alles so gewollt, den ganzen Terror und das Gold.
Ich habe nie was so gewollt

wie all deine Farben
und all deine Narben.
Weißt du denn gar nicht,
wie schön du bist?
Mit all deinen Farben,
weißt du noch gar nicht,
wie schön du bist!
Wie schön du bist!
Wie schön du bist!

(Sarah Connor. Wie schön du bist)

Lesen Sie das Lied mehrmals. Es singt von der Beziehung zweier Menschen – und das ist die erste Bedeutung, der Sie in den kommenden Minuten nachsinnen können.

Wann, mit wem ... ist das so?

► Aber Sie können es auch auf Gott übertragen. Gott, der Ihnen sagt: „Ich seh' dich, mit all deinen Farben ... Ich liebe deine Art zu geh'n ... dass ich dein Zuhause bin ...“



GESEHEN WERDEN



GESEHEN WERDEN

Aufgeweckt werden

Das Neue Testament erzählt: „Danach zog Jesus wieder zu der Stadt Nain. Seine Jünger und eine große Volksmenge zogen mit ihm. Als Jesus sich dem Stadttor näherte, wurde gerade ein Toter herausgetragen. Er war der einzige Sohn einer Witwe. Viele Leute aus der Stadt begleiteten sie. Als der Herr die Witwe sah, bekam er Mitleid mit ihr und sagte: Hör auf zu weinen! Dann trat er näher heran und berührte die Bahre. Die Träger blieben stehen. Jesus sagte: Junger Mann, ich befehle dir: Steh auf! Da richtete der Tote sich auf und fing an zu reden. Und Jesus gab ihn seiner Mutter zurück. Alle wurden von Furcht erfasst. Sie lobten Gott und riefen: Ein großer Prophet tritt unter uns auf! Gott ist seinem Volk zu Hilfe gekommen. Die Nachricht darüber, was Jesus getan hatte, verbreitete sich in ganz Judäa und in der ganzen Umgebung.“ (Lukas 7,11-17)

Nutzen Sie heute wieder Ihre Phantasie, um sich die Geschichte zu erschließen. Sehen Sie mit den inneren Augen die Personen: Jesus, die Mutter, die Jünger, die Leute und den jungen Mann. Hören Sie mit Ihren inneren Ohren, was sie miteinander reden. Sehen Sie zu, was geschieht.

Es ist eine Geschichte, die von Gottes Macht über den Tod und über die Auferweckung von den Toten erzählt. Wir dürfen sie aber auch auf die ‚kleinen Tode‘ mitten im Leben hin lesen und deuten, auf die Momente, wenn wir am Boden sind.

► Wie wäre es, so aufgerichtet und wieder neu ins Leben gebracht zu werden?

Kommen Sie abschließend mit Gott ins Gespräch:

Was bewegt mich jetzt?

Was könnte er mir sagen wollen?

Ein neuer Himmel, eine neue Erde

„**D**ann sah ich einen neuen Himmel und eine neue Erde. [...] Und ich hörte eine laute Stimme vom Thron her rufen: Sieh her: Gottes Wohnung ist bei den Menschen! Er wird bei ihnen wohnen, und sie werden seine Völker sein. Gott selbst wird als ihr Gott bei ihnen sein. Er wird jede Träne abwischen von ihren Augen. Es wird keinen Tod und keine Trauer mehr geben, kein Klagegeschrei und keinen Schmerz. Denn was früher war, ist vergangen.“ (Offenbarung 21,1.3f)

► Da könnte man glatt ins Träumen kommen. So eine Welt, in der alles gut ist: keine Trauer mehr, keine Last, keine Sorgen, kein Elend. Gönnen Sie sich einander fünf bis zehn Minuten in Stille zum Träumen: Wie wäre es, wenn ...?

Teilen Sie in kurzen Beschreibungen Ihre Träume miteinander, mit denen Sie sich die Verheißung Gottes ausgemalt haben.

Halten Sie dann nochmals eine Stille, vielleicht von fünf Minuten. Wenn diese erträumte Welt erstrebenswert ist und der Verheißung Gottes entspricht:

Welche Schritte, die ich jetzt realistisch gehen kann, gehen dann in diese Richtung?

Tauschen Sie sich auch darüber aus.

Beenden Sie mit einem „Vaterunser“. Dieses Gebet spricht von der verheißenen Welt des Reiches Gottes.



GRUPPENTREFFEN





KLARSEHEN

Eine Schale sein

„**W**enn du vernünftig bist, erweise dich als Schale und nicht als Kanal, der fast gleichzeitig empfängt und weitergibt, während jene wartet, bis sie gefüllt ist.

Auf diese Weise gibt sie das, was bei ihr überfließt, ohne eigenen Schaden weiter. Lerne auch du, nur aus der Fülle auszugießen, und habe nicht den Wunsch, freigiebiger zu sein als Gott.

Die Schale ahmt die Quelle nach. Erst wenn sie mit Wasser gesättigt ist, strömt sie zum Fluss, wird sie zur See. Du tue das Gleiche! Zuerst anfüllen, und dann ausgießen.

Die gütige und kluge Liebe ist gewohnt überzuströmen, nicht auszuströmen. Ich möchte nicht reich werden, wenn du dabei leer wirst. Wenn du nämlich mit dir selber schlecht umgehst, wem bist du dann gut? Wenn du kannst, hilf mir aus deiner Fülle, wenn nicht, schone dich.“ (Bernhard von Clairvaux, Was ein Papst erwägen muss – an Papst Eugen)

► Was für ein tolles Bild! Nehmen Sie es heute mit in Ihren Alltag, auf die Arbeit, in die Pflege, in die Hilfe für andere:

Ich bin eine Schale ... ich empfangen ... aus mir fließt über ...



KLARSEHEN



KLARSEHEN

Ich sehe das Elend meines Volkes ...

Ein Mensch für andere zu sein – in einer Geschichte am Ende des Matthäusevangeliums klingt das so: „Dann werden die Gerechten fragen: Herr, wann haben wir dich hungrig gesehen und haben dir zu essen gegeben? Oder durstig und haben dir zu trinken gegeben? Wann warst du ein Fremder und wir haben dich als Gast aufgenommen? Wann warst du nackt und wir haben dir Kleider gegeben? Wann warst du krank oder im Gefängnis und wir haben dich besucht? Und der König wird ihnen antworten: Amen, das sage ich euch: Was ihr für einen meiner Brüder oder eine meiner Schwestern getan habt – und wenn sie noch so unbedeutend sind –, das habt ihr für mich getan.“ (Matthäus 25,37-40)

Wir kennen die Gefahr, uns selbst zu ruinieren, wenn wir zu viel für andere da sind. Aber das ist hier nicht gemeint. Es geht um erfülltes Leben, indem wir für die anderen da sind, ohne uns selbst dabei zu vergessen.

Schauen Sie doch einmal auf Ihren Alltag:

Wo bin oder war ich ein Mensch für andere?

Wo habe ich die Erfahrung gemacht, dass ich dort beschenkt und gestärkt wurde, wo ich für andere da war?

► Unsere Geschichte geht sogar so weit zu sagen: Wo wir für andere da sind, begegnen wir Christus selbst! Vielleicht ohne es zu merken.

Beenden Sie mit einem Gebet. Es könnte beginnen:

„Ich lobe Dich, meinen Gott, mit meinen Händen. Ich lobe Dich, wenn ... Ich lobe Dich, indem ...“



10

WEITERSEHEN

Wenn die Hand, die wir halten, uns selber hält

Wenn das Brot, das wir teilen, als Rose blüht
und das Wort, das wir sprechen, als Lied erklingt ...

Wenn das Leid jedes Armen uns Christus zeigt
und die Not, die wir lindern, zur Freude wird ...

Wenn die Hand, die wir halten, uns selber hält
und das Kleid, das wir schenken, auch uns bedeckt ...

Wenn der Trost, den wir geben, uns weiter trägt
und der Schmerz, den wir teilen, zur Hoffnung wird ...

Wenn das Leid, das wir tragen, den Weg uns weist
und der Tod, den wir sterben, vom Leben singt ...

... dann hat Gott unter uns schon sein Haus gebaut,
dann wohnt er schon in unserer Welt.

Ja, dann schauen wir heut schon sein Angesicht
in der Liebe, die alles umfängt,
in der Liebe, die alles umfängt.

(Claus Peter März 1981)

► Manche sagen, ich habe gegeben und dabei empfangen.
Habe eine Hand gehalten und mich dabei selbst gehalten gefühlt.
Getröstet, und wurde selbst getröstet. Manche sagen auch, da war
Gott gegenwärtig.

In welchen Momenten habe ich so etwas erlebt?

Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, dem nachzusinnen.



WEITERSEHEN

Gott segne Dich

„**D**er Herr segne dich und behüte dich. Der Herr lasse sein Angesicht leuchten über dir und sei dir gnädig. Der Herr erhebe sein Angesicht auf dich und schenke dir seinen Frieden.“
(Numeri 6,24-26)

Nutzen Sie wieder innere Bilder, um das Erleben zu verstärken und zu vertiefen: Gott wendet sich mir zu – wohlwollend, tröstlich, segnend ...

Und wenn Sie möchten, versammeln Sie neben sich alle, die Ihnen am Herzen liegen. Auch all die Situationen, wo Sie ein Mensch für andere waren ... Die Zeiten der Not, die Zeiten eigenen oder fremden Elends ... Niederlagen und Erfolge ... Ihre Talente und Fähigkeiten ... Alles, was Ihr Leben über Gott erzählt, als dessen Ebenbild Sie geschaffen sind.

► Ich bin gesegnet, und ich kann ein Segen sein.

Und so öffnet sich diese Übungszeit in Ihren Alltag.

Wenn Sie mögen, segnen Sie immer wieder einmal Menschen, die Ihnen begegnen, still und unbemerkt.

Miteinander

The image shows a musical score for a song titled 'Miteinander'. It consists of two systems of music, each with a vocal line and a guitar accompaniment line. The key signature is one sharp (F#) and the time signature is 4/4. The first system is marked with a circled '1' and the second with a circled '2'. The lyrics are written below the notes.

① G D Em G
Esst mit-ein-an-der, nehmt von-ein-an-der,
C G C D G
teilt mit-ein-an-der den Trank und das Brot.

② G D Em G
Denkt an-ein-an-der, sorgt für-ein-an-der,
C G C D G
dankt mit-ein-an-der da-für un-serm Gott.

Text: Rolf Krenzer • Musik: Peter Janssens

► Gestalten Sie das Miteinander, wie es jetzt für Sie alle passt.



GRUPPENTREFFEN

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Institut für kirchliche Fortbildung
Pfarrer Dr. Steffen Schramm
Luitpoldstraße 8, 76829 Landau
Telefon: 063 41 / 55 68 05-70
www.institut-kirchliche-
fortbildung.de
Herbst 2022

REDAKTION

Der Übungsweg wurde erarbeitet von: Dr. Peter Hundertmark (Bistum Speyer), Sr. Corinna Kloss (Diakonissen Speyer), Daniela Körber (Evangelische Kirche der Pfalz), Stefan Müller (Evangelische Kirche der Pfalz), Ruth Raab-Zerger (ACK – Region Südwest/Mennonitengemeinde Weierhof), Ton-Vinh Trinh-Do (Caritas Betriebsträgergesellschaft Speyer), Marita Seegers (Bistum Speyer), Dr. Steffen Schramm (Evangelische Kirche der Pfalz)

HINWEISE

Bildnachweis:

S. 2, 10 Stocksy/Adobe Stock
S. 3, 72 Pixel-Shot/Adobe Stock
S. 16 great barrier thief/photocase.de
S. 24 plainpicture/Svetlana Sewell
S. 30 paultarassenko/depositphotos.de
S. 38 A-StockStudio/Adobe Stock
S. 44 aetb/Adobe Stock
S. 52 Daxiao Productions/Adobe Stock
S. 58 goodluz/Adobe Stock

S. 66 Miljan Živković/Adobe Stock
Liednachweis:

S. 60 Sängerin: Sarah Connor
Songwriter: Peter Plate / Ulf Leo Sommer / Daniel Faust / Sarah Terenzi. Songtext von Wie schön du bist © Sony/atv Music Publishing Allegro (germany) I, Miss Cee Publishing GmbH

S. 78 © Peter Janssens Musik Verlag, Telgte-Westfalen, CD 1064 „Gott zieht vor uns her“ 1980

Gestaltung: Ute Ziegler –
Kommunikationswerkstatt,
Sulzfeld/Baden

Illustrationen: Hajo Sommer,
Heuchelheim-Klingen

Druck: Nino Druck,
Neustadt/Weinstraße

*Weitere ökumenisch-geistliche
Übungswege in der Reihe Buten-
schoen Campus, herausgegeben
vom Institut für kirchliche Fort-
bildung in Landau:*

■ *zusammen wachsen
ökumenisch-geistlicher Weg
500 Jahre Reformation
Herbst 2016*

■ *erd-verbunden
ökumenisch-geistlicher Weg
zur Schöpfungsverantwortung
im Anthropozän
Herbst 2017*





An-gesehen: Dieser ökumenische Leitfaden lädt Sie ein, sich auf einen spirituellen Übungsweg zu machen. Auf einen Übungsweg für Menschen, die anderen Menschen helfen. Im Beruf, aus Berufung oder im ehrenamtlichen Engagement. In der Familie, in der Gemeinde, im Krankenhaus, im Pflegeheim, im Kindergarten, in der Schule oder im Hort. In allen Lebenssituationen und -stationen, zu allen Tages- und Nachtzeiten. Die spirituellen Übungen beschäftigen sich mit den vielfältigen Themen und Fragen, die das Helfen mit sich bringt. Es geht um Ansehen und Respekt, es geht um Hingabe und Selbstschutz, mit eigener und mit Gottes Hilfe. Impulse aus Texten und Bildern geben Anregungen über einen Zeitraum von zehn Wochen zur täglichen Einzelbetrachtung oder zu Treffen in der Gruppe. Schön, dass Sie mitkommen. Gehen wir den Weg zusammen.