

ben – entweder gleich oder dann zu Hause.

„... (Dann) mag alles durcheinander sein: Ich schlafe am Herzen des ewigen Vatersgottes.“

Anregung:

Wir befestigen unser Herz an einer Schnur. Wenn es in diesem Wissen gehalten ist, dass Gott sein Ja zu uns sagt, kann es wie ein Pendel hin- und hergeworfen werden. Es hat seinen festen Halt im Herzen Gottes und in seiner Liebe.

Wir brauchen unser Ja nicht alleine zu geben, wir können uns auf das Ja anderer berufen: auf das Ja der Gottesmutter, auf das Ja Pater Kentenichs, auf das Ja anderer Menschen. Das kann uns stärken für unser Ja zu einzelnen Unsicherheiten, Ängsten, Sorgen.

Konkret kann es so gehen, dass wir immer dann, wenn wir ein Ja geben können, von der Vorlage einen Ja-Streifen wegschneiden und an die Schnur kleben, an der das Herz hängt.

6 Segensritus

siehe Umschlag

Gebet:

Das Gebet von Ester vom Beginn für die aktuelle Situation umformen und einbauen, was die Teilnehmerinnen gerade besonders beschäftigt. Oder:

Liebe Gottesmutter, im Liebesbündnis bist Du da. Du sagst uns zu:

Hab Mut! Ich bin da.

Ich bin da, wenn du alleine bist.

Ich bin da, wenn sie dich ausstoßen.

Ich bin da, wenn du Angst hast.

Ich bin da, wenn du in großer Gefahr bist.

Ich bin da, wenn du krank und hilflos bist.

Ich bin da, wenn du traurig bist.

Ich bin da, wenn dir keiner zuhört.

Ich bin da als deine Mutter, die dir Geborgenheit und Sicherheit schenkt.

evtl. weitere Situationen aus dem Treffen einfügen

Deine dich endlos liebenden Mutter.

Thema 2

„Unsicherheitskompetenz gefragt“

Den Umgang mit Kontingenz-Erfahrungen lernen

Hinweise

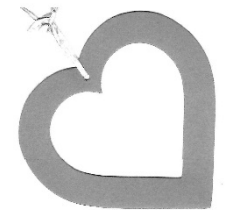
In dieser Einheit geht es darum, mit unserer im Menschsein liegenden Kontingenz umgehen zu lernen, d. h. ein mit den vielfältigen Ungesichertheiten, Begrenzungen und Ängsten, z. B. der Angst vor Veränderung, Verlust, des Nicht-Genügens leben zu lernen.

Die Zusage Gottes „Hab Mut! Ich bin da.“ kann unsere Kompetenz im Umgang mit diesen Ungesichertheiten und Kontingenzerfahrungen stärken. Sie hilft, die eigene Begrenztheit zu realisieren, auszuhalten und dem liebenden Du hinzuhalten.

Wenn das Element „Gottes Liebe auf die Spur kommen“ intensiv bearbeitet wird, kann es für das Treffen passend und ausreichend sein, dass die Elemente 2 + 3 wegfallen.

Material

- Herz aus Karton für jede TN schon ausgeschnitten oder zum selber Ausschneiden
- Stifte
- Schnur oder Wolle
- Klebeband oder Klebestift
- Mehrere Papierstreifen mit „Ja“s bedruckt (in der Handschrift P. Kentenichs) für jede TN oder zum selber Beschriften



Ja!

Download der gleichnamigen PDF-Datei unter folgender Link-Adresse:

www.s-fm.de/materialien/arbeitshilfe

1 Gottes Liebe auf die Spur kommen

- **Beginn:** Gebet der Königin Ester (*Est 4, 17ff*)
Herr, unser König, du bist der Einzige. Hilf mir! Denn ich bin allein und habe keinen Helfer außer dir; die Gefahr steht greifbar vor mir.
Von Kindheit an habe ich in meiner Familie und meinem Stamm gehört, dass du, Herr, Israel aus allen Völkern erwählt hast; du hast dir unsere Väter aus allen ihren Vorfahren als deinen ewigen Erbbesitz ausgesucht und hast an ihnen gehandelt, wie du es versprochen hattest.
Denk an uns, Herr! Offenbare dich in der Zeit unserer Not, und gib mir Mut, König der Götter und Herrscher über alle Mächte! Uns aber rette mit deiner Hand! Hilf mir, denn ich bin allein und habe niemand außer dir, o Herr!
- **Erinnern:** Ich erinnere mich an eine Situation, in der ich Angst hatte, meine Grenzen erlebt habe, in der ich mich hilflos fühlte.
- **Entdecken:** Ich schreibe auf mein Papp-Herz Stichworte dazu auf. Ich versuche, die Gefühle, die ich dabei erlebte, zu beschreiben, für mich in Worte zu bringen.
- **Antworten:** Ich halte diese Gefühle Gott hin und sage ihm, was mir dabei schwer ist.

2 Beobachten

Möglichkeit A

Viele Menschen haben Angst. Angst wovor? Was begegnet mir in meinem Bekannten- und Verwandtenkreis? Wie geht es mir selber?

Austausch

Möglichkeit B

Ein Lied der Gruppe „Silbermond“ beschreibt eine bestimmte Form von Angst:

Sag mir, dass dieser Ort hier sicher ist
und alles Gute steht hier still,
und dass das Wort, das du mir heute gibst,
morgen noch genauso gilt.

„Kennen Sie das gesündeste Wort der Welt? Wir gebrauchen es ziemlich oft, aber vielleicht doch noch zu wenig.
Es (das Wort) hat nur zwei Buchstaben und ist das kleine Wörtchen JA. Ich kannte diese Bedeutung auch nicht, bis ich vor einiger Zeit einen Text geschenkt bekam. Darin wurde ich ermuntert, JA auszuschnitten und an die Wand zu hängen, damit JA sich einprägen kann. Denn JA funktioniert so:
Denken Sie *Ja*, wenn Sie etwas Unangenehmes tun müssen, denn mit Nein bleibt es ständig unerledigt.
Denken Sie *Ja*, wenn Sie Ärger im Büro haben.
Nein macht Sie nur ärgerlicher und löst keine Probleme ...
Denken Sie *Ja*, wenn Migräne im Kopf tuckert.
`O Gott, mein Kopf´, löst die Migräne nicht.
Sagen Sie *Ja* zur verpassten Straßenbahn, zum Beinbruch im Urlaub ..., denn mit Nein und `um Gottes Willen´ können Sie nichts retten und wieder ganz machen.
Ja ist Medizin – besser als flüssige oder gepulverte.
Ja hilft dauerhaft, denn *Ja* macht den Kreislauf heiter, das Herz fröhlich, die Sorgen kleiner, das Herz wärmer.“

Das klingt auf den ersten Blick wie ein Werbeslogan. Doch steckt darin viel Wahrheit. Es kann ein Rezept für den täglichen Bedarf sein und helfen, sich manchen Schwierigkeiten zu stellen, statt die Augen davor zu verschließen. Es ist nicht immer leicht, dieses Ja zu sagen. Die Kraft dazu kommt aus dem Wissen, dass Gott es zuerst gesagt hat: zu mir, zu meinem Leben, zu dieser Welt ...“

Austausch:

- Wie ist dazu unsere Erfahrung?
- Was kann sich verändern, wenn ich versuche, die Ängste und Nöte anzunehmen, anstatt mich innerlich dagegen zu wehren?

5 Was nehmen wir mit, was geben wir weiter?

Wir schauen nochmals auf das, was wir auf das Herz geschrieben haben: unsere Ängste, unsere Sorgen, unser Unvermögen.
Wir schauen ganz bewusst darauf und versuchen, unser JA zu ge-

„Nicht ängstlich sorgen, der Vater sitzt am Steuer! (...) Da soll ein Junge mit seinem Vater, der Steuermann war, von England nach Amerika auf dem Schiffe gefahren (sein). Unterwegs ein machtvoller Sturm. Alles zittert und bebzt. Jedermann in Not, Schiffsnot: Das Schiff könnte untergehen. Da irgendwo im Eck ein kleiner Knirps. Der merkt das zwar, die Unruhe, aber das stört ihn verzweifelt wenig. Höchstens hat er die Frage auf den Lippen: `Ist der Vater da oben?` `Ja, er ist oben.` Dann ist selbstverständlich: Der Vater sitzt am Steuer; wenn der Vater am Steuer sitzt, dann gibt es keinen Schiffbruch, oder wenn, dann ist das alles zu meinem Besten. Das ist dieses tiefe, unerschütterliche Vertrauen. Der Dichter hat dieses schlichte Ereignis dann in die Verse gekleidet:
Und heult der Sturm und tobt der Wind und kracht der Blitze Feuer, ich denke wie des Schiffers Kind: Der Vater sitzt am Steuer. (...) Dann mag's schon recht werden. (Dann) mag alles durcheinander sein: Ich schlafe am Herzen des ewigen Vatergottes. Nicht so, als wenn ich nicht das Meinige täte! Nein, nein! (Wir) hören das jetzt noch einmal: Die größte Sorge für uns heutigen Menschen sollte sein, nachdem wir das Unsere getan: Werft alle Sorgen auf den Herrn!“ (1 Petr 5,7).

(J. Kenterich, 23. August 1964, in: *Aus dem Glauben leben*, Bd. 14)

Schritte zur Textarbeit

- Text abschnittsweise reihum laut vorlesen.
- Stille, in der jede den Text persönlich nachlesen kann.
Die Worte oder Sätze, die spontan ansprechen, unterstreichen.
- Unterstrichene Textstellen vorlesen.
Einander mitteilen: Was ist mir an diesem Satz/Wort wichtig?

4 Leben teilen

Wie geht das konkret, meine Sorgen auf den Herrn zu werfen?
Was kann mir helfen, mit meiner Angst, mit meinen Ungesicherheiten umzugehen, mir eine gewissen Kompetenz im Umgang anzueignen?

Als Antwortversuch und Anregung ein Auszug aus einer Rundfunk-Morgenandacht:

Diese Welt ist schnell und hat verlernt, beständig zu sein,
denn Versuchungen setzen ihre Frist.
Doch bitte schwör, dass, wenn ich wiederkomm,
alles noch beim Alten ist:
Gib mir 'n kleines bisschen Sicherheit
in einer Welt, in der nichts sicher scheint.
Gib mir in dieser schnellen Zeit, irgendwas, das bleibt.
Gib mir einfach nur 'n bisschen Halt
und wieg mich einfach nur in Sicherheit,
hol mich aus dieser schnellen Zeit.
Nimm mir ein bisschen Geschwindigkeit,
gib mir was, irgendwas, das bleibt.
Auch wenn die Welt den Verstand verliert,
das hier bleibt unberührt.
Nichts passiert.
Gib mir 'n kleines bisschen Sicherheit
in einer Welt, in der nichts sicher scheint.
Gib mir in dieser schnellen Zeit irgendwas, das bleibt.
Gib mir einfach nur 'n bisschen Halt
und wieg mich einfach nur in Sicherheit,
hol mich aus dieser schnellen Zeit,
nimm mir ein bisschen Geschwindigkeit:
Gib mir was, irgendwas, das bleibt.

Austausch zu folgenden Impulsen:

> *mögliche Antworten/Beispiele in kursiver Schrift*

Um welche Form von Angst geht es hier?

> *Angst vor Veränderung und damit verbundener Ungesicherheit*

Welche konkreten Beispiele aus unserem Lebensbereich fallen uns dazu ein?

- > *dass die Oma das Lieblingsgericht kocht, das sie immer kochte*
- > *dass der eigene Teddy-Bär noch da ist,*
- > *dass das Elternhaus bleibt – auch wenn man schon lange selbst ein Daheim hat,*
- > *dass in der Pfarrgemeinde ein bestimmtes Lied gesungen werden muss, damit Ostern wird,*
- > *dass es zu Weihnachten auch für die erwachsenen Kinder eine*

bestimmte Sorte Weihnachtsgebäck geben muss, damit für sie Weihnachten sein kann.

Was ist es für mich, das „bleiben muss“, damit ...
Was musste ich schon lassen, aufgeben?

Mögliches Fazit: Wir alle wissen, dass nichts sicher ist, dass Leben Veränderung ist. Dass es auch vorkommen kann, dass wir durch Überschwemmung oder Brand unsere lieben Andenken verlieren, dass Beziehungen sich ändern, dass die Pfarrgemeinde sich wesentlich verändert ...

Die Angst vor Veränderung, vor Unsicherheit steckt in uns.

Die entscheidende Frage ist: Wie wir damit umgehen lernen können.

3 Ins Gespräch kommen mit ...

Texte zum Auswählen

... dem Evangelisten Matthäus

Gleich darauf drängte er die Jünger, ins Boot zu steigen und an das andere Ufer voranzufahren. Inzwischen wollte er die Leute nach Hause schicken. Nachdem er sie weggeschickt hatte, stieg er auf einen Berg, um für sich allein zu beten. Als es Abend wurde, war er allein dort. Das Boot aber war schon viele Stadien vom Land entfernt und wurde von den Wellen hin und her geworfen; denn sie hatten Gegenwind. In der vierten Nachtwache kam er zu ihnen; er ging auf dem See. Als ihn die Jünger über den See kommen sahen, erschrecken sie, weil sie meinten, es sei ein Gespenst, und sie schrien vor Angst. Doch sogleich sprach Jesus zu ihnen und sagte: Habt Vertrauen, ich bin es; fürchtet euch nicht! Petrus erwiderte ihm und sagte: Herr, wenn du es bist, so befehl, dass ich auf dem Wasser zu dir komme! Jesus sagte: Komm! Da stieg Petrus aus dem Boot und kam über das Wasser zu Jesus. Als er aber den heftigen Wind bemerkte, bekam er Angst. Und als er begann unterzugehen, schrie er: Herr, rette mich! Jesus streckte sofort die Hand aus, ergriff ihn und sagte zu ihm: Du Kleingläubiger, warum hast du gezweifelt? Und als sie ins Boot gestiegen waren, legte sich der Wind. Die Jünger im Boot aber fielen vor Jesus nieder und sagten: Wahrhaftig, Gottes Sohn bist du. (Mt 14,22-33)

... Pater Kentenich

„Wir können uns noch so sehr sichern, über Nacht kann das alles zerschlagen sein. Ich kann einen gesicherten Posten haben, morgen kann ich hinausgeworfen werden. Weil der vorsehungsgläubige Mensch die *Pendelsicherheit* kennt, darum ist er so ruhig und wagemutig. Das will heißen: Alle Dinge sind im Fluss. (...) Sicherheit gibt es nur oben in der Hand Gottes. (...) Der Sinn der Ungesicherheit ist letzten Endes eine *Pendelsicherheit* auf der höheren Ebene, die Pendelsicherheit in Gott.“ (J. Kentenich, *Priesterexerzitien* 1946)

„Das Ja-Sagen (...) gibt erstens Sicherheit, zweitens Kraft. (...) Das Ja-Sagen gibt Sicherheit in einer höheren Ebene. Darauf müssen Sie immer Gewicht legen: In der Ebene, in der wir stehen hier auf Erden, werden wir niemals die Sicherheit finden, wie wir sie verlangen; nur in einer höheren Ebene, in Gott, können wir die Sicherheit und Geborgenheit, die wir erwarten, auch wirklich finden. Diligentibus Deum omnia cooperantur in bonum*, das ist die paulinische Umschreibung für das, was ich sagen will. Wenn wir versuchen, Gott zu lieben und durch alle Schicksalsschläge, Unsicherheiten und Ungeborgenheiten hindurch in der Liebe zu wachsen, gereichen uns alle Dinge zum Besten.

Ich muss Sie aber bitten, das richtig zu verstehen. Das heißt nicht: Ich liebe dich, lieber Gott, deswegen werde ich keine wirtschaftliche Not erleiden, deswegen wird es keine politische Missernte bei uns geben. (...) Nehmen Sie wieder das Bild vom Pendel. Das Pendel darf hin- und hergeschleudert werden. Auch unser Pendel, unser Leben, darf durch die Weltkonstellation, durch wirtschaftliche Not hin- und hergeschleudert werden. Wir dürfen und wollen auch Schwierigkeiten verkosten. Davon sollen wir nicht frei werden. Wissen Sie, wenn wir durch das Hingegebenensein an Gott frei würden von Schwierigkeiten, dann wäre die Gefahr groß, dass wir wieder herunterfallen. Wir dürfen nicht in der unteren Ebene bleiben, sondern müssen in das Herz Gottes hinein. Das ist der gottgewollte Sinn jeder Unsicherheit und Ungeborgenheit: Erhöhte Sicherheit und Geborgenheit in der Hand und im Herzen Gottes.“ (J. Kentenich: *Kindsein vor Gott*, S. 328 f., Patris Verlag, Vallendar)

* deutsch: Denen, die Gott lieben, gereichen alle Dinge zum Besten.