

Anlage 2

Die Gottesmutter will uns (nach ihrem Bild) erziehen ...
Was wollen wir? Durch unser eigenes stilles, kleines Opferleben die Gottesmutter bewegen, von diesem Heiligtume aus einen Siegeszug für Gott und für Christus in der Welt anzutreten. Sehen Sie, Menschen, Frauen einer einzigen großen Idee (sollen wir) werden. Ist das denn nicht etwas überaus Schönes, wenn ich sage, ich bin Hausfrau? Ja, wissen Sie, was ich alles zu tun habe, das sind kleine Dinge. Die Welt, die merkt nichts davon. Was tue ich? Ich koche, ich Sorge... (für meine Familie) und schrubbe und kehre und arbeite draußen. Was sind das alles kleine Dinge!

Ja, und jetzt soll ich ein Sonnenmensch werden. Sehen Sie, ich muss nur diese kleinen Dinge in große Zusammenhänge hinein(stellen). Was wir vom Gnadenkapital sagen, wissen Sie, das ist ja eigentlich die Kunst des Goldmachens. Ja, aus allen kleinen Dingen Gold machen! Ist das nicht ein überaus schöner, tiefer Gedanke?! Jetzt stehe ich im Hintergrunde, tue still meine Pflicht und schenke das der Gottesmutter als Beitrag zum Gnadenkapital, damit sie von hier aus die Menschen, unsere Amerikaner, erzieht, sie zu brauchbaren Werkzeugen in der Hand Gottes macht. Und umgekehrt, Stück für Stück bekommt der *die* Gnade, jener eine andere Gnade, und ich darf mir dann sagen: Sieh mal, das ist ja nicht ohne mich geschehen.

Wie wertvoll wird dann mein kleines Leben! Ich weiß (wohl) nicht, wem der liebe Gott und die Gottesmutter meine guten Werke „anrechnen“.

Sehen Sie, am Anfang unserer Familiengeschichte war das so, da ist immer die Parole ausgegeben worden: In der Ewigkeit muss sich einmal zeigen, dass vom Heiligtum aus nichts Großes geschaffen worden ist ohne meine Mithilfe. Nach außen hat das keiner gemerkt. Ich bin nicht aufgefallen. Ich habe keine großen Reden gehalten, bin sogar unfähig gewesen, Gruppen zu gründen und zu leiten, das habe ich nicht fertiggebracht. Ich habe immer im Hintergrunde gestanden. Das müssen wir immer tun: Sorgen, dass unser Leben wertvoll wird, auch übernatürlich wertvoll wird. Ein Held ist, wer sein Leben Großem weiht. Mein Werk ist an sich ein kleines Werk; aber dadurch, dass ich es der Gottesmutter schenke, damit sie damit arbeiten kann, wird das ein großes Werk.

(J. Kentenich; Montagabendvorträge Band 10; S. 147 ff.)

Thema

Der Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt, oder: Dein Beitrag zählt – mehr als du denkst

Material

- *Evtl. ein Glas, gefüllt mit Wasser, und ein Schöpfgefäß, mit dem man in kleinen Portionen Wasser nachgießen kann.*
- *Beispiele in Anlage 1*
- *Papierstreifen erstellen mit dem Wort: SELBSTWIRKSAMKEIT*
- *Mit den Worten: ICH GLAUBE, DASS MEIN BEITRAG ZÄHLT*
- *Heilige Schrift oder den Text von Lk 1,39 ff.*
- *Text von Pater Kentenich für jede Teilnehmerin (Anlage 2)*

Hinweis

„Wir fühlen uns überfordert.“ „Wir fühlen uns hilflos.“

Diese beiden Aussagen stehen für das Lebensgefühl vieler Frauen – zumindest zeitweise.

Wie wir diesem Lebensgefühl begegnen können, was uns hilft, jeden Morgen aufzustehen – dazu wollen diese Bausteine Hilfestellungen geben. Sie behandeln den 4. Grundvollzug des Liebesbündnisses: Ich glaube, dass mein Beitrag zählt.

Gebet zu Beginn

Maria,
du Frau in der Mitte,
du bist deinen Weg gegangen,
hörend, vertrauend, wachsend.
Wenn Gegenwind aufkommt
und der Sturm uns verunsichert,
lehre uns, dem Wind Gottes zu trauen.
Begleite uns auf unserem Wachstumsweg,
damit unser Alltag Ort der Heilsgeschichte wird
und das Liebesbündnis in uns lebendig bleibt.
Maria, Frau im Sturm,
geh mit uns.
Amen.

(P. Felix Geyer)

1 Einleitung

Es kann zur Veranschaulichung ein Glas, ganz gefüllt mit Wasser auf den Tisch stehen, und bei jedem Missgeschick, das aufgezählt wird, tropfenweise Wasser nachschütten. Irgendwann läuft das Wasser über.

Es gibt diesen berühmten Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt.

Wir alle kennen das: Ein Tag, an dem es regnet, die Lieblingskaffeetasse geht in Brüche (natürlich gefüllt mit Kaffee, der sich auf der Tischdecke verteilt), man findet den Autoschlüssel nicht und kommt bei der Fahrt zur Arbeit von einer roten Ampel zur nächsten, man kommt so knapp zum Termin, dass man nicht mal mehr Zeit hat, die Schuhe zu wechseln, beim Mittagessen bricht einem ein Stück vom Zahn weg, usw. Wenn dann am Abend noch das Essen anbrennt oder die Fernbedienung vom Fernseher unauffindbar ist, ist das oft der Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt.

Es muss schon viel im Fass drin sein, dass ein Tropfen genügt, um es zum Überlaufen zu bringen.

Und in der Tat: die Weltlage, die Situation am Arbeitsplatz, in unserer näheren Umgebung, in unserer Familie, in unserem Herzen füllt unser Fass schon fast bis zum Überlaufen. Wenn dann noch etwas Unvorhergesehenes kommt, das querläuft ...

Das ist die negative Seite dieses Bildes vom Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt.

Es gibt auch ein positives Bild, das sich in einer Geschichte ausdrückt:

Die Geschichte von der Schneeflocke

Einst fragte die Tannenmeise ihre Freundin, die Wildtaube: „Sag mir, was eine Schneeflocke wiegt.“

„Nicht mehr als ein Nichts“, antwortet die Wildtaube.

„Dann lass mich dir eine wunderbare Geschichte erzählen“, sagte da die Meise. „Ich saß eines Tages auf einem dicken Ast einer Fichte, dicht am Stamm, als es zu schneien anfang. Es schneite nicht heftig, sondern ganz sanft und zart, ohne Schwere. Da ich gerade nichts Besseres zu tun hatte, zählte ich die Schneeflocken, die auf die

Anlage 1

Martin, ein 45-jähriger Rechtsanwalt, gerät wieder und wieder in Streit mit seiner 14-jährigen Tochter. Meike hält sich für dick und isst immer weniger. Martin hat Angst, dass sie magersüchtig ist. Alles hat er versucht – von einfühlsamen Gesprächen bis hin zur Androhung von Zwangsernährung – und weiß nun nicht mehr weiter.

Eine Frau, geschieden, lebt mit ihrem jüngeren Sohn (inzwischen ist er 19 Jahre alt). Seit drei Jahren nimmt der Sohn Drogen – und sie kann scheinbar nichts machen, um ihm zu helfen. Verständnis, Strafe, Therapie, Gespräche, ... alles hat sie probiert. Sie hat viel gebetet – jetzt geht ihr die Kraft und das Vertrauen aus.

Eine mexikanische Frau ist hier in Deutschland verheiratet und hat zwei Kinder – 6 und 4 Jahre alt. Ihr Mann bekommt einen schweren Herzinfarkt. Als er außer Lebensgefahr ist, ist klar: Er kann nicht mehr voll arbeiten. Sie sucht sich eine Stelle und arbeitet viel, während die Kinder bei der Schwiegermutter sind. Ihr Mann teilt ihren Glauben nicht – er sucht sein Heil in esoterische Praktiken. Für die Frau ist die Situation sehr schwer, vor allem, als der Mann immer mürrischer wird und sie sehr respektlos behandelt. Was soll sie tun?

Der entscheidende Faktor ist: Maria bringt ihren Sohn Jesus in diese Familie. Dadurch wird das, was sie tut, viel wirkmächtiger.

6 Mein Beitrag zählt im Liebesbündnis

Was hat ein Bündnis der Liebe mit unserem Beitrag zu tun?

Das war von Anfang an das Besondere an Schönstatt:

Nichts ohne dich, Maria – Nichts ohne mich.

Wir sprechen von „Beiträgen zum Gnadenkapital“. Wenn ich das, was ich einbringe, meine Beiträge, ins Kapellchen lege, sie der Gottesmutter zur Verfügung stelle, darf ich ganz sicher sein, dass diese Beiträge den entscheidenden Unterschied ausmachen.

Dazu eine Gründerlesung (Anlage 2)

Laut den Text von Pater Kentenich lesen, dann Stille lassen.

Austausch: Was spricht mich an?

7 Abschluss

Als Abschluss nehmen wir den Abschnitt „Ich glaube, dass mein Beitrag zählt“ der beigelegten Karte:

Ich glaube, dass mein Beitrag zählt.

Was habe ich heute gegeben – mit Herz, Verstand, Händen?

- Wo habe ich einen Unterschied gemacht – in Gesten, in Worten, im Tun, im Zuhören?
- Welche Momente zeigten mir: Mein Handeln hat Bedeutung, auch wenn es niemand sieht?
- Wo habe ich Verantwortung übernommen – oder mich zurückgehalten?

Stille oder meditative Musik

„Wir sehnen dich, Mutter, mit dem Heiland eilen,
um dienend bei Elisabeth zu weilen,
die jubelnd wird vom Heiligen Geist erfüllt,
ihr Kind im Mutterschoß geheiligt fühlt.

So lass auch uns in stiller Dienstbarkeit

dem Heilswerk schenken unsere Kraft und Zeit. Amen. (J. Kentenich)

Zweige und auf die Nadeln des Astes fielen und darauf hängen blieben. Es waren exakt dreimillionen-siebenhundert-einundvierzigtausend-neunhundert-zweiundfünfzig Schneeflocken, die ich zählte.

Und als die letzte der dreimillionen-siebenhundert-einundvierzigtausend-neunhundert-dreiundfünfzig Schneeflocken leise und sanft niederfiel, die nicht mehr wog als ein Nichts, brach der starke, dicke Ast der Fichte ab.“

Damit flog die Meise davon.

Die Taube, Spezialistin für den Frieden, sagte zu sich nach kurzem Nachdenken: „Vielleicht fehlt ja nur eines einzelnen Menschen Stimme zum Frieden der Welt ...“

(Verfasser unbekannt, Gefunden bei: Jürgen Götz)

Impuls

Was sagt das Bild vom Fass aus und was das Bild von der Schneeflocke?

2 Unsere Hilflosigkeiten

Es müssen unzählbar viele Schneeflocken auf einen Ast fallen, bevor er bricht – die einzelne Schneeflocke richtet scheinbar nichts aus.

So ist auch oft unser Lebensgefühl: Unser Tun und Reden, unser Arbeiten und Beten richtet scheinbar nichts aus. Wir fühlen uns hilflos, machtlos.

Beispiele aus Anlage 1 vorlesen (lassen) und gegebenenfalls ergänzen lassen.

3 Blick in die Zeit: Selbstwirksamkeit

Antworten auf Hilflosigkeit bekommt man im Internet durch verschiedenste Ratgeber.

Ein Schlagwort lautet: **Selbstwirksamkeit**

Papierstreifen in die Mitte legen.

Frage in den Raum stellen: Was heißt Selbstwirksamkeit?

Antworten kommen lassen, nicht kommentieren

Zusammenführen

Über Google erfahren wir: „Selbstwirksamkeit beschreibt das **Vertrauen in die eigene Fähigkeit, Herausforderungen zu bewältigen** und Ziele zu erreichen. Dieses Konzept wurde von dem kanadischen Psychologen Albert Bandura in den 1970er Jahren entwickelt und ist seither ein zentraler Begriff in der Psychologie.

Das **Konzept der Selbstwirksamkeit** geht über einfaches Selbstvertrauen hinaus. Es bezieht sich speziell auf die Überzeugung, **durch eigenes Handeln positive Ergebnisse zu erzielen**. Diese Überzeugung beeinflusst, wie wir an Aufgaben herangehen, wie wir Hindernisse überwinden und wie wir mit Rückschlägen umgehen. In der Psychologie wird davon ausgegangen, dass eine starke Selbstwirksamkeitserwartung zu einer höheren Motivation und Ausdauer führt, während eine schwache Erwartung oft dazu führt, dass Menschen schnell aufgeben.

Gebraucht werden, etwas tun können, etwas beitragen können ist ein Grundbedürfnis in uns Menschen. Wenn wir diesem Bedürfnis nicht nachkommen, fühlen wir uns hilflos, unzufrieden, machtlos.

Papierstreifen mit ICH GLAUBE, DASS MEIN BEITRAG ZÄHLT in die Mitte legen.

Dieser Glaube weckt unheimliche Kräfte. Wir können und dürfen auf die Not der Welt, auf das, was dran ist, Antwort geben.

Das beinhaltet ein großes Maß an Verantwortung, die wir übernehmen dürfen.

4 Mein Beitrag zählt

Wenn ich daran glaube, dass **mein** Beitrag zählt, weckt dies zwar die Mitverantwortung, es braucht mich aber nicht unter Druck setzen.

MEIN Beitrag zählt – der Beitrag, den **ich** bringen kann.

Deshalb brauche ich nicht das tun, was andere tun können.

Deshalb brauche ich nicht das einbringen, was andere erwarten, sondern **meinen** Beitrag.

Deshalb brauche ich nur **die** Zeit investieren, die ich habe und dafür investieren möchte – und nicht so viel, wie vielleicht nötig wäre.

Deshalb kann ich **mich, meine Fähigkeiten** einbringen, auch wenn ich das Gefühl habe, es genügt nicht. Doch – es genügt, weil es das ist, was ich einbringen kann.

Deshalb ist das Scherflein der Witwe in der Hl. Schrift mehr „wert“ als das, was andere im Überfluss geben (*Mk. 12,41 ff.*).

Deshalb kann eine Frau, die krank im Bett liegt und dieses Kranksein als ihren Beitrag gibt, viel dazu beitragen, dass die Welt besser wird.

Deshalb gibt es keine Altersbegrenzung bei der Mitarbeit für das Heil der Menschen. **Ich** werde gebraucht, so wie ich bin.

Ein echter Beitrag kann auch ein ehrliches Eingeständnis, eine Entschuldigung sein, wenn etwas besser hätte sein können. Das reinigt das Miteinander.

Kurze Besinnungspause

*Glaube ich das wirklich? Was kann **ich** mit meiner Art und meinen Möglichkeiten in eine konkrete Situation (an die ich jetzt denke) einbringen?*

Austausch

Welche Erfahrungen habe ich gemacht, dass **me**in Beitrag zählt? Warum empfinden manchen einen „Leistungsdruck“ im Tun und im Glauben?

5 Blick auf die Gottesmutter bei Elisabeth (Lk 1,39 ff.)

Wir lesen den Text aus der Hl. Schrift und tauschen uns aus über folgende Impulse in dieser Reihenfolge:

- *Welcher Hilflosigkeit sah sich Maria gegenübergestellt?*
- *Wie sieht ganz konkret ihr Beitrag aus?*
- *Welche Wirkung erzielt ihr Tun?*
- *Was ist der entscheidende Faktor, der diese Wirkung erzielt?*

Maria weiß, dass ihre Verwandte Hilfe braucht. Sie kann die Unsicherheiten und das Unangenehme, das die Schwangerschaft in Elisabeths Alter mit sich bringt, nicht wegnehmen. Sie erlebt, dass Zacharias schweigt, stumm geworden ist.

Maria will ihren Beitrag geben: da helfen, wo es notwendig ist, mit ihren Fähigkeiten. Sie geht, sie grüßt, sie jubelt, sie hilft.

Das Kind Johannes wird im Schoß der Elisabeth geheiligt.

Elisabeth darf erkennen, wen Maria trägt und wird zur Prophetin, Zacharias erlangt nach der Geburt des kleinen Johannes seine Sprache wieder.