

Jeder Einzelnen von uns schenkst du die Energie, die sie braucht,
um ihren Alltag zu meistern.
Lass uns nun still werden bei dir, damit neue Kraft uns erfüllen kann.

Besinnliche Musik – etwa 2-3 min Stille

In deinem Augen–Blick
zur Ruhe kommen, aufatmen, bringen, was mich bewegt
In deinem Augen–Blick
erleben: du kennst mich, du siehst, wo ich kraftlos bin, ausgelaugt,
erschöpft
In deinem Augen–Blick
loslassen, was mich belastet, was mich nach unten zieht, mir die
Kraft raubt
dir überlassen, was ich selber nicht fertig bringe, allein lösen kann
In deinem Augen–Blick
neue Kraft schöpfen, Energie gewinnen, Freude tanken in dem
Bewusstsein: Gott hat Gefallen an mir. Er liebt mich und will, dass
ich glücklich bin und dass ich mein Ziel erreiche.
In deinem Augen–Blick
mich neu ausrichten, die Segel neu setzen, mich öffnen für den Wind
des Heiligen Geistes, der das Schiff meines Lebens voranbringt
„Komm, Heiliger Geist, du machst es in mir!“

Besinnliche Musik – etwa 1 Min. Stille

Für uns und für all unsere Lieben, besonders auch die Menschen,
die am Limit sind, beten wir das Gebet, das Jesus uns gelehrt hat:
Vater unser im Himmel ...
Wir schenken uns neu der Gottesmutter, die uns im Liebesbündnis
eine Energiequelle für unseren Alltag geschenkt hat: O meine
Königin ...

Wir bitten um den Segen: Auf die Fürsprache der Dreimal
Wunderbaren Mutter, Königin und Siegerin von Schönstatt und durch
die Hand unseres Vaters und Gründers segne uns der dreifaltige
Gott: der Vater, der Sohn und der Heilige Geist. Amen.

Lied: Neues wagen mit dir (Irene Eldracher)

Thema

„Das richtige Energiemanagement“

„Neu werden von innen her“

Hinweise

Wir alle haben nur begrenzte Zeit und Energie zur Verfügung. Wenn wir viel unter einen Hut zu bringen haben, vielem gerecht werden wollen, sind wir schnell überlastet.

Die gängige Lösung bei diesem Problem ist oft das Zeitmanagement. Das erfordert sehr viel Selbstdisziplin, um es dauerhaft und erfolgreich durchzuführen. Auch unser unruhiger und vielschichtiger Lebensrhythmus bringt die besten Vorsätze in dieser Richtung schnell zum Scheitern.

Da ist es das Beste, auf die Ursache der Überlastung zu schauen. Oft fehlt uns die richtige Energie, um allen Anforderungen gerecht zu werden. Darum ist es ratsam zu lernen, mit der vorhandenen Energie achtsam umzugehen und zu schauen, wie ich Energie wieder auftanken kann. Energiemanagement ist angebracht. Darum soll es in diesem Thema gehen.

Material

- Kopie des Energy-Pack für jede TN
- Texte von Pater Kentenich für jede
- besinnliche Musik für das Abschlussgebet
- Liedtext: Neues wagen mit dir
(Lied ist als mp3-Datei auf der Internetseite der Schönstattbewegung Frauen und Mütter zum Download eingestellt)

Download der gleichnamigen PDF-Datei
unter folgender Link-Adresse:
www.sbfum.de/materialien/arbeitshilfe

1 Gottes Liebe auf die Spur kommen

Spurensuche konkret

- **Beginn:** Gebet / Lied zum Heiligen Geist
- **Erinnern:** Was hat mich heute motiviert, aufzustehen? Worüber habe ich mich heute schon gefreut?
- **Entdecken:** Ich sage Gott, wie es mir dabei ergangen ist. Ich höre nach innen, was Gott mir dadurch sagen möchte.
- **Antworten:** Ich danke Gott für seine Nähe und Liebe, sage ihm meine Bitten und stelle ihm meine Fragen.
Gebet zum Abschluss:
Guter Gott, ich danke dir für die Energie, die du mir heute schon geschenkt hast: in der Freude, die ich erleben durfte, in den kleinen Mutmachern des Alltags. Sende mir nun deinen Heiligen Geist, dass ich neu entdecke, wo und wie du mir immer wieder die nötige Energie für die Herausforderungen, in die ich gestellt bin, schenkst. Darum bitte ich dich mit Maria, unserer Mutter und Königin. Amen.

2 Beobachten

1. Schritt:

Wie schätze ich meinen derzeitigen Energie-Haushalts, den Ladestand meines inneren Akku ein?



Bitte ankreuzen (6 Punkte = voll / 1 Punkt = fast leer)

Anmerkungen

- Schon bei einem Ladestand von 4, ist es für andere spürbar, dass wir z. B. gereizter sind, ungeduldiger reagieren ...

Geschenk dazugeben möchte (meinen Mann und meine Kinder wieder bewusst und mit dankbarem Blick anschauen, nicht nur so „zweckmäßig-eilig“ ...). In dem Moment, als ich den Zettel in den Krug fallen ließ, fiel etwas von mir ab. Ich spürte, wie gut mir dieses „Ausseufzen“ und Aussprechen beim lieben Gott getan hatte und wie schon wieder etwas mehr Leben in mich kam. Meiner Freundin ging es ähnlich.

Nach unserer Heiligtumszeit zogen wir wie zwei kichernde Teenager durch das Gelände, gönnten uns eine große „Latte“ mit einem Stück Torte und erzählten und erzählten und erzählten ... Das Aussprechen mit der besten Freundin passt einfach ganz prima hinter das Aussprechen beim lieben Gott!

Abends hatte ich ein Lächeln im Gesicht. Ich merkte es an den erstaunten Blicken meines Mannes und an seiner Frage: „Bei dir war's gut, oder?“ – „Ja, voll gut. Was so ein halber Tag 'mal was ganz anderes' doch ausmacht!“ – „Ähm, willst du das dann nicht vielleicht öfters mal machen?“ – So ein Angebot! Das lass' ich mir nicht zwei Mal sagen, denn schließlich bin ich dann auch wieder „genießbarer“ für ihn. (NN, in: *Liebesbündnis-Impulse Mai 2014*)

5 Was nehmen wir mit, was geben wir weiter?

Persönliche Übung

- Was füllt im Alltag meinen Akkustand – mit einem Zeitaufwand von fünf Minuten, einer Stunde, einem halben Tag (z. B. eine Tasse Kaffee, ein Stoßgebet, ein Mittagsschlaf, eine Radtour ...)
Mindestens zehn Möglichkeiten aufschreiben

6 Segensritus

Liebe Gottesmutter.

Geistig pilgern wir zu dir in dein Heiligtum.

Hier bist du unsere Energiemanagerin.

Bei dir können wir die leergelaufenen Batterien in unserem Innern wieder aufladen.

4 Leben teilen

Das Beispiel einer Frau, die sich einen halben Tag gönnt, um ihre Energie neu aufzuladen, soll Anregung sein, selber zu überlegen: Wie kann ich achtsamer mit meiner Energie umgehen und welche „Aufladestation“ gönne ich mir?

Ein halber Tag „mal was ganz anderes“ ...

Irgendwie war mein Kontakt zu Gott in der letzten Zeit etwas „eingeschlafen“. Vielerlei Termine und mehr Arbeit ließen mich fast nur noch funktionieren. Ich wurde von Tag zu Tag unzufriedener, spulte vieles nur noch seelenlos ab und sehnte mich vor allem nach einem: Ruhe, Zeit für mich selbst, Entspannen, mal nichts denken oder tun müssen ...

Lange Zeit hindurch war mir dieser Zustand gar nicht so richtig bewusst, ich schlug mich irgendwie mit dem täglichen „Kleinkrieg“ durch. Doch mit der Zeit merkte ich immer öfter – nicht zuletzt an Reaktionen meines Mannes und unserer Kinder –, dass meine Hektik und die schlechte Stimmung in mir nicht ohne Wirkung blieben. Mir wurde klar: So kann es nicht weitergehen, ihretwegen nicht – und auch nicht meinerwegen. Ich beschloss, mir trotz aller scheinbaren vernünftigen Gegenargumente einen halben Tag freizuschauen. Ein halber Tag – nur für mich allein. Das heißt, nachher waren es meine Freundin und ich zusammen allein. Ihr ging es nicht viel besser als mir, und so lud ich sie kurzerhand ein, mit mir eine Auszeit zu halten. Wir beschlossen, in das etwa 30 Kilometer entfernt gelegene Schönstatt-Heiligtum zu fahren. Das Wetter war herrlich frühlinghaft, und schon die Fahrt und die Aussicht auf die vor uns liegenden Stunden ließen unsere Herzen höher schlagen. Wir waren eine Stunde lang fast allein im Kapellchen und genossen es, einfach nur dazusitzen, Jesus und seine Mutter anzuschauen, die Gedanken laufen zu lassen und hin und wieder hörbar „durchzuseufzen“ (mal die eine, mal die andere, jeweils mit vollem Verständnis der gerade „Nicht-Seufzenden“).

Ich schrieb einen ausführlichen „Gnadenkapitals-Zettel“: das, wo ich Maria um ihre Nähe und Hilfe bitte, und das, was ich ihr als mein

- Ist der Akku-Stand auf 2 oder 1 gesunken, dauert die Aufladephase unproportional länger

2. Schritt:

Einen durchschnittlichen Tagesablauf skizzieren – vom Aufstehen bis zum Schlafengehen

Jede TN hält die Antworten schriftlich für sich selber fest

Impulsfragen zum Austausch

- Wie viel Schlaf gönne ich mir?
- Wie viele Pausen gönne ich mir?

Anmerkungen

- Zu wenig Schlaf (gut = durchschnittlich 6-8 Stunden) und zu wenige Pausen (gut = 5-10 Minuten / Arbeitsstunde) sind Energieräuber.
- Weitere Energieräuber
 - Einflüsse, denen ich mich aussetze (Medien, Kontakte)
 - Perfektionsansprüche, die ich an mich habe
 - Sich vergleichen mit anderen

3. Schritt: Resümee für das persönliche Energiemanagement

Mangelnde Energie hat Konsequenzen für unsere Gesundheit, unsere Lebenslust und den Alltagserfolg. Deshalb: Energiemanagement ist wichtig! Ein richtiger Umgang mit unseren Energiereserven ist wichtig:

- zur Arbeits- und Lebensgestaltung
- zum positiven Umgang mit beruflichen und privaten Herausforderungen
- für Klarheit bei Entscheidungsprozessen
- zum bewussten und gesundheitsfördernden Selbstmanagement
- zum Vorbeugen von Burnout

Kurzer Austausch

3 Ins Gespräch kommen mit ...

... **Pater Kentenich** (über das Ziel des Energiemanagements und nötigen Tipps zur Umsetzung) – Texte zum Auswählen

gesunder Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung

„Sehen Sie das Leben unserer großen Dogmatiker an: Was hat ein Augustinus oder Thomas alles zusammengeschrieben, und dabei haben sie noch so viele geistliche Übungen gehabt. Sie hatten eben Ordnung in ihrem Leben. Man hat Zeit, nützt sie aber nicht genug aus, weil man keine Ordnung darin hat. Sie hatten aber auch deswegen Zeit, weil ein gesundes Ebenmaß gesucht wird. Wenn mitten in die Unruhe des Alltags die ruhige Besinnlichkeit fällt, dann wird die Seele abgeklärter, sie bekommt mehr Stoßkraft, mehr Innerlichkeit, kann also auch während der Arbeit die Zügel fester halten. Schon im Interesse unserer Tätigkeit müssten wir die schöpferischen Atempausen während des Tages maßvoll festhalten.“ (*ohne Quellenangabe*)

„Deshalb Sorge für genug Schlaf, für genug Bewegung, gute Verdauung und Stoffwechsel. Das gehört mit zu einer gesunden Aszese und kostet auch Opfer.“ (*ohne Quellenangabe*)

zur Verfügung stehende Energie richtig einsetzen

„Meine Liebe muss sich immer und überall hinbewegen auf mein persönliches Lebensziel. Also die Handlungen setzen, die mich dahin führen!“ (*ohne Quellenangabe*)

„Mein Persönliches Ideal muss mich immer leiten. Alles, was ich tue, kommt dann aus dem Kern der Persönlichkeit heraus. Dieser innere Kern ist mein Persönliches Ideal. Es ist nicht nötig, dass man mit mir einverstanden ist. Man kann vieles tun, nur muss man sich treu bleiben, und darin müssen wir uns üben.“ (*ohne Quellenangabe*)

„Manche von uns leben in der Vergangenheit, manche schwärmen in die Zukunft hinein. Wie war das beim Heiland? Er hat jeden Augenblick ausgetrunken, als wenn es eine Ewigkeit wäre. Treue schenkt sich in jedem Augenblick dem lieben Gott.“ (*in: Christus, mein Leben, Ausgewählte Texte zum Christusjahr, S.25*)

Energien immer wieder auftanken

„Mit dem lieben Gott durch das Tagewerk gehen. Das ist ja ungemain einfach, wenn wir das so machen. Da brauchen wir keine Bücher zu lesen, da brauchen wir nicht extra in die Kirche zu laufen – wir müssen bloß innere Fühlung mit dem lieben Gott halten und ein dankbares Gemüt bewahren. Verstehen Sie, wir müssen mit dem lieben Gott recht häufig sprechen.“ (*in: Am Montagabend, Mit Familien im Gespräch, Bd 2, 21.05.1956, s. 234*)

auf erneuerbare Energien setzen

„Mein Lebenskahn hat also, wenn der Heilige Geist über uns kommt, die Segel aufgezoogen. Und der Wind, wenn der Wind nun hineinbläst in die Segel, dann kann der Kahn auch gegen größten Sturm siegreich angehen. Kommt noch dazu, dass auch der Mensch selber rudert, aber er braucht nicht einmal mehr Kraft anzuwenden als vorher - bedeutend weniger zumal. (...) Der Heilige Geist bläst hinein in diese Segel – und dann werden die größten Schwierigkeiten mit einer gewissen Leichtigkeit genommen.“ (*J. Kentenich, Pfingsten 1966*)

Pater Kentenich spricht über den Schatz der Eucharistie, die positive Wirkung der heiligen Kommunion:

„Die Kräfte werden vermehrt. Ich werde gesünder, mein religiöses Leben wird schwunghafter, ich kann höher steigen, größere Opfer bringen, größere Opferliebe betätigen in meinem Alltagsleben ... Viele Schwächezustände, die ich in meinem Leben durch das Alltagsgeschehen erfahre, viele Schwächezustände werden wieder ausgeglichen ... Eine gewisse Freude an religiösen Dingen wird in mir wach, eine gewisse Schwungkraft, Unternehmungsgeist.“ (*aus: Predigt für die deutsche Gemeinde in Milwaukee, 12.04.1964*)

Schritte:

- 1 Text abschnittsweise reihum laut vorlesen
- 2 Stille, in der jede den Text persönlich nachlesen kann. Die Worte oder Sätze, die spontan ansprechen, unterstreichen.
- 3 Unterstrichene Textstellen vorlesen.
Einander mitteilen: Was ist mir an diesem Satz/Wort wichtig?
- 4 Austausch / Blick auf die heutige Situation: Was nehme ich als Anregung mit?