

Vorschlag für ein Gruppengespräch

5. Woche

Sonntag und Alltag

Glaube konkret gelebt

Möglichkeit A



Vorzubereiten:

- Gebetstext (Beilage 1)
- Stirbt der Sonntag am Wochenende? (Arbeitsblatt 1)
- Säulen der Identität –erste Nachdenkphase (Arbeitsblatt 2)
- Säulen der Identität –zweite Nachdenkphase (Arbeitsblatt 3)
- Schreibzeug
- Abschlussreflexion Möglichkeit I oder II (dazu Fragen I oder II)

1. Schritt: Begrüßung und Rückblick auf die letzte Woche:
Möchte ich noch etwas sagen?

2. Schritt: Zur Einstimmung: Stirbt der Sonntag (Arbeitsblatt 1) oder Gebet von (Beilage 1).

GL liest den Text vor. Arbeitsblatt 1 bekommt jeder TN am Ende der Runde zum Mitnehmen.

3. Schritt: Meine Identität gründet auf diesen fünf Säulen (Arbeitsblatt 2).

Der GL stellt das Arbeitsblatt vor und führt zur ersten Nachdenkphase:

Frage: Wann und wie spielt jede Säule in meinem Wochenablauf eine Rolle?

4. Schritt: Austausch

5. Schritt: Zweite Nachdenkphase (Arbeitsblatt 3)

Fragen: a) Womit bin ich zufrieden, was möchte ich gerne ändern?

b) Welche religiösen Elemente bilden für mich das Fundament der jeweiligen Säule?
(Bibelstellen, Lebensweisheiten, Haltungen, Werte... ..)

6. Schritt: Austausch

7. Schritt: Gebet (Beilage 1) oder nach Wahl.

8. Schritt:

Abschlussreflexion: Bewertung aller Gesprächsrunden mit Anleitung I (farbige Zettel) oder II. Bitte einsammeln und im Pfarramt abgeben. (Fragen auf Arbeitsblatt I oder II.)

Den Sonntag erneuern

1. BEGINNE DEN SONNTAG AM VORABEND.

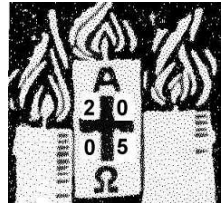
Der Abend entscheidet darüber, wie der kommende Tag wird. Darum: Stolpern Sie nicht in den Sonntag, hinein! Schaffen Sie sich ein Ritual, mit dem Sie den Sonntag beginnen. Vielleicht mit einem gemeinsamen Essen, das sich von den hastigen Mahlzeiten der Woche unterscheidet.



Stirbt
der



am
Wochen-
ende?



2. ZÜNDE EIN LICHT AN

Jeder Sonntag sollte ein Osterfest im Kleinen sein. Zünden Sie darum das Licht einer Kerze an. Es ist das Symbol des Auferstandenen. Die Kerze kann einen besonderen Platz haben, z. B. zu den Mahlzeiten.

3. KLEIDE DICH ANDERS

Es muss nichts Hochfeierliches sein. Aber etwas, mit dem Sie aussagen können: Dieser Tag ist anders als die anderen Tage, er ist ein Fest. Darum mache ich mich schön. Wer nur im Gammellook (ansonsten nichts dagegen!) auftritt, macht damit auch eine Aussage. Er sagt: Das ist für mich der Tag zum Ausspannen, Herumdösen, Nichtstun. Der Sonntag ist aber viel mehr.



Der Sonntag meiner Jugend fing damit an, dass es am Samstagnachmittag im ganzen Haus nach Bohnerwachs, Herdputzmittel und Kuchen duftete. Dann begann das große wöchentliche Reinigungsbad Und dann wurde es Sonntag.



4. MACHE DEN GOTTESDIENST ZUM MITTELPUNKT

Ein Sonntag ohne Gottesdienst ist kein Sonntag. Er erhält ja dadurch erst Glanz, dass er die Feier der Auferstehung Christi ist. Organisieren Sie die notwendigen Arbeiten so, dass Sie den Gottesdienst gemeinsam besuchen können. Gehen Sie freudig hin und lassen Sie den Funken Ihrer

Freude überspringen. Nehmen Sie etwas vom Gottesdienst mit in die Woche hinein

5. VERZICHTE AUF KRITIK

Am Sonntag feiern wir das „Ja“ Gottes zu uns. „Neben dem Verzicht auf unnötige Arbeit ist die wichtigste sabbatliche Übung der Verzicht auf unnötige Kritik, auf Feststellung von Ungutem bei bestimmten Menschen oder in den Zeitverhältnissen. Kritik mag werktags notwendig sein - dort, wo wir Verantwortung tragen; die Welt liegt noch im Argen und ist veränderungsbedürftig. Am Sonntag aber sollten wir uns das Nörgeln und Kritisieren gegenseitig verbieten" (*Heinrich Spaemann*).



Heute sagt man: „Ein schönes Wochenende noch". Das ist die Zeit von Freitagabend bis Montagfrüh: die Große Freiheit. Der Sonntag, ist da nur noch ein Teil des langem Wochenendes, und er sieht bei vielen Menschen im Wesentlichen nicht anders aus als auch der Samstag Der Sonntag ist profillos, glanzlos, langweilig geworden.



6. HABE ZEIT FÜR GEMEINSCHAFT UND STILLE

Das schönste Geschenk, das man sich am Sonntag machen kann, ist das der Zeit. Diese Zeit kann man füllen mit Gesprächen, Spielen, Musik (am besten selbst gemachter) und mit Spaziergehen... Gerade der Kontakt mit der Schöpfung löst viel unguete Verkrampfung. Am Sonntag sollte man sich aber auch Zeit gewähren: Zeit für Stille, Lesen, Meditation...

7. ÜBE GASTFREUNDSCHAFT

Am Sonntag sollten die Häuser offen sein. Wie gut ist es, Besuche zu machen und Besuche zu empfangen, - einander anzunehmen, wie Gott uns angenommen hat, - zu leben und das wahre Leben zu spüren, das jetzt schon begonnen hat.

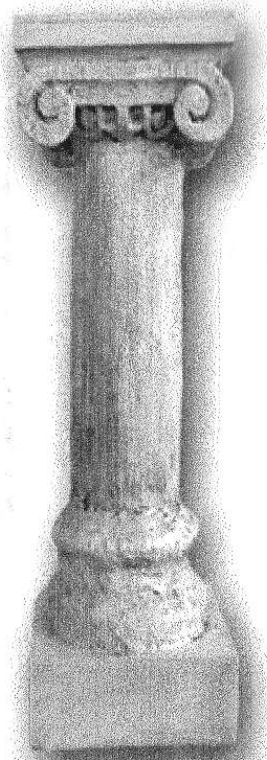


Höchste Zeit, dass wir den Sonntag aus dem gesichtslosen Freizeit-Einerlei befreien und neu zu Ehren bringen. Denn - so schreiben die Schweizer Bischöfe: „Der Sonntag ist sozusagen ein Geschenk an den Menschen, fast so wichtig wie Luft, Licht und Wasser. Ohne Sonntag kann der Mensch wohl eine Weile existieren, dahinleben, aber zu einem ganzen Menschsein kommt er ohne diesen Tag nicht."

SÄULEN DER IDENTITÄT

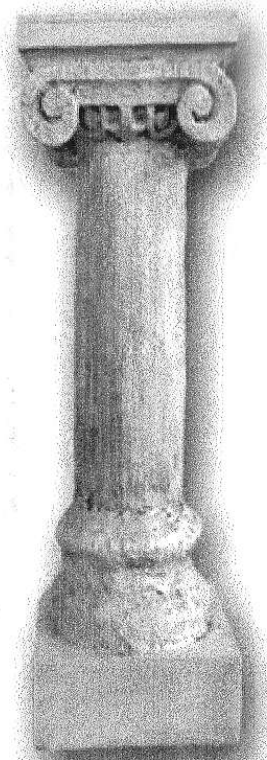
FRAGE: WANN UND WIE SPIELT JEDE SÄULE IN MEINEM WOCHENABLAUF EINE ROLLE?

Körper



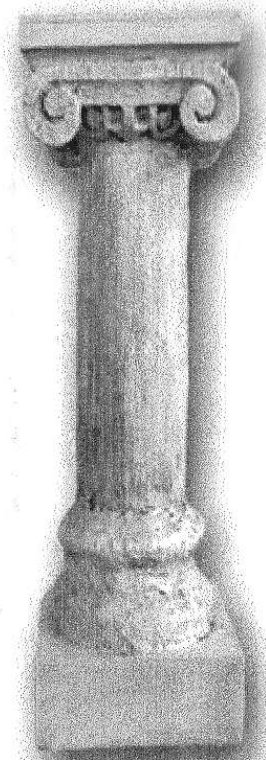
Gesundheit...
Körpergefühl
Sexualität

**Gesellschaft
Soziales**



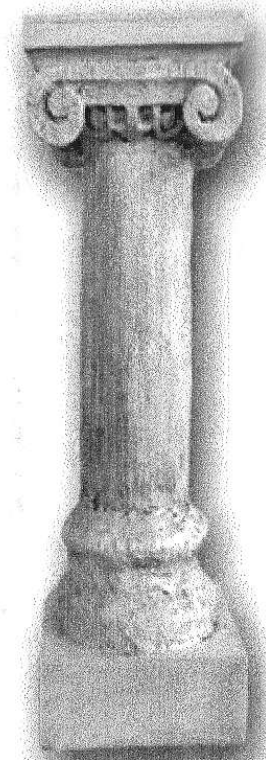
Familie
Freunde
Vereine

**Materielle
Sicherheit**



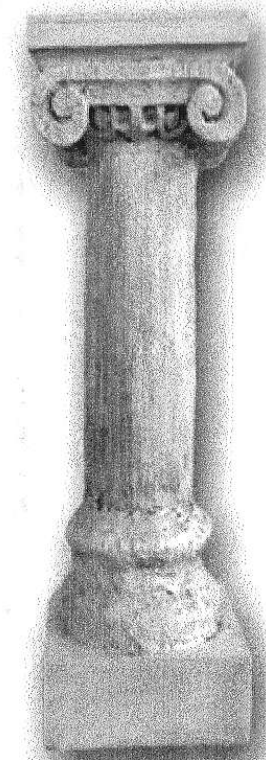
Einkommen
Wohnung
Konsum

**Arbeit
Beruf**



Engagement
Hobbys
Kreativität

Werte



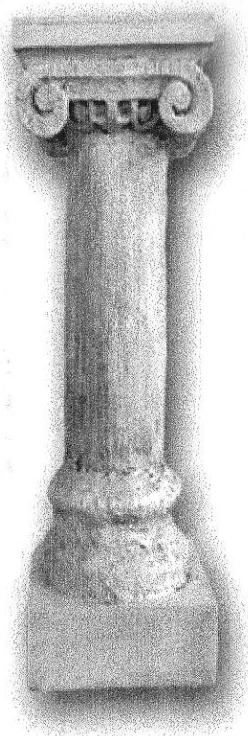
Erziehung
Glaube
Umwelt

SÄULEN DER IDENTITÄT

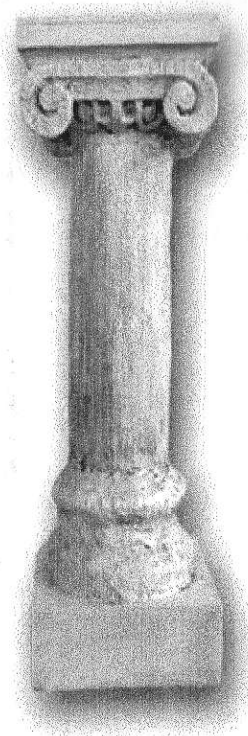
FRAGEN:

1. WOMIT BIN ICH ZUFRIEDEN, WAS MÖCHTE ICH GERNE ÄNDERN?
2. WELCHE RELIGIÖSEN ELEMENTE BILDEN FÜR MICH DAS FUNDAMENT DER JEWEILIGEN SÄULE? (BIBELSTELLEN, LEBENSWEISHEITEN, HALTUNGEN, WERTE... ..)

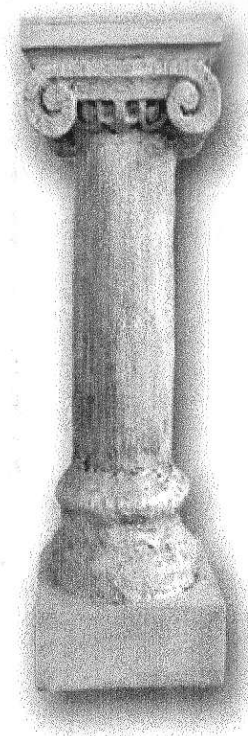
Körper



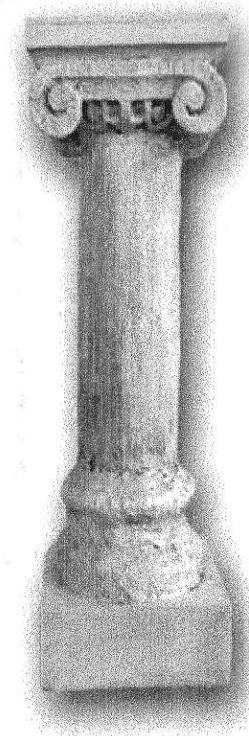
**Gesellschaft
Soziales**



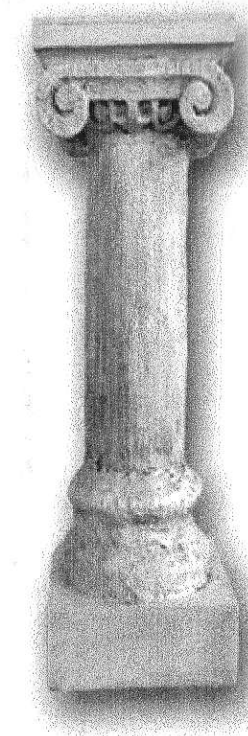
**Materielle
Sicherheit**



**Arbeit
Beruf**



Werte



z.B.: Euer Leib ist ein
Tempel des Hl. Geistes.
1.Kor 6,19