

Zeit der Begegnung

Vorschlag für ein Glaubensgespräch in der 3. Woche

Lebe Beziehung und wachse am DU

Modell A



Vorzubereiten:

- Blatt mit Kreis (*siehe Beilage 1*)
- Filz- oder Malstifte, Schreibzeug
- farbige Zettel (Postkartengröße)
- Text: "Schwierigkeiten mit Menschen" für jede Person (*Beilage 2*)
- Teelichter entzündet werden
- Gebetstext zur Wahl aus *Beilage 3*

1. Schritt: Was bedeutet für mich Beziehung? Welche Erfahrungen habe ich damit?

Heute geht es um das Thema Beziehung. Unter dem Begriff „Beziehung“ kann sich jeder was anderes vorstellen, da die Erfahrungen sehr unterschiedlich sein können.

Zu Beginn dieser Runde wollen wir sammeln, was für uns der Begriff „Beziehung“ bedeutet.

Jede Person überlegt für sich: **Was bedeutet für mich Beziehung?** und schreibt Stichwörter auf Zettel.

Wir lesen uns gegenseitig die Stichwörter vor und legen die Zettel in die Mitte des Tisches.

2. Schritt: In welchen Beziehungen lebe ich?

Jede Person bekommt ein Zeichenblatt (Beilage 1). Der Mittelpunkt steht für mich und der Außenkreis steht für die Beziehungen in denen ich lebe. Mit manchen Menschen lebe ich in ganz engen Beziehungen (nahe beim Mittelpunkt). Manchen Menschen stehe ich eher fern – (am Rand des Kreises oder auch außerhalb).

Jede Person überlegt für sich in Ruhe (eventuell ruhige Musik im Hintergrund):

- **In welchen Beziehungen lebe ich?**
- **Wer steht mir nah?**
- **Wer steht mir fern?**

Jede/r TeilnehmerIn zeichnet die verschiedenen Beziehungen in das Blatt ein.

Dies ist möglich mit Strichmännchen, Punkten, Symbolen. Verschiedene Farben können Ausdruck sein, für die Art der Beziehung. Das Blatt kann auch durch Beschriftungen ergänzt werden. (20 min Zeit lassen)

3. Schritt: Vorstellen des Zeichenblattes

Jede/r erzählt anhand des Zeichenblattes, von den Beziehungen, in denen sie/er lebt.

4. Schritt: Text: Schwierigkeiten mit Menschen (*Beilage 2*)

Jede Person bekommt einen Text – Gemeinsames Lesen – eine liest laut vor.

Einzelbesinnung: (es kann hilfreich sein, wenn sich die Teilnehmer Notizen auf ihrem Text machen, oder bestimmte Passagen anstreichen)

- **Wie geht es mir mit dem Text?**
- Beinhaltet er für mich etwas ganz Neues?
- **Kann ich diese Aussagen bejahen, oder muss ich ihnen widersprechen?**
- **Welche Bedeutung hat dieser Text im Hinblick auf meine Beziehungen?**

Gruppengespräch:

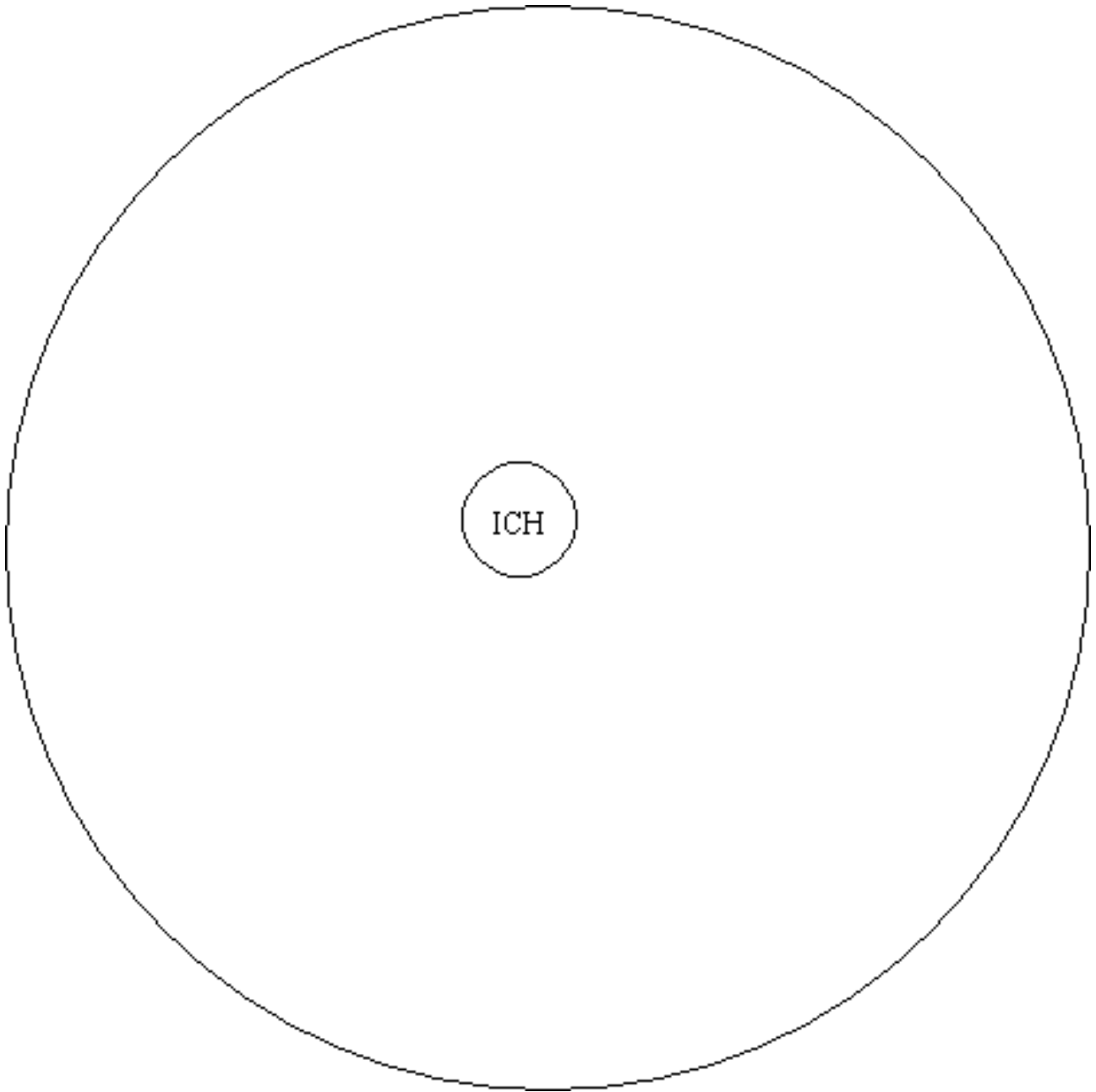
- **Wie geht es mir mit diesem Text?**
- **Kann mir dieser Text in manchen Beziehungen hilfreich sein?**

Abschluss: Gebet um Heiterkeit (*Beilage 2*)

- Vorlesen des Gebetes
- Freie Fürbitten zum Akzeptieren und zum Mut zu verändern.
- Nochmaliges gemeinsames Lesen des Gebetes.

oder: Text aus Beilage

IN WELCHEN BEZIEHUNGEN LEBE ICH?



Schwierigkeiten mit Menschen

Schwierigkeiten mit anderen Menschen gibt es nicht. Die einzige Schwierigkeit steckt in uns selbst. Das Problem sind nicht die anderen, sondern die eigene Art, auf sie zu reagieren. Finden Sie heraus, warum Sie gerade so und nicht anders reagieren. Auf diese Weise werden Sie mit Ihren Illusionen brechen können.

Die einzige Ursache Ihres Kammers und Leides liegt in Ihren Vorstellungen davon, wie sich die anderen Ihnen gegenüber verhalten müssten, wobei für Sie klar ist, dass Sie mit Ihren Vorstellungen richtig liegen.

Sie leiden nicht deswegen, was andere tun und lassen, sondern weil Sie erwarten, dass sie etwas tun oder lassen müssten und diese Erwartungen enttäuscht werden.

Ihre eigenen Erwartungen verletzen Sie. Lösen Sie Ihre innere Anspannung, und Sie werden Wunderbares erleben:

- a) Sie werden in Frieden leben;
- b) Ihre Mitmenschen werden nach wie vor nach ihren eigenen Denkmustern leben, und das wird Ihnen nicht das geringste ausmachen;
- c) Sie werden mehr Energie haben, zu tun, was Sie wollen, denn Sie werden Ihre Zeit nicht mehr mit der Erwartung verschwenden, andere sollten das tun, was Sie geplant haben.

Weshalb sind zwischenmenschliche Beziehungen so schmerzhaft, so anstrengend und beunruhigend?

Aller Kummer und alles Leid entspringen Erwartungen, Ansprüchen, Hoffnungen und unbewussten Sehnsüchten.

Man möchte, dass sich die Leute so verhalten, wie es einem vorschwebt. Sobald man diese Erwartungen aufgibt, verschwinden Kummer und Leid. Dann werden Sie eine himmlische Erleichterung erfahren, so als atmeten Sie reine Luft.

(aus: Anthony de Mello, „Die Fessel lösen“)

Gebet um Heiterkeit

Gott gebe mir Heiterkeit,
zu akzeptieren,
was ich nicht ändern kann,
den Mut zu verändern,
was ich verändern kann,
und die Weisheit,
den Unterschied zwischen beidem zu erkennen