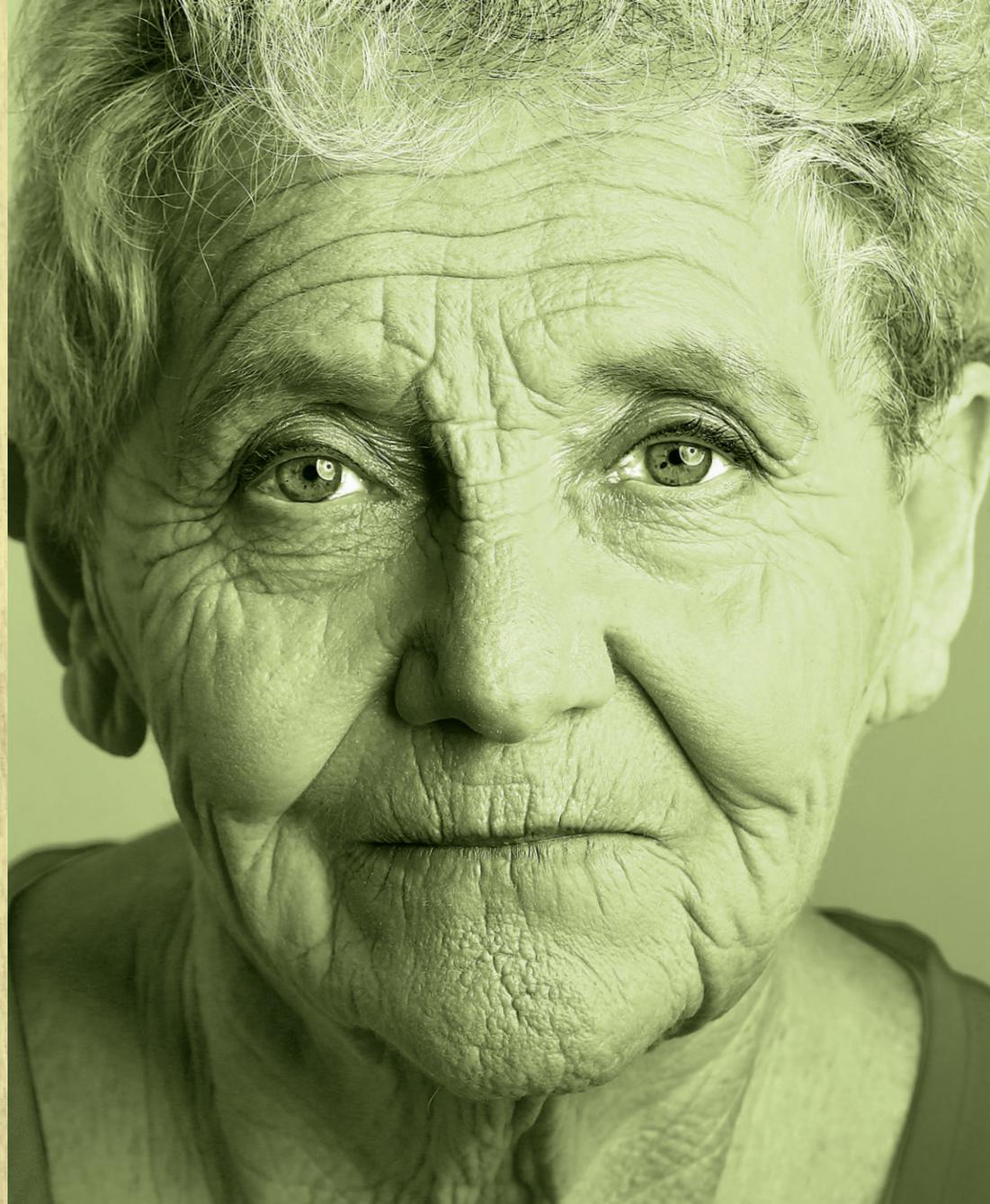




an-gesehen

ökumenisch-geistlicher Weg
für Menschen, die anderen Menschen
helfen





LIEBE MITMENSCHEN.

Wir alle teilen ein Grundbedürfnis: angesehen zu sein. Wir möchten anerkannt sein. Manches in unserem Leben lohnt, noch einmal angesehen zu werden. Manches sieht man uns von außen nicht an. Wir geben durch unser Engagement Menschen Ansehen. Und schließlich: Wir sind angesehen bei Gott.

All diese Bedeutungen von „angesehen“ werden Sie in diesem ökumenisch-geistlichen Übungsweg finden. Seine Impulse helfen Ihnen, mit Gott und sich selbst mehr in Kontakt zu kommen. In

zehn Übungen können Sie den Blick auf sich und auf andere richten und dabei den Blick Gottes erspüren.

Wollen Sie es einmal probieren? Sich ansehen lassen und dann sehen, was daraus wird? Sie können dies mit anderen tun – oder auch alleine. Wir laden Sie herzlich dazu ein!

Unser Dank gilt der ökumenischen Arbeitsgruppe, die diesen Übungsweg erarbeitet hat. Er versucht, insbesondere die Lebenswirklichkeit von Mitarbeitenden in diakonischen oder caritativen Einrichtungen anzusehen sowie auch von Menschen, die zu Hause Angehörige pflegen.



INHALT

<i>Einführung ins Üben</i>	6
1. ANSEHEN	11
2. AUSSEHEN	17
AUFATMEN	22
<i>Gruppentreffen</i>	
3. ÜBERSEHEN	25
4. NACHSEHEN	31
EMPFANGEN	36
<i>Gruppentreffen</i>	
5. HINSEHEN	39
6. TIEFER SEHEN	45
UND DOCH SCHÖN	50
<i>Gruppentreffen</i>	
7. NEU SEHEN	53
8. GESEHEN WERDEN	59
HIMMEL UND ERDE	64
<i>Gruppentreffen</i>	
9. KLARSEHEN	67
10. WEITERSEHEN	73
MITEINANDER	78
<i>Gruppentreffen</i>	
<i>Impressum</i>	80

SICH AUF DEN WEG MACHEN

Diese Anleitung für Ihren Übungsweg hilft Ihnen, den richtigen Einstieg zu finden. Sie können sich auf dieser Seite in einem schnellen Überblick mit den Übungsmöglichkeiten vertraut machen. Wenn Sie tiefer einsteigen wollen, lesen Sie einfach weiter.

DIE ÜBUNGEN MACHEN ...

- Zu Beginn: Rufen Sie sich in Erinnerung, dass Gott schon wohlwollend nach Ihnen Ausschau hält.
- Eine Geste kann Ihnen helfen, sich einzustimmen: eine Kerze entzünden, sich verneigen oder ein Kreuzzeichen machen ... oder ein anderes kleines Ritual.
- Nehmen Sie wahr: Wie fühle ich mich? Wo drückt mich etwas? Wie ist meine Stimmung?
- Gönnen Sie sich noch ein wenig Entspannung: bewusst hinsetzen, einen Gedanken zu Ende denken und dann beiseitelegen; im eigenen Rhythmus ein paar tiefe Atemzüge nehmen: ausatmen, einatmen ...
- Lesen Sie nun den schriftlichen Impuls: zuerst einmal im Überblick, um dann dort zu verweilen, wo in Ihnen ein Echo entsteht.
- Solange ein Gedanke, eine Übung, ein Bild ... noch etwas Neues bringt, noch „Geschmack abgibt“, macht es Sinn, dabei zu bleiben. Ziel ist nicht, den ganzen Text abzuarbeiten, sondern mit sich und mit Gott wertvolle Zeit zu verbringen.
- Beenden Sie dann, wenn die Zeit vorbei ist, die Sie sich vorgenommen haben. Es hat sich bewährt, weder abzukürzen, noch zu verlängern.
- Der Abschluss kann ein freies oder ein festes Gebet sein oder wieder eine Geste, die Sie für sich gefunden haben.
- Nehmen Sie wahr: Wie geht es mir jetzt? Was nehme ich mit?
- Wenn Sie mögen, legen Sie ein Tagebuch an. Das hilft, einen möglichen „roten Faden“ zu entdecken und dran zu bleiben. Ein, zwei Stichworte reichen!
- Entscheiden Sie, was Ihnen hilft!

IMPULSEN FOLGEN ...

Immer zwei Impulse gehen das gleiche Thema an: der erste Impuls mehr mit modernen Texten, Songs oder Situationen mitten aus dem Leben; der zweite bietet eine biblische Perspektive. Sie wählen aus, ob Sie jeweils beide Impulse nutzen wollen.

Wir haben die Übungen auf zehn Wochen verteilt. Natürlich können Sie schneller vorangehen – oder aber auch zwanzig Wochen dabeibleiben. Die Impulse sind so gestaltet, dass zwanzig

Minuten gut sind, um sich intensiv darauf einzulassen. Wenn die Zeit mal knapp ist, geht es auch mit zehn Minuten. Wir empfehlen jedoch, nicht regelmäßig über dreißig Minuten hinaus zu gehen.

Wie alle Menschen werden Sie erleben, dass Sie manchmal abschweifen oder unkonzentriert sind. Das ist normal. Machen Sie sich deshalb keine Vorwürfe. Vielleicht muss der Gedanke, der Sie von der Übung weggebracht hat, zu Ende gedacht und dann beiseitegelegt werden. Kehren Sie wieder zurück zur Übung. Dazu kann es Ihnen helfen, ein paar tiefe Atemzüge zu machen.

Sie können diese Übungen für sich alleine machen. Es kann aber auch eine Bereicherung sein, sich zusammen zu tun. Tauschen Sie sich über Ihre Eindrücke und Gedanken aus.



*Matthias Claudius erinnert uns zur Abendzeit: ... Seht ihr den Mond dort stehen?
Er ist nur halb zu sehen, und ist doch rund und schön ...*

AUF DEN TAG ZURÜCKBLICKEN ...

Wenn Sie mögen, verstärken Sie Ihren spirituellen Weg, indem Sie sich und Gott abends einige Minuten Zeit für einen Tagesrückblick einräumen. Ziel ist es, wertschätzend und zugleich realistisch auf den Tag zu blicken – und manchmal darin Gottes Ansehen zu entdecken. Sich selbst im Nachhinein zu kritisieren und „fertig zu machen“ gehört dabei nicht zu einem geistlichen Tagesrückblick.

Wählen Sie aus folgenden Fragen aus:

- Wo habe ich heute so etwas wie „Ansehen“ oder „gesehen werden“ erlebt, gegeben, vermisst ...?
- Was war heute besonders schön, hilfreich, liebevoll ...?
- Was schmerzt mich? Was ärgert mich? Woran leide ich?
- Was bewegt mich jetzt?
- Wie war Gott heute für mich und mit mir da?
- Wie habe ich Gott gesehen, ihm Ansehen gegeben ...?

Abschließend können Sie mit Ihren eigenen Worten mit Gott etwas von dem teilen, was Sie bewegt. Das kann eher nach Dank oder nach Bitte oder nach Klage klingen - oder einfach ein Erzählen und Anteilgeben sein. Oft öffnet zudem die Frage, was Gott mir jetzt in diesem Moment sagen wollen könnte, noch eine neue Perspektive.



1

ANSEHEN

Ich sehe dich

Erinnern Sie sich an den Film ‚Avatar‘ von 2009? Jake Sully, ein abgebrühter, von der Hüfte ab gelähmter Ex-Marine, tritt die Reise nach Pandora an, um dort in einem Na’vi-Körper die Ureinwohner des Planeten besser kennen zu lernen. Anfangs ist das Ganze für ihn nur ein Auftrag, und die Na’vi sind ihm egal. Je länger er aber mit ihnen lebt, desto mehr entdeckt er die Schönheit und Weisheit der Lebensweise der Na’vi, die sich mit jedem Lebewesen verbunden wissen und diese Verbundenheit in Ehren halten.

„Ich sehe dich!“, lautet der Begrüßungsgruß der Na’vi. „Ich sehe dich!“ Im Blick der Na’vi wird Jake mehr und mehr einer der ihren, lernt sich selbst und diese Welt neu zu sehen. „Ich sehe dich“, das wird für ihn auch mehr und mehr ein Blick der Liebe, den die Häuptlingstochter Neytiri ihm schenkt.

► Was für ein toller Gruß: „Ich sehe dich“ nicht nur oberflächlich, nicht nur von außen, sondern ich schaue dich wirklich an, dich als ganze Person. Schaue dir tief in die Augen, schaue dir in die Seele.

Nehmen Sie sich heute dafür etwas Zeit, nach solchen Blicken der Liebe Ausschau zu halten in Ihrem Leben:

Wann werde ich so angesehen?

Wen sehe ich so an?



ANSEHEN

Wie Gott mir Ansehen schenkt

Gott hält Ausschau nach mir. Er erwartet mich. Er ist 24/7 für mich da. Er wartet auf mich, wohlwollend, aufmerksam. Das ist auch jetzt so. Es ist jetzt und immer so – auch wenn ich gerade im Stress bin, nicht aufmerksam sein kann, sogar dann, wenn ich gerade auf Gott wütend bin.

Im Alten Testament sagt Gott im Buch des Propheten Hosea uns zu: „Ich bin doch dein Gott, der dir antwortet und dich freundlich ansieht.“ (Hosea 14,9)

► Gott freut sich an unserem Anblick. So wie ein guter Freund oder eine gute Freundin.

*Wie fühlt sich diese Vorstellung für mich an?
Schön und angenehm? Oder eher unangenehm?*

Was sieht Gott wohl in mir?

Vielleicht nehmen Sie sich etwas Zeit für ein Gespräch mit Gott. Er lädt Sie ein, ihn mit „Du“ anzusprechen: Du, Gott; Du, liebender Gott; Du, mein Gott ... um dann ein wenig von dem zu erzählen, wie es mir gerade geht.

Ein „Gespräch“ besteht aus Reden und aus Hören. Was könnte Gott mir jetzt sagen wollen?



ANSEHEN

Aufatmen

Beginnen Sie damit, sich miteinander bekannt zu machen. Danach eröffnet eine Person die geistliche Zeit und erinnert alle daran, dass Gott jetzt wohlwollend gegenwärtig ist.

► Für heute schlagen wir Ihnen vor, eine Verheißung aus der Apostelgeschichte im Neuen Testament in den Mittelpunkt zu stellen: „Gott lässt Zeiten des Aufatmens kommen und sendet Jesus als den Befreier.“ (vgl. Apostelgeschichte 3,20)

Halten Sie dann miteinander fünf bis zehn Minuten Stille. In dieser Zeit kann jede und jeder nachsinnen, was der Text in ihr und in ihm bewegt.

Folgende Fragen können dabei helfen:

*An welche Zeiten der Muße und an welche Überlastungssituationen aus der letzten Zeit erinnere ich mich?
Wie fühlt es sich an, wenn ich an beides denke?*

Was geschieht in mir, wenn ich die Verheißung höre: „Gott lässt Zeiten des Aufatmens kommen“? Welche Stimmungen stellen sich in mir ein?

Was bedeutet mir der zweite Satzteil: „... und sendet Jesus als den Befreier“?

Beginnen Sie den Austausch, indem jede und jeder reihum erzählt, was ihm und ihr wichtig geworden ist und welche Stimmungen da waren.

Danach können Sie wohlwollend aufeinander reagieren, etwas dazu legen, ein Thema vertiefen ...

Enden Sie mit einem gemeinsamen „Vater unser“.





4

NACHSEHEN

Das Leben gelingt halb

„Es gibt ein Leiden, das durch überhöhte Erwartungen entsteht; die Erwartung, dass die eigene Ehe vollkommen sei; dass die Partnerin einen vollkommen erfülle; dass ich im Beruf völlig aufgehe; dass die Erziehung der Kinder vollkommen gelingt. So ist das Leben nicht! Die meisten Leben gelingen halb; man ist meist nur ein halb guter Vater, eine halb gute Lehrerin, ein halb glücklicher Mensch. Und das ist viel. ... Das Leben ist endlich, nicht nur in dem Sinn, dass wir sterben müssen. Die Endlichkeit liegt im Leben selber; im begrenzten Glück, im begrenzten Gelingen, in der begrenzten Ausgefülltheit. Die große Leidenschaft kann sich auch im halben Herzen verstecken.“ *

► Ich muss nicht vollkommen sein. Mein Leben muss nicht vollkommen sein. Das halbe Glück ist schon viel.

Lesen Sie die Sätze von Fulbert Steffensky mehrere Male hintereinander, murmeln Sie sie vor sich hin oder lesen Sie sie sogar laut.

Nehmen Sie sich Zeit den Worten nachzuspüren:

Wie geht es mir damit?

Was geht mir durch Kopf und Herz?

Möchten Sie die Zeilen noch einmal lesen und dazu Ihre Hände auf Ihr Herz legen?



NACHSEHEN

* Fulbert Steffensky, https://www.erzbistum-koeln.de/seelsorge_und_glaube/ehe_und_familie/ehe_und_partnerschaft/paare/spiritualitaet/texte_zu_ehespiritualitaet/liebes-spiel/



NACHSEHEN

Krummes Holz – aufrechter Gang

Der Mensch ist Gottes Ebenbild, kaum geringer geschaffen als Gott - die Bibel erzählt davon. Schwächen und Abgründe menschlichen Lebens muss sie deshalb nicht unter den Teppich kehren.

Jedes Leben hat einen Knacks, kennt Brüche wie Erfolge. Auch die Großen der Bibel erleben Niederlagen und Scheitern: Abraham schafft es in das verheißene Land, aber er kneift, als es darum geht, seine Frau gegen sexuelle Gewalt zu schützen. König David, der Israel eint und groß macht, begeht auf dreiste Weise Ehebruch. Der Apostel Petrus will alles richtig machen und verleugnet Jesus, um die eigene Haut zu retten. Und Jesus wird von seinen Mitmenschen aufs Kreuz gelegt.

▶ Wir sind krummes Holz. Aber Gott weiß um uns, er kennt uns mit allen Facetten. Und obwohl wir nicht vollkommen sind, sucht er die Beziehung zu uns, verbündet sich mit uns, bleibt mit uns in Kontakt.

Wenn möglich, dann machen Sie die Übungen heute im Stehen. Legen Sie ein Blatt Papier vor sich, auf dem groß steht: „Gott steht zu mir.“

Probieren Sie aus, wie es sich steht, wenn Sie auf diesem Grund stehen.



7

NEU SEHEN

Zwölf Uhr mittags

Dem Pfarrer einer Stadt im Süddeutschen fiel ein alter, bescheiden wirkender Mann auf, der jeden Mittag die Kirche betrat und sie kurz darauf wieder verließ. Eines Tages fragte er den Alten: „Was tust Du in der Kirche?“ Der alte Mann antwortete: „Ich komme jeden Tag um zwölf und sage: ‚Jesus, hier ist Johannes.‘ Dann warte ich eine Minute, und er hört mich.“

Einige Zeit später musste Johannes ins Krankenhaus. Die Schwestern stellten bald fest, dass er auf die anderen Patienten einen heilsamen Einfluss hatte. Eine Schwester fragte ihn, wie er das mache. „Schwester“, meinte Johannes, „dafür kann ich nichts. Das kommt durch meinen Besucher. Er kommt jeden Mittag um zwölf. Er tritt ein, steht am Fußende meines Bettes und sagt: ‚Johannes, hier ist Jesus.‘“ (nach einer alten Erzählung)

► Jeden Tag eine Minute mit Gott ... Niemand kann sagen, wie sie sich auswirkt. „Wenige Menschen ahnen, was Gott aus ihnen machen würde, wenn sie sich auf ihn einlassen würden.“ (Ignatius von Loyola).

Gönnen Sie sich ein paar Minuten, um diesen Gedanken Raum zu geben. Kommen Sie ein wenig ins Träumen:

Was möchte ich Gott jetzt sagen?

Was könnte Gott mir in diesem Moment sagen wollen?



NEU SEHEN



10

WEITERSEHEN

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Institut für kirchliche Fortbildung
Pfarrer Dr. Steffen Schramm
Luitpoldstraße 8, 76829 Landau
Telefon: 0 63 41 / 55 68 05-70
www.institut-kirchliche-
fortbildung.de
Herbst 2022

REDAKTION

Der Übungsweg wurde erarbei-
tet von: Dr. Peter Hundertmark
(Bistum Speyer), Sr. Corinna Kloss
(Diakonissen Speyer), Daniela
Körper (Evangelische Kirche der
Pfalz), Stefan Müller (Evange-
lische Kirche der Pfalz), Ruth
Raab-Zerger (ACK – Region Süd-
west/Mennonitengemeinde Weier-
hof), Ton-Vinh Trinh-Do (Caritas
Betriebsträgergesellschaft Speyer),
Marita Seegers (Bistum Speyer),
Dr. Steffen Schramm (Evangelische
Kirche der Pfalz)

HINWEISE

Bildnachweis:
S. 2, 10 Stocksy/Adobe Stock
S. 3, 72 Pixel-Shot/Adobe Stock
S. 16 great barrier thief/photocase.de
S. 24 plainpicture/Svetlana Sewell
S. 30 paultarasenko/depositphotos.de
S. 38 A-StockStudio/Adobe Stock
S. 44 aetb/Adobe Stock
S. 52 Daxiao Productions/Adobe
Stock
S. 58 goodluz/Adobe Stock

S. 66 Miljan Živković/Adobe Stock
Liednachweis:

S. 60 Sängerin: Sarah Connor
Songwriter: Peter Plate / Ulf Leo
Sommer / Daniel Faust / Sarah
Terenzi. Songtext von Wie schön
du bist © Sony/atv Music Pub-
lishing Allegro (germany) I, Miss
Cee Publishing Gmbh

S. 78 © Peter Janssens Musik
Verlag, Telgte-Westfalen, CD 1064
„Gott zieht vor uns her“ 1980

Gestaltung: Ute Ziegler –
Kommunikationswerkstatt,
Heuchelheim-Klingen
Illustrationen: Hajo Sommer,
Heuchelheim-Klingen
Druck: noch offen

*Weitere ökumenisch-geistliche
Übungswege in der Reihe Buten-
schoen Campus, herausgegeben
vom Institut für kirchliche Fort-
bildung in Landau:*

■ *zusammen wachsen*
ökumenisch-geistlicher Weg
500 Jahre Reformation
Herbst 2016

■ *erd-verbunden*
ökumenisch-geistlicher Weg
zur Schöpfungsverantwortung
im Anthropozän
Herbst 2017



An-gesehen: Dieser ökumenische Leitfaden lädt Sie ein, sich auf einen spirituellen Übungsweg zu machen. Auf einen Übungsweg für Menschen, die anderen Menschen helfen. Im Beruf, aus Berufung oder im ehrenamtlichen Engagement. In der Familie, in der Gemeinde, im Krankenhaus, im Pflegeheim, im Kindergarten, in der Schule oder im Hort. In allen Lebenssituationen und -stationen, zu allen Tages- und Nachtzeiten. Die spirituellen Übungen beschäftigen sich mit den vielfältigen Themen und Fragen, die das Helfen mit sich bringt. Es geht um Ansehen und Respekt, es geht um Hingabe und Selbstschutz, mit eigener und mit Gottes Hilfe. Impulse aus Texten und Bildern geben Anregungen über einen Zeitraum von zehn Wochen zur täglichen Einzelbetrachtung oder zu Treffen in der Gruppe. Schön, dass Sie mitkommen. Gehen wir den Weg zusammen.