

# Mitteilungen

## für die Altenarbeit

Herausgeber: Altenwerk der Erzdiözese Freiburg e.V.  
Seniorenreferat, Seelsorgeamt – Abteilung Erwachsenenpastoral



Erzdiözese  
Freiburg

2 0 1 7 | 2



# Frieden?!

ALTEN  
WERK 

## Wo fängt Frieden an?

Wie anfangen bei „Mitteilungen“ zum Thema **FRIEDEN?**

Frieden beginnt im Kleinen, ganz in der Nähe, bei mir selbst: Daheim am Küchentisch, in der Familie, mit Nachbarn, in der Gemeinde; wenn entwürdigend über Minderheiten, Schwache und Fremde geredet wird; wenn ...

Die weltweiten Konflikte und Kriege, Gewalt und Terror, Unrecht und Armut sind nur scheinbar weit weg. In Kindheitserinnerungen vieler alter Menschen werden Krieg, Flucht und Vertreibung wieder bedrückende Gegenwart. Flüchtlinge sind bei uns angekommen. Das Fernsehen bringt täglich Schauenachrichten ins Wohnzimmer.

Was tun? Wütend auf die „böse Welt“ schimpfen und resignieren? Oder Frieden nur als einen frommen Wunsch abtun. Oder Verantwortung übernehmen und das tun, was im eigenen Bereich möglich ist? Denn wir in der kirchlichen Seniorenarbeit haben allen Grund, uns von dem Frieden anstecken zu lassen, der in Jesus in unsere Welt gekommen ist!

Wir stellen auf den folgenden Seiten ermutigende Schritte vor, wie Seniorenarbeit „Frieden stiften“ kann: Angefangen vom „inneren Frieden“, über die Auseinandersetzung mit eigenen Lebenserinnerungen und Anregungen für die Gestaltung von Seniorentreffen, über einen Vorschlag für eine Adventsfeier „Lenke unsere Schritte auf Wege des Friedens!“, bis hin zur Solidarität mit den Menschen in Bethlehem und dem dortigen „Caritas-Baby-Hospital“. Denn Friede fängt wohl doch bei uns selbst an, hier und jetzt. Aber da hört er noch lange nicht auf!

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine frohe und friedvolle Weihnachtszeit!

Das Redaktionsteam:  
Elfi Eichhorn-Kösler, Anette Kempf,  
Bernhard Kraus, Alfred Laffter

# INHALT

**Vorwort** 3

## Hintergrundinformationen

Gewaltfreie Kommunikation 4

Friedensimpulse der Bibel 6

## Praxis

Seniorenachmittag „Den inneren Frieden finden“ 8

Friede wo bisch? 11

Wir beteten für den Frieden 12

Frieden mit der Schöpfung 13

Gebetswache auf dem Lindenberg 14

„In allen Sprachen Frieden singen ...“ 15

Frieden in Beziehungen 16

**Adventsfeier „Wege des Friedens“** 18

Bildbetrachtung vor einer Sitzung 23

## Altenheimseelsorge

Gottesdienst „Meinen Frieden gebe ich euch“ 24

## Lebensqualität im Alter

Baustein: „Selig die Frieden stiften“ 27

## Kinderhilfe Bethlehem

Interview mit Dr. Hiyam Marzouqa 31

Aktion „Ein Herz für Bethlehem“ 33

## Materialien

Spiritualität macht Sinn 34

Impressum 35



# Liebe Leserinnen und Leser,

Liebe Leserinnen und Leser,

„Friede“: ein Wort, das so aktuell, so facettenreich und vielfarbig ist wie nur wenige Wörter unserer Sprache. Es ist das Thema dieser „Mitteilungen“. Unser Redaktionsteam hat dazu eine Fülle von Aspekten zusammengetragen, die gute Arbeitshilfen in ganz unterschiedlichen Bereichen bieten.

„Friede“. Wohl jeder wünscht ihn sich. Doch jeder hat auch seine eigene Vorstellung davon, was Friede ist. Ich erinnere mich dabei an die Nachkriegsjahre. Friede war für uns Kinder in dieser Zeit die Befreiung von Angst vor Bomben, Bunkern und dunklen Kellern, die wir zu unserem Schutz aufsuchen mussten. Friede war damals das Glück, sich wieder frei bewegen zu können, ohne von Bombenalarm eingeschränkt zu werden. Friede bedeutete, etwas zu essen zu haben, das man noch nicht kannte, z.B. die erste Banane, oder eine Riesentorte in einer Konditorei.

Heute, im Alter, hat Friede für mich über die Abwesenheit von Krieg und über alltägliche Freiheit hinaus noch eine andere Bedeutung. Friede steht in enger Beziehung zu Vergebung. Wenn ich mir selbst meine Fehler und Unzulänglichkeiten vergeben kann und mich so annehme, wie ich bin, mit Licht- und Schattenseiten, dann kehrt Friede in mir ein. Dann



kann ich auch Verständnis für die Ecken und Kanten meiner Mitmenschen entwickeln, mit denen ich in meinem persönlichen Umkreis zu tun habe. So kann Friede wachsen.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie beim Lesen unserer „Mitteilungen“ manche Anregungen finden, die für Sie hilfreich sind. Bitten wir Gott, dass er uns die Kraft schenkt, Frieden zu leben und weiter zu geben!

*Edith Fabry*

Edith Fabry

**Der gute Wunsch breitet sich aus  
von Hand zu Hand  
von Bank zu Bank  
im ganzen Kirchenraum  
„Der Friede sei mit euch“  
das war und ist  
der Gruß des Auferstandenen  
ein Versprechen und ein Auftrag  
Geben wir den Frieden Christi weiter  
von Mensch zu Mensch  
von Land zu Land  
der ganzen Welt**

*Katharina Wagner*

# Ermutigungen zum offenen Gespräch

Friede beginnt im Kleinen, in der Kommunikation zwischen einem Ich und einem Du. Sie kann die Verbindung zwischen Menschen blockieren, zum Beispiel wenn sie Spannungen ausblendet und Konflikte unter den Teppich kehrt nach dem Motto „Schlucken und Schweigen“. Oder sie kann die Beziehung und die Gemeinsamkeit fördern. Wie dies gelingen kann, zeigt das Konzept der „Gewaltfreien Kommunikation“ (GFK) auf. Rudolf Mazzola war viele Jahre lang Familienbildungsreferent in unserer Diözese. Kurz vor seinem Ruhestand hat er eine intensive Ausbildung in der GFK gemacht. Bernhard Kraus hat ihn zu seinen Erfahrungen befragt.

*Welche Erfahrungen waren für Dich Auslöser, im „hohen Alter“ noch eine solch intensive Ausbildung zu absolvieren?*

*Mit Kommunikation und der Gestaltung von Beziehungen habe ich mich in meiner gesamten Berufszeit mit großem Interesse auseinandergesetzt. Erst mit 58 Jahren habe ich zum ersten Mal an einem Einführungswochenende in die GFK teilgenommen und war sofort begeistert. Ich wollte sie danach unbedingt besser kennen lernen.*

*Was hat Dich am Konzept der GFK beeindruckt?*

*Zum einen beeindruckte mich die Einfachheit, die allen Einsteigern ermöglicht, ihr Kommunikationsverhalten zu reflektieren und Neues einzuüben. Zugleich ist GFK so differenziert, dass sie ein Handwerkszeug für das ganze Leben gibt. Der Begründer Rosenberg lädt mit der GFK zu einem lebenslangen Übungsweg ein. Letztlich geht es darum, den anderen so zu lieben, wie sich selbst.*

*Der US-Amerikaner Marshall Rosenberg (1934–2015) hat in seiner Kindheit als Jude in der Schule und in der Nachbarschaft sehr viel Gewalt und in der eigenen Familie viel Wertschätzung und Empathie erlebt. Ihm war es ein großes Anliegen zu verstehen, weshalb die einen Menschen gewalttätig werden, sich gegenseitig wehtun und die anderen auch unter großem physischen und psychischen Druck noch empathisch bleiben. Bei seinem Psychologiestudium entstand der Wunsch, ein Bildungskonzept zu entwickeln, das auch in schwierig erlebten*

*Situationen unterstützt, gegenüber sich selbst und anderen wertschätzend zu bleiben – ein Konzept, das hilft, Konflikte ohne Sieger und Verlierer zu lösen. So hat er GFK entwickelt, die Impulse gibt, für individuelle Beziehungen und für Beziehungen zwischen Gruppen, Völkern und Nationen.*

*Kannst Du in 5 Sätzen beschreiben, um was es bei der GFK geht?*

*Die GFK geht davon aus, dass alle Menschen die gleichen Interessen haben wie etwa Selbsterhalt, Liebe, Verständnis, Aufrichtigkeit, Zugehörigkeit, Kreativität, Freiheit, Feiern, Sinnhaftigkeit. Wir teilen diese Bedürfnisse, auch wenn wir nicht immer zur gleichen Zeit dasselbe Bedürfnis haben. Alle Verhaltensweisen und Gedanken haben das Ziel, solche Interessen und Bedürfnisse zu erfüllen, auch dann, wenn sie dieses in keinster Weise erreichen und sich selbst und anderen Schmerz zufügen. Ein Schlüsselwort der GFK ist „Empathie“, also Einfühlungsvermögen, sich selbst und anderen Menschen gegenüber. Diese Einfühlung in die Gefühle und Bedürfnisse hilft, miteinander in Kontakt zu kommen, ohne zu bewerten, zu urteilen, zu fordern oder Schuld zuzuweisen.*

*GFK ist ja nicht nur für Krisensituationen hilfreich, sondern auch für die Alltagskommunikation. Welche Beispiele fallen Dir dazu ein?*

*Wenn wir wütend, traurig oder einsam sind, besteht die Gefahr Schuldgedanken zu haben: Mit mir oder mit ihm/ihr ist etwas nicht in Ordnung, sonst wäre die Situation nicht so. Die GFK hilft die Schuldfrage als eigene Gedankenwelt wahrzunehmen und zu entdecken, wie wir uns in solchen Situationen fühlen, was wir brauchen und wie wir um Unterstützung bitten können.*

*GFK hilft auch, Vorwürfe, Kritik und Forderungen nicht persönlich zu nehmen, sondern die unausgesprochenen Gefühle und Bedürfnisse, die hinter diesen Aussagen stehen, wahrzunehmen.*

Du hast jahrzehntelange Gremien-Erfahrungen und bist Pfarrgemeinderatsvorsitzender. Welchen Einfluss haben die GFK-Prinzipien auf den Umgangsstil in solchen Gremien?

*Die GFK ist natürlich kein Wundermittel. Sie unterstützt eine liebende Haltung, die es ein Leben lang einzuüben gilt. Wenn ein Gremium bereit ist, sich immer wieder auf diese gewollte Haltung zu besinnen, kann dies die eigene Fehlerfreundlichkeit fördern und die Bereitschaft sich in andere, die anders denken und sich ungewohnt verhalten, einzufühlen. Sie fördert Dankbarkeit und unterstützt die Grundhaltung ‚Stärken stärken, um Schwächen zu schwächen‘, statt sich nur mit Problemen zu beschäftigen.*

### Was fällt Dir beim Kommunikationsverhalten alter Menschen auf?

*Im Alter scheint sich mir das Verhalten zu festigen und zu verstärken, was Menschen ihr Leben lang eingeübt haben. Die einen haben eine warmherzige Einfühlungsgabe, Offenheit und Herzlichkeit und andere denken sehr schnell in falsch und richtig, böse und gut. Es ist ein lohnender, wenn auch manchmal mühsamer Weg, diese urteilende Gedankenwelt als eigene Welt mit Wohlwollen wahrzunehmen und dahinter seine Gefühle und Bedürfnisse zu entdecken.*

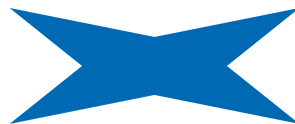
### Was ist Deiner Erfahrung nach wichtig für das Gelingen von generationsübergreifenden Gesprächen?

*Entscheidend scheint mir das Interesse an sich selbst; der Wunsch auch im hohen Alter sich selbst ohne Bewertungen besser kennen zu lernen mit seinen Gefühlen und seinen Bedürfnissen – und das Interesse für andere und die Fähigkeit, Menschen mit ihren Gefühlen und Interessen wahrzunehmen, um von Urteilen, Schuldzuweisungen, Bewertungen und Manipulationen wegzukommen.*

Vielen Dank für das Gespräch!



Rudolf Mazzola



*„Wenn jemand darauf vertrauen kann, dass er in einem Konflikt gehört und ernstgenommen wird, dann stehen die Chancen gut, dass er bereit ist, sich ebenfalls partnerschaftlich zu verhalten.“*

*Marshall B. Rosenberg*

# Friedensimpulse der Bibel

„Schalom“, „Salam“ – ist der Willkommensgruß der Menschen in Jerusalem, Damaskus oder Bethlehem, so wie wir einander „Guten Tag!“ oder „Grüß Gott!“ wünschen. Das hebräische „Schalom“, und das arabische „Salam“ ist mehr als der Wunsch, ohne Gewalttätigkeit miteinander auszukommen. Dieses biblische Wort meint „Frieden“ und „Heil“ im umfassenden Sinn: Friede mit sich selbst und mit den Mitmenschen, Friede mit der Natur und Friede mit Gott. Zu biblischen Zeiten genauso wie heute, war dieser Friedenswunsch eher Hoffnung und Vision als erfahrene Realität.

## „Schwerter zu Pflugscharen!“

In der Welt der Bibel gehören Kriege selbstverständlich zu den politischen Mitteln. Die Bibel enthält verstörende Texte, die von Gewalt handeln – Gewalt ist Realität, wird aber nicht verherrlicht. Gott hilft seinem Volk gegen andere Völker, die an andere Götter glauben. Wen schaudert nicht, wenn in der Osternacht die Lesung aus dem Buch Exodus verlesen wird, in der das komplette ägyptische Heer im Meer umkommt und Gott als „Kriegsherr“ (Ex 15,3) gepriesen wird? Doch es gibt eine Entwicklung in der Bibel: Immer mehr wird die Universalität Gottes betont, der ein „Gott des Friedens“ ist. Die Propheten geraten in Konflikt mit ihren kriegslüsternden Königen, die auf militärische Gewalt vertrauen, statt für Recht und Gerechtigkeit zu sorgen. Auch in Zeiten voller Gewalt geben die Propheten die Sehnsucht nach einem universalen Frieden nicht auf: Eines Tages wird der „Messias“ kommen, der Retter und Friedensbringer, der Befreier von aller Unterdrückung. Dann wird die Gerechtigkeit blühen, werden „Schwerter zu Pflugscharen“ umgeschmiedet (Micha 4,3) und können die Menschen in Sicherheit und ohne Furcht unter ihrem Feigenbaum und Weinstock sitzen. Dieser Friede erfordert den Einsatz der Menschen, aber er ist letztlich eine Gabe Gottes.

## „Er ist unser Friede“

Wir Christen glauben, dass Jesus der erhoffte „Messias“ ist, der „Christus“, der nicht nur Erlöser der Juden, sondern aller Menschen ist. Juden können dies nicht nachvollziehen. Denn mit Jesus ist keineswegs das ersehnte Reich des Friedens

gekommen. Im Gegenteil. Die Unterdrückung durch die römischen Besatzer hält an. Krieg, Gewalt, Hass gehören zum Alltag. Immer wieder gibt es Attentate und Aufstände der „Zeloten“, die mit Gewalt niedergeschlagen wurden. Jesus reißt nicht die Macht an sich, er wird ohnmächtig als Aufrührer verurteilt, als Spottkönig mit einer Dornenkrone lächerlich gemacht und wie ein Verbrecher gekreuzigt.

Die angespannte Stimmung eskaliert im Jahr 66 n. Chr. zum offenen Krieg zwischen Juden und Römern. Im Jahr 70 n. Chr. erobern die römischen Truppen unter Titus (dem späteren römischen Kaiser) nach langer Belagerung Jerusalem und brennen den Tempel, das religiöse Zentrum der Juden, nieder. In diesem Krieg kommen über 1 Million Juden ums Leben, Jerusalem ist für Jahrzehnte unbewohnbar, viele der Überlebenden flüchten aus ihrer Heimat und leben fortan im ganzen Mittelmeerraum in der „Diaspora“. Und dennoch. Wir Christen glauben, dass der Friede Gottes nicht nur Zukunftsmusik ist, sondern in Jesus bereits angebrochen ist, als Vorgriff auf den verheißenen umfassenden Frieden. Wenn Jesus Kranke heilt, Aussätzige in die Mitte holt, Dämonen



Bezug der Kerzen:

[pax christi Freiburg](http://paxchristi.freiburg.de), Okenstr. 15, 79108 Freiburg

Tel.: 0761 / 5144-269

[www.freiburg.paxchristi.de](http://www.freiburg.paxchristi.de)

vertreibt, mit „Sündern“ Mahl hält, wird erfahrbar, dass das „Reich Gottes“ in unserer Mitte bereits gegenwärtig ist. Sein Sterben am Kreuz erweist sich an Ostern nicht als Scheitern und Niederlage, sondern Jesus hat Gewalt und Tod überwunden und „lebt“ in Gott. Seine Botschaft vom barmherzigen Gott, etwa in der „Bergpredigt“, zeigt Wege zum Frieden und zur Versöhnung auf.

Der Friede ist ein zentrales Thema im Neuen Testament. „Verherrlicht ist Gott in der Höhe, und Friede auf Erden den Menschen“ singen die Engel schon in der Weihnachtsgeschichte (Lk 2,14). Bereits zuvor hat Zacharias im „Benedictus“ Jesus besungen als die „barmherzige Liebe Gottes“, die unsere Schritte „auf den Weg des Friedens“ lenken wird (Lk 1,79). Und in der Bergpredigt heißt es: „Selig, die Frieden stiften; denn sie werden Kinder Gottes genannt werden“ (Mt 5,9).

### „Zukunft hat der Mensch des Friedens“

(Psalm 37,37)

Der Friede, den Jesus bringt, entspricht nicht den gängigen Messiaserwartungen. Er beginnt bei jeder und jedem Einzelnen. Dabei ist er ganz in der Linie der Propheten. Der von Jesus zitierte biblische Rechtssatz zur Schadensregulierung „Auge um Auge und Zahn um Zahn“ (Mt 5,38) wird oft falsch verstanden und begründet Vorurteile gegen die Juden und gegen das Alte Testament. Es geht aber nicht um Rache und Vergeltung, sondern um Unterbrechung der Gewalt-Eskalation, um Wiederherstellung von Gerechtigkeit und um Eindämmung von Selbstjustiz und Sippenhaftung (bis hin zu Blutrache). Jesus fügt hinzu, dass eine gerechte Strafe noch lange nicht ausreicht, um Frieden zu schaffen. Seine Botschaft befreit von zwanghafter Selbstsicherung, vom Freund-Feind-Denken und dem moralischen Disqualifizieren anderer – sie ermöglicht vorbehaltlose Vergebung, Gewaltverzicht und Feindesliebe. Und durchbricht so den Teufelskreis von Gewalt und Gegengewalt.

### Streiten, Konflikte austragen, sich versöhnen...

Ein Ausspruch Jesu (Mk 10,34) setzt einen ganz anderen Akzent: „Ich bin nicht gekommen, Frieden zu bringen, sondern das Schwert“. Zugehörigkeit zu Jesus bringt Konflikte, man gerät in Widerspruch zu anderen. Von wegen „Friede, Freude, Eierkuchen“, alle Probleme unterm Teppich und eine Harmoniefassade aufgebaut. Die ökumenische

Friedensdekade steht 2017 unter dem Thema „Streit“ (12. – 22. November; [www.friedensdekade.de](http://www.friedensdekade.de)), denn Konflikt- und Dialogbereitschaft, Position beziehen, Partei ergreifen für die Opfer und die Schwächeren, Einsatz für Würde und Rechte aller Menschen ... sind Schritte zum Frieden, auch wenn sie manchmal wehtun.

„Suche Frieden“ ist das Leitwort des Katholikentages 2018 in Münster (nach Ps 34,15). Papst Franziskus bezieht in seiner jährlichen Botschaft zum Weltfriedenstag am 1. Januar in klaren Worten Stellung gegen die weltweite Ungerechtigkeit, die Ausgrenzung der Armen und die zunehmende Gleichgültigkeit. Es ist nicht zu übersehen: Die „Sorge um das gemeinsame Haus“ Erde ist gewachsen, die Zunahme von Gewalt, Hass und Angst erfordert neue Anstrengungen in der Friedensarbeit der Christen. Die Zeiten sind vorbei, in denen die Kirche die Kriegstreiber der Mächtigen rechtfertigte oder sogar absegnete. Heute lässt sie sich leiten „von der Option für die Armen und dem Streben nach gerechtem Frieden“, wie es auch in den Freiburger Diözesanen Leitlinien heißt (3.6).

### Schalom, Friede

Wenn Du Menschen in die Augen schaust,  
wenn Du offene Worte sprichst,  
wenn Du die Hand reichst,  
dann kann Friede in Dir Raum gewinnen.

Und die Welt wird zur Heimat,  
in der Menschen in bunter Verschiedenheit,  
in Gerechtigkeit und ohne Angst zusammen leben.

Du wirst frei atmen  
und unsere Lebensgrundlagen sorgsam bewahren.  
Du wirst Deinen Leib und Deine Seele achten,  
Deine Wurzeln spüren  
und Deine Möglichkeiten zum Wachsen sehen.

So wirst Du geborgen und gesegnet sein  
im Gott des Friedens.

*Bernhard Kraus*

# Seniorenachmittag

## „Den inneren Frieden finden“

Ich begrüße Sie herzlich zu unserem heutigen Seniorenachmittag und freue mich, dass Sie so zahlreich gekommen sind. Unser heutiger Nachmittag steht unter dem Thema „Den inneren Frieden finden“. Friede ist etwas, was sich alle Menschen wünschen. Wir leben gerne im Einklang mit uns selbst, den Mitmenschen, der Schöpfung. Doch dieser Friede ist immer wieder bedroht. Wir sehen dies an den zahlreichen Konfliktherden dieser Welt, den Kriegen in Syrien, der Ukraine, im Sudan und Jemen um nur ein paar zu nennen. Aber auch an der großen Zahl der Flüchtlinge die vor Gewalt, Hunger, Krieg fliehen und Zuflucht in anderen Ländern suchen. An der Umweltzerstörung, die weiter voranschreitet und zu Klimaveränderungen führt, die Hungersnöte auslöst und Menschen und Tiere bedroht. Aber auch an den größeren und kleineren Streitereien zwischen Nachbarn, die die Gerichte beschäftigen. Selbst in Gruppen, denen wir uns zugehörig fühlen und in der eigenen Familie herrscht nicht immer Frieden. Da Friede eine ständige Aufgabe und ein Auftrag ist, der im Kleinen beginnt, wenden wir uns heute unserem eigenen, dem inneren Frieden zu, der die Voraussetzung bildet auch mit anderen friedlich zu leben.

Zu Beginn unseres Nachmittages, bitten wir mit dem Lied „Dona nobis pacem“ – Gib uns Frieden, um den Frieden. Dieses Lied in lateinischer Sprache wird in vielen Ländern der Welt gesungen. *(Kann auch als Kanon gesungen werden)*

### Lied gemeinsam singen – Der Text lautet:

Dona nobis pacem, pacem, dona nobis pacem.

Dona nobis pacem, dona nobis pacem.

Dona nobis pacem, dona nobis pacem.

*(Text mit Noten ist im Internet zu finden)*

Von der schwedischen Schriftstellerin Selma Lagerlöf, die 1914 als erste Frau den Literaturnobelpreis erhielt, stammt folgendes Zitat

„Wer mit sich selbst in Frieden leben will, muss sich so akzeptieren, wie er ist“.

Tauschen Sie sich zunächst über dieses Zitat aus und kommen Sie dann miteinander zu folgenden Impulsen ins Gespräch

- Was schätzen Sie an sich? Was können Sie weniger gut an sich leiden?
- Was macht es Ihnen leicht/schwer, sich so zu akzeptieren wie Sie sind?

*(Zu der zweiten Fragestellung können Erfahrungen aus den Tischgruppen eingeholt werden)*

„Den inneren Frieden“ finden kann heißen, sich mit sich selbst auszusöhnen. Dies kann bedeuten sich selbst Fehler, verpasste Gelegenheiten zu vergeben. Die Vergangenheit zu akzeptieren und ruhen zu lassen. Aber auch mit Dankbarkeit auf das Gelungene zurückzublicken und sich daran zu freuen.

„Den inneren Frieden“ finden, kann auch bedeuten, auf Menschen mit denen man im Unfrieden lebt, zuzugehen, sich mit ihnen auszusöhnen und dadurch selbst ins Reine zu kommen.

Den inneren Frieden finden, kann heißen, Menschen zu vergeben, die uns Verletzungen und Wunden zugefügt haben und damit Frieden mit der Vergangenheit zu schließen. Denn wer ewig in den alten Wunden, den Kränkungen verhaftet bleibt, vergisst das Leben im Hier-und-Jetzt zu genießen.

Der innere Frieden strahlt auch nach außen. Denn Menschen, die mit sich im Reinen sind, haben Vertrauen in ihren eigenen Wert und sind sich ihrer Würde bewusst.

Frieden hat mit Ruhe und Stille zu tun. Ruhe finden ist in unserer hektischen, lauten, schnelllebigen Zeit nicht einfach. Atemübungen können helfen aus dem Trubel auszubrechen, zu entspannen und den Alltagsstress loszulassen.

Ich lade Sie zu einer Atemübung ein, damit Sie die positive Wirkung, die die Beschäftigung mit dem Atem bewirken kann, erfahren können.



## Atemübung

Setzen Sie sich aufrecht auf den Stuhl. Ihre Füße haben guten Kontakt zum Boden. Legen Sie Ihre Handflächen locker auf die Oberschenkel. Ihre Schultern, Ihr Hals und Ihr Kopf sind entspannt. Spüren Sie Ihren Atem wie er kommt und geht – atmen Sie durch die Nase ein und durch den leicht geöffneten Mund aus – nehmen Sie den Atem bewusst wahr und beobachten Sie ihn quasi von außen – atmen Sie ein – atmen Sie aus – nehmen Sie die kleine Pause vor dem erneuten Einatmen wahr.

Legen Sie Ihre Hände auf den Bauch und atmen Sie tief ein und spüren Sie wie die Luft Ihre Bronchien füllt und den Brust- und Bauchraum weitet – atmen Sie tief aus und lassen Sie beim Ausatmen alle störenden Gedanken los.

Denken oder sprechen Sie nun lautlos beim Einatmen „**Wunderbarer Moment**“ und beim Ausatmen „**Lächeln**“:

Strengen Sie sich dabei nicht an tatsächlich zu lächeln, beeinflussen Sie den Atem dabei nicht, sondern genießen Sie einfach den gegenwärtigen Moment.

Gefühle und Gedanken die auftauchen lassen Sie bewusst mit dem Ausatmen los. Erforschen Sie nicht, was Sie ablenkt, sondern kommen Sie immer wieder zu den beiden kurzen Worten zurück.

Auch wenn es Ihnen nicht gelingt, bleiben Sie gelassen und ohne Ärger. *(Längere Pause, damit alle gut die Übung machen können)*

Verabschieden Sie sich nun von Ihren Worten und spüren Sie noch einmal dem Kommen und Gehen Ihres Atems nach und kommen Sie wieder in unsere Runde zurück – strecken und recken Sie sich wieder.

## Austausch in der Tischgruppe

Tauschen Sie sich kurz darüber aus, wie Sie die Atemübung erlebt haben.

## Gedächtnisübung (Wortfindung, Langzeitgedächtnis)

*Jede Tischgruppe erhält ein Blatt auf dem der Begriff FRIEDE senkrecht angeordnet ist.*

Suchen Sie zu jedem Buchstaben des Wortes Frieden einen Begriff (oder mehrere), der für Sie zum inneren Frieden beiträgt. *Z.B. F=Freunde haben; R=Rücksicht nehmen; I=Interesse spüren; E=Erinnerungen wachrufen; D=Dankbarkeit empfinden; N=Neid überwinden*

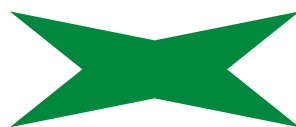
Die Tischgruppen stellen ihre Ergebnisse vor.

Die drei großen Weltreligionen das Judentum, das Christentum und der Islam haben einen gemeinsamen Gruß und Wunsch. „Der Friede sei mit dir“. Diesen Wunsch hören wir im Gottesdienst beim Friedensritus vor der Kommunion. Mit „Salam aleikum“, einem arabischen Gruß, grüßen sich Muslime weltweit. Und mit „Schalom aleichen“ grüßen sich Juden auf der ganzen Welt und erhalten dann die Antwort „aleikhem shalom“ was „dir Frieden“ bedeutet.

Dieser Friede, der in allen drei Religionen von Gott ausgeht und mit dem Wunsch nach innerem und äußerem Frieden für alle Menschen verbunden ist, verbindet Menschen auf der ganzen Welt.

Schließen wir unseren Nachmittag mit einem ökumenischen Friedensgebet in dem wir um Frieden für uns, die Welt und die Schöpfung bitten. *(Jede/r erhält eine Karte mit dem Gebet (s. Seite 10) damit alle mit beten und das Gebet auch zu Hause beten können)*

*Elfi Eichhorn-Kösler*



## Ökumenisches Friedensgebet 2017

Aus der Tiefe des Chaos  
 rufen wir zu dir, du Gott des Friedens.  
 Aus der Tiefe des Leidens  
 rufen wir zu dir, du Gott der Barmherzigkeit.  
 Aus der Tiefe der Angst  
 rufen wir zu dir, du Gott der Liebe.

Guter Gott, höre unsere Stimme, die um Frieden für unsere  
 verwirrte Welt bittet.  
 Erleuchte unseren Verstand, dass wir lernen, auf deine  
 Weise Frieden zu schaffen,  
 damit die getröstet werden, die um der Gerechtigkeit willen  
 leiden.

Sende deinen Heiligen Geist, damit er uns auf den Weg des  
 Friedens führe,  
 den du bereits begonnen hast.  
 Öffne unsere Augen für die Zeichen deiner Gegenwart in  
 unserer erschöpften Welt.  
 Lehre uns, in Harmonie mit dir, unseren Mitmenschen und  
 der Natur zu leben.

Wir sehnen uns so sehr nach einer friedlichen Welt:  
 in der Menschen in Würde alt werden können,  
 in der Eltern ihre Kinder in Liebe aufwachsen sehen,  
 in der die Jugend von ihrer Zukunft träumen kann,  
 in der Kinder eine glückliche Kindheit erleben können.

Guter Gott, stärke unseren Glauben an die Möglichkeit,  
 Frieden zu schaffen trotz aller Gewalt, die wir sehen.  
 Hilf unserem Bemühen um eine bessere Welt,  
 in der alle willkommen sind,  
 in der alle sich zum Festmahl versammeln,  
 in der alle in Freiheit verkünden können, dass Jesus der  
 Erlöser ist.

*Schwester Dr. Nazik Khalid Matty (Irak)*





Ich wart oft tagelang uf mini Kinder und Enkel –  
Doch sin sie dann do, gehen sie mir bald uf  
der Senkel.

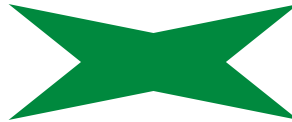
Der Krach und die Unruh,  
ich kann sie nimm vertrage,  
Doch ohni sie, wär des Läwe nur halber so schen  
und es wär au nit zu ertrage.

Jetzt komm ich ins Denke und überleg,  
wer eigentlich kann für mich Sorge,  
es mir besser geht?  
Des isch nix – un sell isch nix – ich kann mich  
jo eigentlich selber nit liede.  
Und dann denk ich schu wochelang an dene Text  
vom „Friede“?

Ich kann doch keinem zumute,  
dass er mich het gern,  
wenn ich mir selber bin so fern.

Dann hab ich gemerkt, jetzt hab ich ihn gefunde,  
wonach ich gsucht hat so vieli Stunde.  
Minni innere Ruhe und min persönlicher Friede find  
ich nit in der Welt do drusse,  
sondern in minem Herz, in minem Denke und Tun.  
„Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“ – des muss  
mar mol wirklich bedenke,  
dass mar sich selber muss gern hen, um Liebe und  
Friede zu empfinde und zu verschenke.

*Anette Kempf*



## Wir beteten für den Frieden

### **1955 Mannheim-Neckarstadt**

Trüber Nachmittag. Busse rollen an, strahlende aber  
abgemagerte Gesichter schauen auf uns, die wir an  
den Straßenrändern stehen, nieder. Meine Mutter  
hält mich krampfhaft an der Hand. Wir warteten  
schon mehrere Stunden auf diese Busse mit den  
aus russischer Kriegsgefangenschaft entlassenen  
deutschen Soldaten. Meine Mutter auf ihre im Krieg  
verschollenen Brüder. Leider vergebens.  
Wir beteten für Frieden und die Hoffnung.

### **1966 Militär Bruchsal**

Hochwasser und schlimme Überschwemmungen  
in Florenz in Italien. Ein Kamerad mit italienischen  
Wurzeln meldete sich gemeinsam mit mir als  
Katastrophenhelfer. Aber Militär war nicht erwünscht.  
Wir beteten für den Frieden und die  
Hochwasseropfer.

### **1973 Eisenach**

Unser Lebensalltag lag an der deutsch-deutschen  
Grenze. Wir wollten die Wartburg besuchen. DDR  
Organe lehnten den Reise-Antrag ab.  
Wir beteten für den Frieden und den Mauerfall.

### **1979 Sao Paulo Brasilien**

Landesweite Streiks. Unruhen in den Zentren.  
Einkaufen beim deutschen Metzger. Plötzlich  
Schüsse auf der Straße. Wir suchen Schutz hinter  
einer Stahltür.  
Wir beteten für den Frieden und den Erfolg der  
Streikenden.

### **1998 Flug Swissair Zürich–Atlanta**

Vor ein paar Tagen, Absturz einer Swiss Air  
Maschine über dem Atlantik. Furchtbares Unglück.  
Neben mir im Flugzeug auf dem Flug Zürich-Atlanta  
eine junge Amerikanerin, ängstlich.  
Wir beteten für den Frieden und einen sicheren Flug.

### 1999 Indien Flug Madras-Bangalore

Flugzeug voll besetzt, viele Inländer wenige Ausländer. Flugzeug im Landeanflug. Kurz vor dem Aufsetzen der Maschine streift der linke Flügel des Flugzeugs ein Fahrzeug auf der Landebahn und reisst ab. Kerosin spritzt in großen Mengen aus dem Flügelstumpf. Das Flugzeug kommt zum Stehen. Kein Licht in der Maschine, keine Klimaanlage, Hitze. Totenstille, alle Inländer wie gelähmt. Die Ausländer sehr nervös, wollen raus. Nach langen bangen Minuten des Wartens konnte die Maschine verlassen werden.

Wir beteten für Frieden und um eine gute Weiterreise.

### 2010 Senioren Ausflug Luzern

Ein Teilnehmer erkrankte während des Ausflugs an einem Schlaganfall. Hilfe durch das Schweizer Rettungssystem vorbildlich.

Wir beteten für den Frieden und die Unfall Hilfe CH.

### 2017 Neuer Präsident in den USA

Waffen rasseln in den Weltmeeren. Hoffentlich haben alle aus der Situation „Schweinebucht“ gelernt.

Wir beten für den Frieden in der Welt.

Beten für den Frieden und die Anliegen der Zeit helfen immer.

*Alfred R. Laffter*

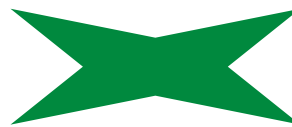
## Anregungen zur Arbeit mit dem Artikel im Seniorennachmittag

Lesen Sie die Erfahrungen vor.

Laden Sie dann die Teilnehmenden ein in den Tischgruppen von ihren persönlichen Erfahrungen zu erzählen.

### Impulse fürs Gespräch

- Welche Erinnerungen haben Sie ans Kriegsende 1945? Wie war das für Sie als endlich Frieden in Deutschland herrschte?
- Welche schwierigen Situationen gab es in Ihrem Leben, in denen Ihr innerer Frieden, der familiäre Frieden gefährdet war? Welche Gefühle hat dies ausgelöst? Was hat Ihnen in diesen Situationen geholfen?
- In welche Lebenssituationen konnten Sie die Erfahrung machen, dass beten hilft?



## Frieden mit der Schöpfung

Die in unterschiedlichen Bereichen der Diözese Verantwortlichen „tragen Sorge dafür, dass die Beschaffung und der Verbrauch von Gütern auf allen Ebenen der Erzdiözese konsequent an nachhaltiger Erzeugung, ökologischer Verträglichkeit und fairem Handel ausgerichtet sind“ (Diözesane Leitlinien, 3.7). Einen konkreten Beitrag dazu im Bereich der Ernährung leistet die von Erzbischof Stephan Burger gestartete Initiative **„fair.nah.logisch. Damit die Zukunft allen schmeckt“**. Kirchliche Organisationen sollen dafür gewonnen werden, möglichst viele regionale, saisonale, (öko)logisch produzierte und fair gehandelte Lebensmittel zu verwenden. Dazu werden ehrenamtliche Botschafterinnen und Botschafter ausgebildet, die Interessenten beraten können.

Nähere Informationen gibt es bei der Projektmanagerin Stefanie Reichenbach im Erzbischöflichen Ordinariat, Referat Weltkirche, Schoferstr. 2, 79098 Freiburg, Tel. 0761 / 2188 451

E-Mail: stefanie.reichenbach@ordinariat-freiburg.de

www.ebfr.de

# Gebetswache für den Frieden auf dem Lindenberg

Die unterschiedlichsten Wege führen zum Lindenberg bei St. Peter im Schwarzwald. Der Lindenberg ist seit 500 Jahren ein Ort des Friedens, der Ruhe und des Gebetes. Wie aber wurde der Lindenberg zum Ort der Männer-Gebetswache? In einem Gespräch mit Harald Scheuble, dem pensionierten Bürgermeister der Hotzenwald Gemeinde Görwihl, also einem in der Politik erfahrenem und mit beiden Beinen im Leben stehenden Menschen, wurde schnell klar: Das sind keine dem Leben fremden Betbrüder die am Lindenberg Gebetswache halten. Harald Scheuble ist ein Beispiel für das Engagement „Beten für den Frieden“ auf dem Lindenberg. Seit über 20 Jahren leitet er dort jährlich eine der vielen Männergruppen. Insgesamt beteiligen sich jedes Jahr fast 1000 Männer an der Aktion.

Wie so oft entstehen solche Hinwendungen aus den unterschiedlichsten Anlässen. 1955 hatte eine Gruppe von Männern aus der Erzdiözese Freiburg die schwierige Reise von Bundeskanzler Konrad Adenauer nach Moskau am Grab des Heiligen Bruder Klaus in Sachseln mit einer Gebetswache begleitet. Die Freilassung der letzten deutschen Kriegsgefangenen war das erfolgreiche Ergebnis dieser Reise. Diese Männergruppe unter geistlicher Leitung von Prälat Alois Stiefvater (dem späteren Gründer des Altenwerkes) richtete dann die

Gebetswache auf dem Lindenberg ein. Harald Scheuble verehrte schon als Jugendlicher den Heiligen Bruder Klaus. Mit dem Männerwerk führte später sein Weg zur Gebetswache auf den Lindenberg. Und so beschreibt er den Ablauf einer einwöchigen Gebetswache: Ankommen am Lindenberg, ein Blick auf die wunderschöne Umgebung, Zimmerschlüssel in Empfang nehmen, nüchterne organisatorische Besprechung. Hinweis: Unsere Zeit ist sehr wertvoll - auch in der Stille. Dann wird der Gebetspartner zugeteilt. Kurze Vorstellung, besprechen wann und wo man an der Reihe ist. Der Countdown beginnt. Bei verabredeter Zeit der Weg zum Kirchlein. Hier tagsüber nach einer Stunde, nachts nach zwei Stunden Wachablösung mit Kniebeugen vor dem Altar, Gesang und Gebet. Aus dem Mit-Beter wird ein Mit-Bruder. Neben den Gebetszeiten bleibt Zeit für Erholung, Gespräche, gemeinsame Gebets- und Gottesdienstzeiten, Geselligkeit.

Die Gebetswache am Lindenberg lässt die Teilnehmer „Die Nähe Gottes spüren“. Nicht nur die persönlichen Anliegen werden in das Gebet gebracht. Vor allem wird um den Frieden in der Welt gebetet. (Nähere Informationen auf der Homepage des Männerwerkes: [www.kmw-freiburg.de](http://www.kmw-freiburg.de) )

*Alfred R. Laffter*



# „In allen Sprachen Frieden singen ...“

*Aus dem Alltag eines Klinikseelsorgers: Atemberaubend. Erschütternd. Herzerfrischend.*

„Manchmal frage ich mich, warum die Menschheit so wenig aus der Geschichte lernt, Herr Scherer?“ Herr F. schaut mich nachdenklich an aus seinen großen, braunen Augen. Alters- und krankheitsbedingt ist er stark geschwächt; er besteht fast nur noch aus Haut und Knochen. Sein Geist jedoch ist hellwach. „Wenn ich im Fernseher die Bilder aus Syrien sehe: Zerstörte Häuser und Städte; die vielen Toten und Verwundeten; Menschen, die um ihre Lieben trauern; Unzählige auf der Flucht in eine ungewisse Zukunft - das war doch alles schon mal da ...“. „Sie haben am eigenen Leib erfahren müssen, was das heißt ...“ „Ja, gemeinsam mit meiner Familie, meinen Freunden und Kameraden ...“

Herr F. erzählt mir von neuem davon, wie er als junger Mann in den Krieg ziehen musste; von den Jahren der Gefangenschaft in Russland; davon, wie ein Teil seiner Familie und Verwandtschaft bei der Zerstörung Dresdens im Februar 1945 das Leben verlor – u.a. sein Vater und sein Onkel. „Wir haben in unserer Familie die Hoffnung auf Frieden und Versöhnung trotzdem nie aufgegeben, Herr Scherer. Unser Glaube hat uns dazu die Kraft gegeben. Und Texte, die uns Mut machen so wie dieser.“ Herr F. holt aus seinem alten Gebetbuch auf dem Nachttisch einen Zettel und entfaltet ihn. „Hören Sie mal, das ist ein Text des deutschen Schriftstellers Josef Reding (\*1929), den ich seit vielen Jahren bei mir trage. Er trägt die Überschrift „Pfingsten – in allen Sprachen Frieden singen“. Ein guter Freund hat ihn mir vor vielen Jahren bei einem Pfingsttreffen geschenkt. Darf ich Ihnen daraus vorlesen, Herr Scherer?“ „Aber ja doch - von Herzen gerne!“

Herr F. beginnt mit einer starken, kräftigen Stimme zu lesen, die ich seinem geschwächten körperlichen Zustand gar nicht zugetraut hätte:

„Feuerzungen sehen, Fremde gut verstehen,  
Vorurteil zerstören, neue Botschaft hören.“

In allen Sprachen Frieden singen,  
mit allen Völkern Frieden tun.  
Soll Frieden für die Welt gelingen,  
soll Frieden diese Welt durchdringen,  
muss aller Hass für immer ruh'n.

Leere Hände füllen, Durst und Hunger stillen,  
brüderlich umarmen, sich des Leids erbarmen.“

„Ich glaube, genau darin liegt der Schlüssel zum Frieden in diesen Tagen, Herr Scherer: Die Not der anderen sehen und sich ihrer erbarmen – genau wie uns das Papst Franziskus in diesen Tagen vorlebt“. „Das macht mir auch jede Menge Mut, Herr F. – ich finde es herzerfrischend, was alles durch ihn aus dem Geist Jesu Christi heraus in Bewegung kommt.“ Herr F. lächelt mir zu: „Vermutlich würde ihm auch die letzte Strophe des Gedichtes gefallen:

„Eines Geistes handeln, diese Welt verwandeln,  
Gottes Botschaft künden, zueinander finden.“

„Mir gefällt das auch sehr, Herr F., wie Sie in Ihrer Sprache Frieden singen:

Wie Sie die Botschaft Gottes künden,  
wodurch wir zueinander finden;  
wie Sie aus seinem Geiste handeln  
und unsre Welt dadurch verwandeln ...“

Herr F. ist hellwach; er hat sich im Bett aufgerichtet und lächelt mir verschmitzt zu: „Herr Scherer, Sie sind ja auch ein kleiner Dichter ...“ Ich lächele zurück und werde ein kleines bisschen rot ...

Heribert Scherer, Pastoralreferent in Bühl

# Frieden in Beziehungen

## Bausteine zur Bearbeitung dieses Themas

Vor kurzem las ich in einem Artikel, dass in unserer Gesellschaft häufig gefragt wird, weshalb Menschen gegenüber anderen gewalttätig werden. Obwohl doch die spannendere Frage lauten müsste, wie es möglich ist, dass die meisten Menschen friedlich miteinander leben.

Dem Autor ging es darum, den Blick weg von der Problemseite hin zum Positiven, zu dem, was gelingt zu wenden. Wir beschäftigen uns heute auch mit dem Thema, wie Frieden in unseren Beziehungen erhalten bzw. geschaffen werden kann.

Die Redewendungen werden auf Karten geschrieben und ausgelegt

*Willst du Frieden, so gib Frieden – Man kann nur das ernten, was man gesät hat – Behandle andere so, wie du selbst behandelt werden willst – Aug um Auge, Zahn um Zahn – Leben und leben lassen – Frieden wächst, wo man Vertrauen sät – Der Glaube versetzt Berge – Wo Frieden ist, da ist Segen – Wo keine Gerechtigkeit ist, da ist auch kein Friede – Was du nicht willst, das man dir tut, das füg auch keinem andern zu – Wer mit dem Schwert kämpft, wird mit dem Schwert umkommen.*

Schauen Sie sich die Redewendungen an

Was fällt auf? *Die Teilnehmer/innen äußern sich*

In Ihren Äußerungen wurde deutlich, dass wir selbst zum Frieden in Beziehungen beitragen können.

**Partnerarbeit:** Schauen Sie sich nun zu zweit die einzelnen Redewendungen nochmal an und überlegen Sie, was dies konkret für ihr Verhalten in Beziehungen bedeuten kann.

**Plenum:** Die Paargruppen stellen ihre Ergebnisse vor. Welche Schlüsse ziehen Sie daraus für ihr Leben und ihre Beziehungen? *Die Teilnehmer/innen äußern sich*

### Umgang mit Konflikten

Konflikte sind in Beziehungen vorprogrammiert, da Menschen unterschiedliche Vorstellungen,

Erwartungen, Bedürfnisse und Wünsche haben. Das Verhalten von Menschen ist in Situationen, in denen diese Unterschiede deutlich werden, sehr verschieden. Die einen sind still und ärgern sich, die anderen werden aggressiv und möchten ihre eigenen Vorstellungen durchsetzen, andere geben nach und fühlen sich als Verlierer. Wie kann es gelingen, gekonnt zu streiten, sodass beide Seiten aus diesen Meinungsverschiedenheiten zufrieden herausgehen?

Folgende Regeln können in diesen Situationen hilfreich sein

- Gehen Sie davon aus, dass der andere gute Gründe für sein Verhalten hat
- Senden Sie „Ich-Botschaften“
- Sprechen Sie Enttäuschungen, Verletzungen, Irritationen sofort und direkt an
- Vermeiden Sie Verallgemeinerungen
- Hören Sie aufmerksam zu, damit sie erfahren, was die Person wirklich sagt und meint
- Suchen Sie nach Lösungen
- Übernehmen Sie für Ihr Tun Verantwortung

### Gruppenarbeit

Wie können diese „Regeln“ in Konfliktsituationen umgesetzt werden? Überlegen Sie gemeinsam, was dies in einer konkreten Situation heißen könnte? Wie der/die Betroffene sich äußern, verhalten könnte. Sollten Sie Schwierigkeiten bei dieser Aufgabe haben, überlegen Sie, was das Gegenteil sein könnte, was man nicht tun sollte, um mehr Klarheit zu erhalten.

**Plenum:** Austausch der Ergebnisse

### Verzeihen und Vergeben – Arbeit mit einer Geschichte

Zwei Freunde wanderten durch die Wüste. Während der Wanderung kam es zu einem Streit und der eine schlug dem anderen im Affekt ins Gesicht. Der Geschlagene war gekränkt. Ohne ein Wort zu



sagen, kniete er nieder und schrieb folgende Worte in den Sand: „Heute hat mich mein bester Freund ins Gesicht geschlagen.“

Sie setzten ihre Wanderung fort und kamen bald darauf zu einer Oase. Dort beschlossen sie beide, ein Bad zu nehmen. Der Freund, der geschlagen worden war, blieb auf einmal im Schlamm stecken und drohte zu ertrinken. Aber sein Freund rettete ihn buchstäblich in letzter Minute.

Nachdem sich der Freund, der fast ertrunken war, wieder erholt hatte, nahm er einen Stein und ritzte folgende Worte hinein: „Heute hat mein bester Freund mir das Leben gerettet.“

Der Freund, der den anderen geschlagen und auch gerettet hatte, fragte erstaunt: „Als ich dich gekränkt hatte, hast du deinen Satz nur in den Sand geschrieben, aber nun ritzt du die Worte in einen Stein. Warum?“

Der andere Freund antwortete: „Wenn uns jemand gekränkt oder beleidigt hat, sollten wir es in den Sand schreiben, damit der Wind des Verzeihens es wieder auslöschen kann. Aber wenn jemand etwas tut, was für uns gut ist, dann können wir das in einen Stein gravieren, damit kein Wind es jemals löschen kann.“

*Bettina Sahlings*

### Gruppenarbeit

- Was löst diese Geschichte bei Ihnen aus?
- Welche Erfahrungen haben Sie in Ihrem Leben mit verzeihen gemacht?
  - Wem haben Sie verziehen?
  - Was war der Anlass?
  - Wie hat sich dadurch Ihre Beziehung verändert?
  - Wer hat Ihnen verziehen?
  - Was haben Sie dem anderen angetan?
  - Welche Auswirkungen hatte das Verzeihen auf ihre Beziehung?
- Welche positiven Erfahrungen mit anderen Menschen haben Sie „in Stein graviert“?

### Friedensgruß: Gebt einander ein Zeichen des Friedens und der Versöhnung

Im Gottesdienst fordert uns der Priester auf: „Gebt euch ein Zeichen des Friedens und der

Versöhnung“. Dabei reichen wir uns die Hand und wünschen einander den umfassenden Frieden, den Schalom.

Der Friede, den Jesus uns schenken möchte, ist die Versöhnung mit Gott und den Menschen. Bereits im Epheserbrief steht: „Seid gütig zueinander, seid barmherzig, vergebt einander, weil auch Gott euch durch Christus vergeben hat.“ (Eph 4, 32). Die Versöhnung mit Gott können wir nur dann finden, wenn wir bereit sind, unseren Mitmenschen zu verzeihen. Auch im Vater unser beten wir „Vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern“. (Mt 6,12)

### Austausch:

- Mit welchen Menschen leben Sie im Streit?
- Wie schwer fällt es Ihnen Menschen zu verzeihen? Was hindert Sie daran?
- Wie können Menschen spüren, dass es Ihnen mit dem „Frieden“ ernst ist?
- Was sind Ihre nächsten Schritte um „Frieden“ in Ihren Beziehungen zu schaffen?

### Frieden üben

Der evangelische Theologe Jörg Zink nennt in seinem Buch „Wie übt man Frieden“ (1982)

#### Sechs Regeln:

- Verzichte auf Schlagwörter und Feindbilder
- Schaffe Vertrauen zwischen dir und dem anderen
- Versuche den anderen so genau wie möglich zu verstehen
- Gestatte anderen kleine Schritte
- Lass das Gespräch auch dann nicht abreißen, wenn sich der Friede nicht einstellen will

### Gruppenarbeit

- Was genau verstehen Sie unter diesen Regeln?
- Welche Verhaltensweisen sind notwendig um ihnen gerecht zu werden?
- Wie stehen Sie zu diesen Regeln? Was finden Sie hilfreich? Was unrealistisch?

*Elfi Eichhorn-Kösler*

# Lenke unsere Schritte auf Wege des Friedens!

## Adventsfeier

### Lenke unsere Schritte auf Wege des Friedens!

Lasst uns innehalten  
und einander so respektieren, wie wir nun einmal geworden sind

Lasst uns Vertrauen schöpfen  
zu einander, zu uns selbst, in das Leben -  
damit uns nicht Angst und Vorbehalte leiten

Lasst uns mutig für Gerechtigkeit eintreten  
für die Würde der an den Rand Geratenen, der Übersehenen,  
der auf Hilfe Angewiesenen

Lasst uns Türen öffnen und Herzen  
Fremde willkommen heißen, Hände reichen und zusammenhalten

Lasst uns die kleinen Anfänge feiern:  
Gott kam in einem Kind zu uns, damit Friede auf Erden werde.

Bild: Renate Kluckert, Bonn; Text: Bernhard Kraus  
Bezug: Altenwerk der Erzdiözese Freiburg  
Okenstr. 15, 79108 Freiburg, Tel. (0761) 5144 -211 / -213  
www.seniorenweb-freiburg.de



Verkleinerter Abdruck der neuen Adventskarte

### Vorbereitung

- Adventskranz oder Adventsgesteck mit 4 Kerzen.
- Alle Teilnehmenden haben die neue Adventskarte des Altenwerkes an ihrem Platz und können sie mitnehmen (und evtl. weitere Karten kaufen für ihre Weihnachtspost; 0,50 EUR/Expl.). Bitte bestellen Sie die Karten rechtzeitig bei unserem Diözesanbüro!
- Alle Teilnehmenden haben ein Gotteslob vor sich (oder ein kopiertes Liedblatt).
- Die vorgeschlagenen Lieder stehen alle im Gotteslob (GL); selbstverständlich können auch andere in der Gruppe bekannte Lieder gesungen werden.
- Evtl. können nach der Feier auch die Schokoherzen zur Unterstützung der Kinderhilfe Bethlehem angeboten werden (Verkauf für je 1,00 EUR, 0,50 EUR davon sind Spendenanteil; Die Schokoherzen rechtzeitig bei Frau Anette Kempf bestellen! Näheres in diesen „Mitteilungen“ auf S. 33).
- Hilfreich ist, wenn Instrumentalisten mitwirken zum Begleiten der Lieder und evtl. für Instrumentalstücke.
- Gut ist, wenn eine Schola (z.B. einige Sängerinnen und Sänger des Kirchenchors) den Gesang unterstützt.

### Mitwirkende

- 4 Lektoren/innen: L1, L2, L3, L4
- Jemand zum Kerzen anzünden und löschen
- Musiker/innen, Schola

### Ablauf

#### Begrüßung und Bildbetrachtung

##### *Musik instrumental*

- L1** Herzlich willkommen bei unserer Adventsfeier. „Lenke unsere Schritte auf Wege des Friedens!“ – Diese Bitte wollen wir in dieser Feier bedenken und uns so einstimmen auf Weihnachten als ein Fest, an dem der Friede Gottes in unsere Mitte kommt. Auf Ihrem Platz haben Sie eine Bildkarte gefunden. Ich lade Sie ein, Sie zu betrachten und auf sich wirken zu lassen. (Pause)
- L2** Vier Hände greifen ineinander, berühren sich, halten einander und werden gehalten. Sie kommen aus verschiedenen Richtungen, sind unterschiedlichen Alters. Jede Hand wird von einer anderen gehalten und hält auch eine andere.  
Drei Hände sind von älteren Menschen. Sie zeigen Spuren ihres Lebensweges. Was haben

diese Hände schon geleistet? Wen haben sie berührt und ermutigt?  
Auch eine dunkelhäutige Hand gehört wie selbstverständlich dazu. Ist sie von einer jüngeren Frau? Welche Lebensgeschichte sie wohl hat? Hat sie Vorurteile und Ablehnung spüren müssen? Ist sie willkommen, so wie sie ist? An einem Finger ein Ring – eine Verbindung mit wem?

- L3** Es ist nicht selbstverständlich, dass verschiedene Menschen so eng zusammenhalten. Kennen sie sich schon länger? Sind sie miteinander verwandt? Oder waren sie sich fremd und haben sich gerade erst auf diese Begegnung eingelassen?  
Hände liegen auf einem blauen Tuch. Dadurch bekommt ihre Begegnung etwas Feierliches, Besonderes. Das Blau steht für den Himmel, für die Weite, für unsere Sehnsucht nach Nähe, nach wechselseitigem Vertrauen, nach Frieden.

*Lied: Es kommt ein Schiff geladen (GL 236, Str. 1–3)*

- L4** Der Advent ist eine Zeit der Besinnung, der Ruhe und Stille.  
Im Advent zünden wir Kerzen an und halten inne.  
Unsere 1. Kerze soll für das Vertrauen stehen (*anzünden*).  
Unsere 2. Kerze soll für Gerechtigkeit stehen (*anzünden*).  
Unsere 3. Kerze soll für das Willkommensein stehen (*anzünden*).  
Und unsere 4. Kerze soll für den Frieden stehen (*anzünden*).

- L2** Aber Halt, das stimmt doch nicht! Von wegen Ruhe und Besinnung. In der Adventszeit herrscht mehr Hektik und Anspannung als sonst. Soviel muss noch erledigt und besorgt werden!  
Ich sehe soviel Verunsicherung und Angst – Was soll da eine Vertrauenskerze?  
(1. Kerze löschen)

Ist die Ungerechtigkeit in der Welt in diesem Jahr weniger geworden?  
Wieviele Menschen haben keine Nahrung, kein Dach überm Kopf, keine Arbeit, keine Freiheit! Bleibt doch fort mit dem Gerede von „Gerechtigkeit“! (2. Kerze löschen)

Ich sehe viel Abschottung vor Fremden und noch Unbekannten, manchmal sogar Feindseligkeit – Was soll da eine Willkommenskerze? (3. Kerze löschen)

Kriege, Terror, Verfolgung, Flüchtlinge, Abschreckung, Drohungen ... kein Frieden – weltweit und genauso auch im Kleinen. Wir können keine friedliche Stimmung verbreiten wenn ringsum Unfriede herrscht!  
(4. Kerze löschen).

- L3** Da stehen wir nun, ernüchtert und enttäuscht. Wir leben in keiner heilen Welt. – Aber: Ist auch unsere Sehnsucht erloschen? Unsere Hoffnung auf Vertrauen, auf Willkommensein, auf Gerechtigkeit und auf Frieden?

*Ruhige Instrumentalmusik  
oder Kehrvers/Kanon: „Schalom chaverim“ (GL 865); oder „Herr gib uns deinen Frieden“ (nicht im Gotteslob, z.B. in KREUZUNGEN, Nr. 191)*

## 1. Vertrauen

- L1** Advent. Wir bereiten uns auf die Ankunft Jesu in unserer Welt, in unserem Leben, vor. Damals vor über 2.000 Jahren war in Bethlehem alles andere als eine heile Welt. Die Evangelien erzählen davon, wie ein junges Mädchen in Nazareth von einem Boten Gottes aus ihrem Alltag gerissen wurde und einen gehörigen Schreck bekam:

- L4** *Der Engel trat bei Maria ein und sagte:  
Sei gegrüßt, du Begnadete, der Herr ist mit Dir.  
Sie erschrak über die Anrede und überlegte,  
was dieser Gruß zu bedeuten habe.  
Da sagte der Engel zu ihr:  
Fürchte dich nicht, Maria, denn du hast bei Gott  
Gnade gefunden.  
Siehe, du wirst schwanger werden und wirst  
einen Sohn gebären;  
dem sollst du den Namen Jesus geben.  
(Lk 1,28–31)*

- L2** Maria bleibt nicht lange wie gelähmt. Sie überlegt, warum ausgerechnet sie als „Begnadete“ begrüßt wird und was die Zusage

bedeutet, nämlich: Du bist nicht allein! Fürchte Dich nicht! Gott ist mit Dir!  
 Sie wusste nicht, was auf sie zukommen wird. Gott macht einen neuen Anfang – aber wie wird es weiter gehen? Ein Kind ist eine Aufgabe, lebenslang. – Spontan sagt sie „Ja“. Sie vertraut darauf, dass es gut gehen wird. Sie hat Vertrauen in die Zusage Gottes. Sie hat Selbst-Vertrauen. Sie traut sich etwas zu.

*Lied: Es ist ein Ros entsprungen (GL 243)*

**L3** Ging es uns auch schon wie Maria? Von einem Moment auf den anderen wird unser Leben durcheinander gewirbelt. Wir wissen nicht, wie es weiter gehen soll. Aber dann gab es sicherlich auch Erfahrungen, die unser Vertrauen in das Leben wachsen ließen. Menschen, die uns etwas zugetraut haben und zu denen wir Vertrauen gefasst haben. Misstrauen und Angst konnten weniger werden. Unser Selbstvertrauen ist gewachsen. Wir konnten mit Vertrauen und Zuversicht in die Zukunft gehen; Vertrauen darauf, dass es gelingen wird, dass es gut werden wird.

**L1** Lasst uns die Kerze des Vertrauens wieder anzünden. (1. Kerze anzünden) Wenn wir einander vertrauen. Wenn wir auf die Zusage Gottes vertrauen. Wenn wir uns selbst etwas zutrauen ... dann ist der Friede angebrochen, dann gehen wir Schritte des Friedens.

*Lied: Wir sagen Euch an ... (GL 223, 1. Str.)*

## 2. Gerechtigkeit

**L1** Maria geht zu ihrer Cousine Elisabeth, die auch ein Kind erwartet, obwohl sie schon alt ist. Die beiden schwangeren Frauen machen sich gegenseitig Mut. Eine dornige schier unlösbare Aufgabe wird weniger schwer, wenn man nicht allein ist. So, wie wenn an einem Dornbusch wunderschöne Rosen aufblühen und sich Wege durch einen undurchdringlichen Dornwald auftun.

*Lied: Maria durch ein Dornwald ging (GL 224, Str 1–3)*

**L2** Elisabeth bestärkt die junge Maria in ihrem

Selbstvertrauen und ihrem Vertrauen auf Gott. Da stimmt Maria ein Loblied, das „Magnificat“, an und besingt Gott:

**L4** Gott hat auf die Niedrigkeit seiner Magd, auf mich, geschaut.

Große Dinge sind an mir geschehen.

Unser Gott vollbringt machtvolle Taten.

Er zerstreut, die im Herzen voll Hochmut sind.

Er stößt die Gewaltigen vom Thron und erhöht die Niedrigen.

Die Hungrigen beschenkt er mit seinen Gaben und lässt die Reichen leer ausgehen.

(evtl. weglassen: )

Stimmen wir ein in das Loblied der Maria!

*Lied: „Den Herren will ich loben“ (GL 395), oder: „Meine Seele preist die Größe des Herrn“ (GL 631,4: aus der Vesper)*

**L2** Maria stellt ihr eigenes Leben in einen größeren, weltweiten Zusammenhang. Sie ist nicht gleichgültig gegenüber Hunger, Gewalt, Machtmissbrauch. Sie resigniert nicht ohnmächtig. Sie protestiert gegen das Unrecht in der Welt. Sie vertraut auf Gott, der in ihr wirkt und durch uns Gerechtigkeit schaffen will. Sie glaubt an die vielen kleinen Anfänge, die zum Frieden führen. So wie ein neugeborenes Kind ein kleiner Anfang ist, durch den neue Hoffnung in die Welt kommt.

**L1** Zünden wir die Kerze der Gerechtigkeit an. (2. Kerze anzünden) Wenn die Erniedrigten erhöht werden, wenn die Entwürdigten ihre Würde erhalten, wenn die Hungernden etwas zum Essen haben, wenn die Entrechteten Gerechtigkeit erfahren, wenn die Gewalttätigen in Schranken gewiesen werden ... dann ist der Friede angebrochen, dann gehen wir Schritte des Friedens.

*Lied: Wir sagen Euch an ... (GL 223, 2. Str.)*

**L3** Friede auch im Kleinen!

Wie oft versuchen wir, Spannungen und Konflikte zu übersehen und unter den Teppich zu kehren; zu schlucken und zu schweigen! Aber das sind keine Wege zu Frieden und Versöhnung. –

- L4** Guter Gott, gib uns den Mut zur Offenheit und Ehrlichkeit.  
Hilf uns, gut aufeinander zu hören und unsere verschiedenen Standpunkte und Erfahrungen anzunehmen.  
Gib uns die Kraft zu Kompromissen und zu gerechten Lösungen.

### 3. Willkommen

- L1** Jesus wird nicht in eine friedliche Welt geboren. Das Land Israel ist von den Römern besetzt, die das Volk unterdrücken. Die Bibel erzählt, dass alle Leute sich in ihrer Vaterstadt melden müssen, um sich in Steuerlisten einzutragen:

- L4** *Josef zog von Nazareth hinauf nach Bethlehem in Galiläa, um sich in die Steuerlisten eintragen zu lassen, denn er war aus dem Stamm Davids. Mit ihm ging Maria, seine Verlobte, die ein Kind erwartete. Wie sie in Bethlehem waren, kam der Tag der Geburt. Aber in der Herberge war kein Platz für sie. Sie wickelte ihren Sohn in Windeln und legte ihn in eine Krippe in einem Stall auf dem freien Feld vor den Toren der Stadt. (nach Lk 2)*

- L2** Menschen, die unterwegs sind, fern ihrer Heimat. Türen, an die geklopft wird, weil dringend Hilfe benötigt wird, aber die Türen bleiben geschlossen. Die Hilfesuchenden werden weitergeschickt. Dann doch noch eine armselige Bleibe, ein Stall mit einer Krippe, draußen vor der Stadt. Auch hier können sie nicht lange bleiben. Sie müssen nach Ägypten fliehen, um ihr Leben zu retten.

- L1** Wie heißen wir Menschen willkommen, die noch fremd sind, die eine andere Sprache sprechen? Mit Ablehnung, geschlossenen Grenzen, verriegelten Türen? Wie heißen wir kleine Kinder auf unserer Welt willkommen?

- L3** Haben Sie in Ihrem Leben auch die Erfahrung von „Herbergssuche“ und „Flucht“ machen müssen? Mussten Sie auch einmal in der Fremde neu anfangen? Was hat es Ihnen schwer gemacht – was hat Sie unterstützt? Konnten Sie erleben, wie gut es tut, willkommen zu sein? Und wie bereichernd es sein kann, zunächst fremden

Menschen die Tür zu öffnen und mit ihnen Kontakt zu knüpfen?

- L1** Heute gibt es viele Millionen Flüchtende auf unserer Erde, die in ihrer Heimat nicht mehr leben können. Gott sei Dank sind ihnen nicht alle Türen und Herzen verschlossen, auch bei uns nicht. Viele Menschen haben ein Gespür dafür, dass unsere Welt immer mehr zusammenwächst und dass alle Menschen unsere Schwestern und Brüder sind. So lasst uns auch die Willkommenskerze wieder anzünden.  
(3. Kerze anzünden)

Wenn wir anderen Menschen zeigen können, dass sie willkommen sind, so wie sie sind. Wenn wir einladend die Hand reichen ... dann ist der Friede angebrochen. Dann gehen wir Schritte des Friedens.

Lied: *Wir sagen Euch an (GL 223, 3. Str.)*

### 4. Friede

- L4** *In jener Gegend lagerten Hirten auf dem Feld und hielten Nachtwache bei ihrer Herde. Da trat ein Engel des Herrn zu ihnen und die Herrlichkeit des Herrn umstrahlte sie. Die Hirten fürchteten sich sehr. Der Engel sagte zu ihnen: Fürchtet euch nicht, denn siehe, ich verkünde euch eine große Freude. Heute ist euch in der Stadt Davids der Retter geboren, er ist Christus, der Herr. Ihr werdet ein Kind finden, das in Windeln gewickelt ist und in einer Krippe liegt. Und plötzlich war bei dem Engel ein großes himmlisches Heer mit der Botschaft: Ehre sei Gott in der Höhe und Friede den Menschen auf Erden! (nach Lk 2)*

Lied:

*Engel auf den Feldern singen (GL 250; Str. 1 – 3), oder:*

*Als ich bei meinen Schafen wacht*

*(GL 246, Str. 1 – 3), oder:*

*Ehre sei Gott in der Höhe, Friede auf Erden ...*

*(GL 759, als Kehrsvers mehrmals wiederholen oder als Kanon in 2 oder 4 Stimmen; möglichst mit Unterstützung einer Schola)*

**L3** Die Botschaft des Engels gilt den Hirten, dann aber auch allen Menschen und so auch uns. „Friede den Menschen auf Erden!“ ist nicht nur ein Wunsch auf eine friedvolle Zeit in ferner Zukunft. Es ist eine Zusage: Der Friede Gottes hat in einem kleinen Kind Gestalt angenommen und mitten unter uns bereits begonnen. An Weihnachten feiern wir, dass diese Frohe Botschaft bei uns angekommen ist und wir mit hineingenommen sind in diese Friedensbewegung, die von Gott ausgeht.

**L1** So lasst uns auch die Friedenskerze wieder anzünden. Denn trotz aller Gewalt, allem Hass und Unfriede, lässt sich das Friedenslicht nicht auslöschen.

*(4. Kerze anzünden)*

*Lied: Wir sagen euch an ... (GL 223, Str. 4)*

**L2** Möge Weihnachten ein Fest des Friedens werden, das den Zusammenhalt stärkt in der Familie, zwischen Nachbarn und in der Gemeinde.  
Möge der Friede Gottes auch die Herzen der Verantwortlichen in der Welt berühren, damit sie mutig an einer gerechten Welt bauen, in der Menschen ohne Angst zusammenleben.

*Lied: Kündet allen in der Not (GL 221)*

## Segenswunsch

**L3** Nehmen wir nochmals unsere Bildkarte zur Hand.  
Das Bild steht für unseren Wunsch nach Frieden im Kleinen und im Großen.  
Jeder Mensch braucht die Nähe und Zuwendung von anderen – und jeder hat anderen etwas zu geben.  
So entsteht ein Netz, das einiges aushalten und tragen kann, ein Friedensnetz.

**L4** Es sieht so einfach aus, Distanz zu überwinden und Nähe zu wagen; einander zu sagen: Gut dass Du da bist, so wie Du bist.  
Doch es fällt auch schwer, Verbindung aufzunehmen, einander die Hand zu reichen und einander spüren zu lassen: Wir halten

zusammen; wir gehören zusammen; wir sind Verbündete.

Bitten wir Gott, dass er uns darin bestärke, Schritte des Friedens zu gehen!

Lesen wir gemeinsam den Text auf Rückseite der Karte (*oder L1 liest ihn vor*)

## Lenke unsere Schritte auf Wege des Friedens!

Lasst uns innehalten  
und einander so respektieren,  
wie wir nun einmal geworden sind.  
Lasst uns Vertrauen schöpfen  
zu einander, zu uns selbst, in das Leben –  
damit uns nicht Angst und Vorbehalte leiten.  
Lasst uns mutig für Gerechtigkeit eintreten  
für die Würde der an den Rand Geratenen,  
der Übersehenen,  
der auf Hilfe Angewiesenen.  
Lasst uns Türen öffnen und Herzen  
Fremde willkommen heißen,  
Hände reichen und zusammenhalten.  
Lasst uns die kleinen Anfänge feiern:  
Gott kam in einem Kind zu uns,  
damit Friede auf Erden werde.

## L2 Segenswunsch

Der gute Gott segne und behüte uns.

Er lasse sein Angesicht über uns leuchten und sei uns gnädig.

Er wende sich uns zu

und schenke uns seinen Frieden.

So wollen wir uns im Segen Gottes für das Weihnachtsfest bereit machen:

Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes.

Alle: Amen.

**L3** Die Adventskarte auf Ihrem Platz können Sie gerne mitnehmen. Wenn Sie für Ihre Weihnachtspost weitere Karten benötigen, können Sie gerne noch welche erhalten.  
Wir wünschen Ihnen noch eine gute Adventszeit und ein frohes, gesegnetes Weihnachtsfest!

*Lied: O Heiland, reiß die Himmel auf (GL 231, Str. 1–3)*

*Bernhard Kraus*

# Eine weitere Möglichkeit zum Einsatz der Karte

## Bildbetrachtung zum Einstieg in eine Sitzung (Treffen)

Ich lade Sie zu Beginn unserer Sitzung ein, die Karte zu betrachten.

Was sehen Sie?

*(Teilnehmer/innen äußern sich)*

Was löst die Karte bei Ihnen aus?

*(Teilnehmer/innen äußern sich)*

Hände die sich an den Handgelenken halten. Die Menschen sind durch diese Handhaltung miteinander verbunden. Wir wissen nicht, ob diese Haltung für alle angenehm und diese Nähe und Intimität für alle stimmig ist.

*Bei Gruppen die sich gut kennen, kann man diese bitten, in 4er Gruppen zusammenzugehen und die Haltung einzunehmen. Sprechen Sie nicht miteinander, sondern betrachten Sie die Hände und fühlen Sie sich eine Minute lang in diese Position ein.*

- Wie fühlt sich diese Verbindung an?
- Was löst die Haltung bei Ihnen aus?

Die Hände bilden ein Quadrat. Ein Quadrat ist eine ebene, konkrete, feste Form, die begrenzt und abgrenzt.

Die Hände sind verschieden und zeigen Spuren des Lebens. Eine Hand ist dunkel, fällt aus der Reihe. Jede Person hält eine andere und wird von einer anderen gehalten. Geben und Nehmen wird sichtbar.

Die enge Verbindung gibt Sicherheit und macht Zugehörigkeit deutlich. Sie engt aber auch ein, da kaum Bewegungsspielraum vorhanden ist.

Die Hände liegen auf einem blauen Tuch. Blau die Farbe der Sehnsucht, der Weite, des Himmels, des Wassers, der Transzendenz, des Göttlichen.

Das Tuch ist nicht glatt, sondern wirft Falten. Das Tuch kann für das Umfeld stehen, in dem wir leben und arbeiten und zu Hause sind, in dem nicht alles glatt und gerade, sondern Ecken und Kanten hat, die herausfordern.

Was kann uns diese Karte für unsere heutige Sitzung (Treffen) sagen?

Die Sitzung lebt von den Verbindungen die wir untereinander herstellen und dem Austausch, den wir pflegen. Jede und jeder von uns hat etwas zu geben und kann von den anderen etwas profitieren.

Es ist gut, dass wir verschieden sind. Es gilt die Unterschiede wahrzunehmen und wertzuschätzen. Dies bedeutet auch die eigene Meinung nicht hinterm Berg zu halten, sondern mutig Gegenpositionen einzubringen, denn diese bereichern und können den Blickwinkel weiten.

Beziehungen untereinander sind wichtig, da sie Sicherheit und Orientierung geben. Wir sollten aber auch offen sein, für Andere und Anderes, für Neues, damit wir keine Engführung erleben und unser Handlungs- und Entscheidungsspielraum wächst.

In diesem Sinne beginnen wir unsere Sitzung in der Hoffnung, dass Gottes Geist in unserer Mitte ist und wir die Herausforderungen des Tages annehmen und meistern können.

*Elfi Eichhorn-Kösler*

# Gottesdienst am Morgen

## „Meinen Frieden gebe ich euch“

**Glockengeläut** (z.B. CD: die Glocken des Freiburger Münsters) oder Klaviervorspiel

**Begrüßung:** Herzlich willkommen zu unserem Gottesdienst. Ich freue mich, dass Sie alle gekommen sind.

Kurzes Einstiegsgespräch mit den Gottesdienstbesuchern: Schauen Sie, was ich heute mitgebracht habe. (Taube aus Papier-Origami oder Gebetsblatt mit Friedensgebet und Aufdruck einer Taube) Wenn Sie das Wort „Frieden“ hören – was fällt Ihnen dazu spontan ein? ...

... Krieg... ist die Abwesenheit von Krieg schon Frieden? Würden Sie sagen, dass es bei uns hier Frieden gibt? Wo beginnt der Frieden?... bei uns selbst...

Wir wollen jetzt in diesem Gottesdienst darum bitten, dass Gott uns seinen Frieden zukommen lässt.

Und so beginnen wir miteinander...

### Kreuzzeichen

Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

**Lied:** „Liebster Jesu, wir sind hier“ GL 149 oder „Die güldne Sonne“ EG 449 1,2,6,9

**Kerzenritual:** Wir entzünden diese Kerze für alle (Bewohnerinnen und Bewohner), die heute nicht kommen konnten und nehmen sie in Gedanken und im Gebet in unsere Feier mit hinein.

**Gebet:** Herr und Gott, wir sind beisammen, um miteinander zu beten und zu erleben, dass Du da bist. Sei jetzt bei uns und erleuchte unsere Gemeinschaft mit dem Geist Deiner Liebe und Deines Friedens. Amen.

**Überleitung zur Lesung:** In unserem Eingangsgespräch haben wir eigene Gedanken zum Frieden ausgetauscht. Nun hören wir eine Bibelstelle, in der Jesus vom Frieden spricht ...

### Lesung: Joh 14, 23–27

*Wenn jemand mich liebt, wird er an meinem Wort festhalten; mein Vater wird ihn lieben und wir werden zu ihm kommen und bei ihm wohnen.*

*Wer mich nicht liebt, hält an meinen Worten nicht fest.*

*Und das Wort, das ihr hört, stammt nicht von mir, sondern vom Vater, der mich gesandt hat.*

*Das habe ich zu euch gesagt, während ich noch bei euch bin.*

*Der Beistand aber, der Heilige Geist, den der Vater in meinem Namen senden wird, der wird euch alles lehren und euch an alles erinnern, was ich euch gesagt habe.*

*Frieden hinterlasse ich euch, meinen Frieden gebe ich euch; nicht einen Frieden, wie die Welt ihn gibt, gebe ich euch. Euer Herz beunruhige sich nicht und verzage nicht.*

Wort des lebendigen Gottes ... A: Dank sei Gott.

### Kurzansprache

In der Bibel gibt es viele Stellen, in denen das Wort „Frieden“ vorkommt – Liebe und Frieden, das sind zwei der zentralen Botschaften der Heiligen Schrift für uns Menschen.

Im Alten Testament ist es zum Beispiel die Geschichte von der Sintflut, in der am Ende nach der langen Regenzeit die Taube mit einem grünen Zweig zurückkehrt, und so, zusammen mit dem (Regen-)Bogen zum Zeichen des Bundes und des Friedens wird.

Im Neuen Testament besingen die Engel bei der Geburt Jesu den „Frieden auf Erden“ und bei seiner Taufe kommt der Heilige Geist „wie eine Taube“ auf ihn herab... auch hier ein Zeichen für seine Friedfertigkeit, seine Bereitschaft zur Vergebung und Gottes bedingungslose Liebe.

Sie alle haben ein langes Leben mit einem großen Schatz an Lebenserfahrung hinter sich. Sie kennen alle möglichen Gefühlsregungen. Sie kennen hoffentlich auch das gute und ruhige Gefühl, mit sich und der Welt zufrieden zu sein.



Aber gewiss haben Sie auch schon Unfrieden erlebt... den in der Welt, den in der Familie und in den Beziehungen, und manchmal auch den Unfrieden mit sich selbst.

Ein früherer Schulkamerad meiner Mutter, der letzte seines Jahrgangs mit 92 Jahren, begrüßt mich immer auf ganz außergewöhnliche Weise. Er sagt nicht: „Hallo, wie geht es dir?“ Er begrüßt mich immer mit den Worten: „Und Ute - bist du zufrieden mit dir?“ ...

Diese Frage macht mich jedes Mal für einen Moment stutzig, sie lässt mich inne halten: Bin ich zufrieden mit mir? Wenn ich dann „ja“ sagen kann, darüber freue ich mich riesig ... Das ist dann kein überhebliches Gefühl der Selbstzufriedenheit, sondern eine Übereinstimmung mit mir selbst – und das fühlt sich dann wirklich richtig und gut an. Diese Frage sollten wir uns vielleicht öfter stellen: Bin ich zufrieden mit mir?

Kann ich mich selbst annehmen und lieb haben, auch wenn das Leben nicht rundherum perfekt ist? ... Nehmen wir uns eine kurze Zeit der Stille und denken wir über diese Frage nach...

Kürzlich stand auf unserem Kalenderblatt im Pfarrbüro der Satz: „In Frieden sterben kann, wer auch in Frieden weiter leben könnte“. Und wieder sehe ich einen Hinweis in diese Richtung, dass ich mich immer wieder um Frieden bemühen will ... Den Frieden mit mir selbst und den Frieden mit anderen. Denn ich möchte gern in Frieden leben und

irgendwann möchte ich auch in Frieden sterben können. Amen.

**Lied:** Gib uns Frieden jeden Tag EG 425  
Wie ein Fest nach langer Trauer EG 660

**Fürbitten** (Antwort: *Wir bitten um Deinen Frieden*)

Herr Jesus Christus, Du hast uns als Beistand den Heiligen Geist verheißen. Du hast uns Deinen Frieden verheißen. Wir bitten Dich:

Für alle Völker und Rassen, die miteinander im Krieg sind.

Jesus, unser Heiland – wir bitten um Deinen Frieden

Für alle Menschen, die im Streit mit anderen leben und Schuldvorwürfe in sich tragen.

Jesus, unser Heiland – wir bitten um Deinen Frieden

Für alle Menschen, die über einen Verlust oder einen Schicksalsschlag nicht hinweg kommen.

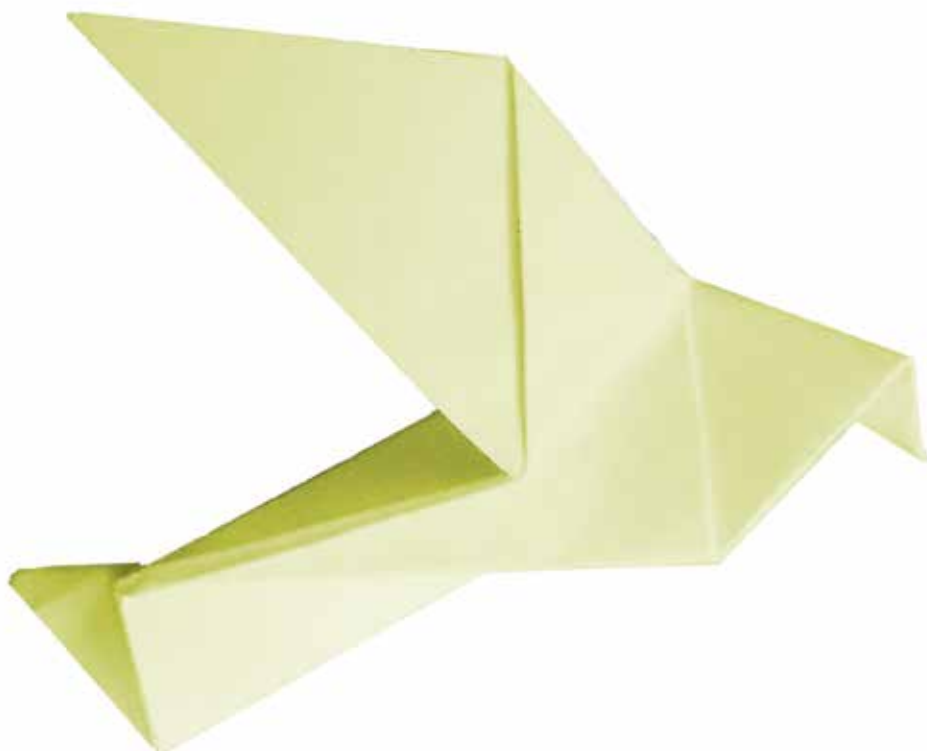
Jesus, unser Heiland – wir bitten um Deinen Frieden

Für alle Menschen, die Missgunst und Neid gegen andere empfinden.

Jesus, unser Heiland – wir bitten um Deinen Frieden

Für alle Menschen, die mit sich selbst im Unreinen sind und mit ihrem Leben hadern.

Jesus, unser Heiland – wir bitten um Deinen Frieden



Für alle Menschen, die ihr Leben in Gottes Hand zurückgegeben haben.  
Jesus, unser Heiland – wir bitten um Deinen Frieden

All unsere Sehnsucht nach Frieden und alles was wir in unserem Herzen tragen, legen wir hinein in das Gebet, das Jesus uns zu beten gelehrt hat:

### Vaterunser mit Friedensgruß

Sie kennen das: Oft geben wir einander im Gottesdienst die Hand und wünschen uns gegenseitig den Frieden. Heute wollen wir das in abgewandelter Form tun. Ich lade Sie ein, dass Sie einander beide Hände geben und sich beim Friedensgruß fest in die Augen schauen und sagen: „Der Friede sei in Deinem Herzen“.

**Lied:** Im Frieden dein, o Herre mein EG 222 1u.3,  
GL 216 1u.3

**Das folgende Gebet kann evtl. von allen gemeinsam gebetet werden ...**

Herr, mach mich zu einem Werkzeug  
deines Friedens,  
dass ich Liebe wage,  
wo man sich hasst;  
dass ich verzeihe,  
wo man sich beleidigt;  
dass ich schlichte,  
wo Streit ist;  
dass ich die Wahrheit sage,  
wo Irrtum herrscht;  
dass ich Hoffnung wecke,  
wo Verzweiflung quält;

dass ich ein Licht anzünde,  
wo Finsternis regiert;  
dass ich Freude bringe,  
wo Kummer wohnt.  
Herr, lass mich das Geheimnis deines  
Friedens erfahren;  
dass ich getröstet werde,  
wenn ich tröste;  
dass ich verstanden werde,  
wenn ich verstehe;  
dass ich geliebt werde,  
wenn ich liebe.  
Denn wer sich hingibt, der empfängt;  
wer sich selbst vergisst, der findet;  
wer verzeiht, dem wird verziehen;  
und wer stirbt, wird nicht verloren  
sein.

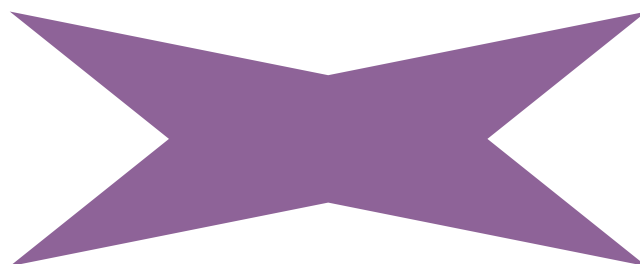
*(Franz von Assisi)*

### Segen:

Der lebendige Gott des Friedens begleite uns durch den Tag. Er heile und heilige uns ganz und gar und bewahre unseren Geist, unsere Seele und unseren Leib unversehrt, damit wir von seinem Frieden erfüllt sind, damit er unser Herz weit macht und wir diesen Frieden in die Welt bringen. Und so segne uns und alle Menschen, die wir in unserem Herzen tragen, der dreieinige Gott, der Vater, der Sohn und der Heilige Geist. Amen

*Ute Jenisch*

*Gemeindereferentin SE Bretten-Walzbachtal*



# LimA-Baustein: „Selig die Frieden stiften“



Der Begriff „Frieden“ kommt aus dem Althochdeutschen und bedeutet Schutz, Sicherheit. Im Allgemeinen wird unter Frieden ein heilsamer Zustand der Stille oder Ruhe verstanden, der ohne Störung und Beunruhigung ist, ohne Gewalt und Krieg.

In der Friedensforschung wird Frieden heute als Prozess verstanden, in dem es um die Verhütung von Gewalt, Unfreiheit und sozialer Ungerechtigkeit geht. Ziel dieses Friedensprozesses ist, Konflikte ohne militärische, kulturelle und strukturelle Gewalt auszutragen. Dies bedeutet, dass es nicht um die Vermeidung von Konflikten geht, denn diese sind unvermeidlich und notwendig, sondern um eine gewaltfreie Konfliktaustragung. Aber auch um die Verwirklichung der Menschenrechte und die Entwicklung einer gerechten Weltordnung. Rechtsstaatlichkeit, Demokratie, Toleranz und Dialogfähigkeit sind wichtige Bedingungen für einen dauerhaften Frieden.

## Einstieg

Karten mit Zitaten zum Thema „Frieden“ werden ausgelegt.

**Arbeitsauftrag:** Suchen Sie eine Karte aus, die Sie anspricht und erläutern Sie, was Sie unter dem Zitat verstehen und weshalb Sie diese Karte gewählt haben.

Zitate für die Karten

- Frieden ist nicht alles, aber ohne Frieden ist alles nichts. (Willy Brandt)
- Es gibt keinen Weg zum Frieden, der Frieden ist der Weg. (Mahatma Gandhi)
- Wahrer Frieden ist nicht nur Freiheit von Angst, sondern auch Freiheit von Not. (Barack Obama)
- An den Frieden denken, heißt an die Kinder denken. (Michael Gorbatschow)
- Der Friede beginnt im eigenen Haus. (Karl Jaspers)
- Die Menschheit muss dem Krieg ein Ende setzen, oder der Krieg setzt der Menschheit ein Ende. (John F. Kennedy)
- Wenn der Abstand zwischen Reich und Arm so bleibt, wie er jetzt ist, gibt es keinen Frieden auf der Welt. (Norbert Blüm)
- Wenn die Macht der Liebe über die Liebe zur Macht siegt, wird die Welt Frieden finden. (Jimi Hendrix)
- Mit dem Frieden ist es wie mit der Freiheit: So wie Freiheit immer auch die Freiheit des anderen ist, so ist Frieden immer auch Frieden des anderen. (Franz Alt)
- Aug um Aug – und die ganze Welt wird blind sein. (Mahatma Gandhi)
- Dauernder Friede kann nicht durch Drohungen sondern nur durch den ehrlichen Versuch vorbereitet werden, gegenseitiges Vertrauen herzustellen. (Albert Einstein)
- Der ungerechteste Frieden ist immer noch besser als der gerechteste Krieg. (Cicero)
- In der ganzen Welt ist jeder Politiker sehr für Revolution für Vernunft und Niederlegung der Waffen – nur beim Feind, ja nicht bei sich selbst. (Hermann Hesse)
- Wer selbst keinen inneren Frieden kennt, wird ihn auch in der Begegnung mit anderen Menschen nicht finden. (Dalai Lama)
- Der Friede muss gestiftet werden, er kommt nicht von selber. (Immanuel Kant)
- Nur eine solidarische Welt kann eine gerechte, friedvolle Welt sein. (Richard von Weizsäcker)
- Der Friede ist kein Naturprodukt. Er wächst aus menschlichem Handeln. (Gustav Heinemann)
- Der Friede ist das Meisterstück der Vernunft. (Immanuel Kant)
- Friede ist nicht Abwesenheit von Krieg. Friede ist eine Tugend, eine Geisteshaltung, eine Neigung zu Güte, Vertrauen, Gerechtigkeit. (Baruch Spinoza)
- Ich glaube an die Gewaltlosigkeit als einziges Heilmittel. (Mahatma Gandhi)
- Ich bin nicht sicher mit welchen Waffen der dritte Weltkrieg ausgetragen wird, aber im vierten Weltkrieg werden sie mit Stöcken und Steinen kämpfen. (Albert Einstein)

- Der Stumpfsinn ist die wirksamste Waffe des modernen Krieges. (Heinrich Böll)
- Es gibt viele Dinge für die ich bereit bin zu sterben, aber nichts, für das ich bereit bin zu töten. (Mahatma Gandhi)
- Es kann der Frömmste nicht in Frieden leben, wenn es dem bösen Nachbarn nicht gefällt. (Friedrich Schiller in Wilhelm Tell)

## Thematische Auseinandersetzung Teil 1

Ihre Äußerungen haben gezeigt, dass Frieden nicht nur ein Zustand ist, indem Waffenstillstand herrscht und es keinen Krieg gibt, sondern dass zum Frieden auch Gerechtigkeit und Freiheit gehört sowie in versöhnten Beziehungen zu leben und die Würde jedes Menschen zu achten. Gleichzeitig wurde deutlich, dass der Friede ständig bedroht ist und wir uns aktiv dafür einsetzen müssen.

In der Bibel finden wir in der Bergpredigt die Aufforderungen Frieden zu stiften. Diese Aufforderung ist sogar noch mit einer Zusage verbunden.

### **Selig, die Frieden stiften; denn sie werden Söhne Gottes genannt werden** (Mt 5,9)

Dies erfordert eine aktive Haltung von uns Christen. Der Journalist Franz Alt hat in seinem Buch „Frieden ist möglich – Die Politik der Bergpredigt“ (Piper 1991) folgende Schritte benannt, wie die Bergpredigt im eigenen Leben und in der Politik umgesetzt werden kann:

- Im Abbau von Vorurteilen
- im Bemühen andere zu verstehen
- in der Erkenntnis, dass auch Andersdenkende Kinder Gottes sind
- im Überbrücken, nicht im Übertünchen von Gegensätzen
- in einer Feindesliebe, die den Mut zum ersten Schritt besitzt.

(Jede/r erhält eine Karte mit diesem Bibelzitat aus der Bergpredigt und den Schritten von Franz Alt)

### **Gruppenarbeit**

Tauschen Sie sich über Ihr Verständnis zu diesen Schritten aus und setzen Sie sich dann mit folgenden Impulsen auseinander

- Welche Vorurteile gibt es in unserer Gesellschaft, die es bestimmten Personen(gruppen) schwer

macht, Fuß zu fassen bzw. diese ausgrenzt? Wie können diese Vorurteile abgebaut werden?

- Welche Verhaltensweisen sind notwendig, damit wir mit anderen Menschen ins Gespräch kommen und diese besser verstehen können?
- Was trägt dazu bei, Toleranz gegenüber anderen Meinungen, Werten, Überzeugungen, Lebensstilen zu entwickeln?
- Wie gelingt es Gegensätze herauszuarbeiten und diese in einen konstruktiven Dialog zu bringen?
- Was hilft Ihnen auf Menschen zuzugehen, mit denen Sie im Streit leben, die Sie ablehnen, die Sie als Gegner/Feinde betrachten?

**Plenum:** Was ist Ihnen bei dieser Auseinandersetzung deutlich geworden?

### **Bewegung**

**Erwärmung:** Frieden stiften hat mit Aktivität zu tun. Bewegen Sie sich im Raum in Ihrem eigenen Tempo – gehen Sie auf andere zu und reichen Sie sich die Hand – die Hand reichen kann ein erster Schritt zum Frieden sein – gehen Sie mit einer anderen Person und versuchen Sie im Gleichschritt zu gehen – gehen Sie einer anderen Person nach und versuchen Sie sich dabei in ihren Rhythmus einzufühlen – gehen Sie auf den Zehenspitzen – dies hilft einen anderen Blickwinkel zu bekommen auch das kann in Konfliktsituationen hilfreich sein – gehen Sie in die Hocke – gehen Sie seitwärts mit Anstellschritt – rückwärts – gehen Sie langsam – auch Entschleunigung kann zum Finden guter Lösungen beitragen – gehen Sie schnell – Tempo kann manchmal Schlimmeres verhindern – bilden Sie nun einen Kreis damit alle sich sehen können.

**Hauptteil** (am Stuhl, damit sich die TN bei Bedarf festhalten können – jede Übung ca. 7x)

Wir beginnen mit Übungen für unsere Beine und Füße, denn beim Thema Frieden stiften kommt es auch auf den eigenen Standpunkt an und auf das Zugehen auf andere deswegen kräftigen wir die Beinmuskulatur.

*Hüftbreit stehen – rechtes Bein wie beim Treppensteigen langsam heben und senken – linkes Bein – Gewicht auf Vorderfuß, Fersen heben und absenken – rechtes Bein im Ausfallschritt nach vorne und Gewicht auf rechtes Bein verlagern, linker Fuß bleibt auf dem Boden dadurch wird die linke Wade*

gedehnt – linkes Bein – langsam in die Hocke gehen und aufrichten – auf die Zehenspitzen gehen und absenken – rechten Fuß kreisen – linken Fuß kreisen. Konflikte bringen aus dem Gleichgewicht, deshalb machen wir nun Übungen für das Gleichgewicht: rechtes Bein anheben und nur auf dem linken Bein stehen – linkes Bein – rechter Fuß beschreibt eine liegende acht – linker Fuß – rechtes Bein gestreckt nach vorne und hinten schwenken – linkes Bein – rechtes Bein gestreckt langsam seitlich in die Höhe führen – linkes Bein – Standwaage: rechtes Bein gestreckt nach hinten und linker Arm gestreckt nach vorn – linkes Bein ...

Neben den Beinen und Füßen sind beim Frieden stiften auch unsere Arme und Hände wichtig, denn es geht ums Tun und Handeln. Auch diese Muskulatur möchten wir stärken:

Hände zu Fäusten ballen und strecken – jeden Finger der rechten Hand zum Daumen führen und Druck ausüben – linke Hand – beide Hände gleichzeitig – Finger spreizen und zusammenfügen – Handgelenke kreisen – Schultern nach hinten kreisen – rechten Arm nach vorne und langsam nach oben führen und mit dem Blick verfolgen – linken

und zurück – den linken – und beginnen von vorne. Wenn die Musik zu Ende ist, bleiben wir in dieser Haltung stehen und spüren nochmal die Verbindung miteinander, bevor wir die Hände zum Abschied fest drücken und dann loslassen.

## Gedächtnistraining

**Meine Begriffe zum Frieden** (Wortfindung, Langzeitgedächtnis)

Jede/r erhält eine Karte auf der senkrecht angeordnet der Begriff Frieden steht. Suchen Sie zu jedem Buchstaben des Wortes Frieden einen Begriff, der für Sie zum Frieden gehört z.B. F=Freiheit; R=Rechtsprechung; I=Individualität leben können, E=Ernstnehmen; D=Demokratie; E=Einigung; N=Nachhaltigkeit

**Partnerarbeit:** Kommen Sie miteinander über ihre Begriffe ins Gespräch

**Textpuzzle** (Konzentration, Aufmerksamkeit)

Bringen Sie die Wörter in die richtige Reihenfolge und Sie erhalten ein Zitat von Anke Maggauer-Kirsche

<b>Konflikten</b>	<b>geht</b>	<b>aus</b>	<b>um.</b>
<b>darin</b>	<b>Wer</b>	<b>Weg</b>	<b>dem kommt</b>

Arm – Handflächen vor der Brust aneinanderlegen Druck ausüben und loslassen – Hände in dieser Haltung über den Kopf führen und senken – Arme nach außen führen und wieder zurück.

*Auflösung: „Wer Konflikten aus dem Weg geht kommt darin um“. Dieses Zitat zeigt, dass es wichtig ist mit Konflikten umgehen zu können.*

**Abschluss:** Wir bilden eine Friedenskette.

Friedensketten sind Symbole für Frieden, Toleranz und Versöhnung. Sie wenden sich gegen Hass, Gewalt, Ausgrenzung und Stimmungsmache gegen Menschen, die anderer Herkunft, Glauben, sexueller Orientierung, Kultur sind.

Stellen Sie sich in den Kreis und fassen Sie sich an den Händen. Wir sind nun alle miteinander verbunden. Diese Verbindung ist ein Zeichen der Zugehörigkeit und gibt Halt, Schutz und Sicherheit. Dies probieren wir nun miteinander auf Musik aus. Wir gehen mit kleinen Schritten zur Mitte und heben dabei die Arme hoch – wieder zurück – wir bewegen uns im Takt in Tanzrichtung – gegen die Tanzrichtung – wir stehen und schwingen den rechten Fuß vor

## Thematische Auseinandersetzung Teil 2

### Umgang mit Konflikten

Denn im Zusammenleben und der damit verbundenen Interaktion zwischen Menschen lassen sich Konflikte nicht vermeiden. Konflikte entstehen weil Personen unterschiedliche Werte, Vorstellungen haben und verschiedene Ziele verfolgen. Um Konflikte angehen zu können, ist es wichtig, diese möglichst frühzeitig zu erkennen.

**Frage:** Woran merkt man dass ein Konflikt in zwischenmenschlichen Beziehungen in der Familie, am Arbeitsplatz, in einer Gruppe vorhanden ist?

Auf Plakat sammeln

z.B.: Menschen reden nicht mehr miteinander, es wird hintenherum getratscht, Informationen werden nicht weitergegeben, es herrscht schlechte Stimmung, Desinteresse an Menschen/Themen, Wut und Ärger, Fehler nehmen zu, es wird auf Fehlern herumgeritten, Sündenböcke werden gesucht, Rückzug, Sarkasmus, Unzufriedenheit etc. Da Konflikte sich nicht von selbst lösen, stellt sich die Frage, wie damit umgehen. In der Praxis hat sich folgendes Vorgehen bewährt. (Jede/r erhält ein Blatt mit den Schritten)

## **Schritt 1** Nach der Ursache forschen

Warum ist der Konflikt ausgebrochen? Welche Situation hat den Konflikt ausgelöst? Worum geht es? Wer ist am Konflikt beteiligt? Welche Gefühle löst er aus?

## **Schritt 2** Schuldzuweisungen vermeiden

Es geht nicht darum Schuldige zu finden, sondern nach gangbaren Lösungen zu suchen. Um welche Sachverhalte geht es beim Konflikt? Was wollen die verschiedenen Konfliktparteien?

## **Schritt 3** Perspektivwechsel vornehmen

Sich aus der Fixiertheit auf die eigene Position lösen und sich in die andere Konfliktpartei einfühlen. Zuhören, Ausreden lassen und überlegen was würde ich an deren Stelle tun?

## **Schritt 4** Der anderen Seite Positives unterstellen

Schuldzuweisungen verhärten Fronten und führen zur Eskalation. Deshalb ist es hilfreich dem Konfliktpartner keine schlechten Absichten zu unterstellen, sondern Denk- und Kommunikationsfehler anzunehmen, die im Alltag häufig vorkommen. Da i.d.R. beide Parteien zum Konflikt beitragen, sollte man sich selbst fragen, was der eigene Anteil am Konflikt ist.

## **Schritt 5** Gefühle äußern

Sprechen Sie darüber was Ihnen der Konflikt bedeutet und gefühlsmäßig bei Ihnen auslöst.

## **Schritt 6** Gemeinsam nach Konfliktlösungen suchen

Dies beinhaltet den Konfliktpartner nach seinen Vorschlägen zur Lösung zu befragen. Lösungsvorschläge auf ihre Tauglichkeit und Umsetzungsmöglichkeiten zu überprüfen, Kompromissvorschläge zu machen und gemeinsam

Alternativen zu suchen. Sollten keine gemeinsamen Lösungen gefunden werden, sollte Hilfe von außen angenommen werden z.B. Moderator/in, Schlichter/in, Mediator/in.

Nicht alle Konflikte können gelöst werden. Das gemeinsame Besprechen ermöglicht aber, dass Positionen klarer werden und evtl. beide Parteien einsehen, dass die Unterschiede zu groß sind, eine Zusammenarbeit nicht möglich ist und eine Trennung der bessere Weg ist.

Versuchen Sie in einem Rollenspiel das Konfliktlösungsmodell anzuwenden.

## **Fallbeispiel vorstellen:**

Frau Maier kommt zu jedem Gruppentreffen zu spät und stört dadurch den Ablauf. In der Regel hat die Gruppe bereits begonnen und wird durch ihr Eintreffen unterbrochen. Seit dem letzten Treffen macht sich Unmut in der Gruppe breit. Frau Müller, die häufig bei Partnerarbeiten mit Frau Maier zusammen ist, nimmt sie in Schutz und wirbt für mehr Verständnis für die Situation von Frau Maier, die zu Hause eine pflegebedürftige Mutter hat. Frau Weber unterstellt ihr aber, dass sie absichtlich zu spät kommt, um die Aufmerksamkeit der Gruppe auf sich zu lenken. Frau Seiler ist ärgerlich, weil ihr Beitrag durch die Störung unterging. Die Stimmung ist schlecht und es droht, dass es noch lauter wird und der Streit eskaliert.

**Verteilung der Rollen:** Wer übernimmt die Rolle von Frau Maier? Frau Müller? Frau Seiler? Frau X? Frau Y? Wer die Leitung der Gruppe, die den Konflikt angeht?

Die anderen sind die Beobachter/innen

## **Rollenspiel**

### **Auswertung des Rollenspiels**

Zuerst werden die Spielerinnen befragt, wie es ihnen im Spiel gegangen ist und wie sie mit der Konfliktbearbeitung zufrieden waren.

Danach äußern sich die Beobachter/innen zu den Fragen

Was war hilfreich? Was schwierig? Welche Anregungen haben Sie?

**Abschluss: Gebet** (Gotteslob 19,4, oder S. 26 im Heft)

*Elfi Eichhorn-Kösler*

# Nicht auf den großen Frieden warten, sondern am kleinen Frieden arbeiten!

*Interview mit der Chefärztin im Caritas Baby Hospital Dr. Hiyam Marzouqa. Sie wuchs in Bethlehem auf, studierte in Würzburg Medizin und lebt seither wieder in Palästina. Sie ist verheiratet und hat zwei erwachsene Söhne.*



**Im „Heiligen Land“ gibt es seit Jahrzehnten viel Unfriede, Unrecht und Gewalt. Welche Auswirkungen hat das auf den Alltag und auf das Lebensgefühl der Menschen?**

Manchmal ist es schwer, sich zu aktiver Hoffnung zu motivieren. Unser Land ist seit 50 Jahren von Israel besetzt. 2002 hat Israel mit dem Bau einer Mauer begonnen, die 9 Meter hoch und inzwischen fast 800 Kilometer lang ist. Diese Trennung schafft einen unguten Nährboden für Feindbilder. Obwohl wir Nachbarn sind, wissen wir – Palästinenser und Israelis – immer weniger voneinander. Hier in Palästina fehlt es an Arbeit und Perspektiven. Diese Hoffnungslosigkeit ist wie ein lähmendes Gift.

**Woher nehmen Menschen (z.B. die Mitarbeiter/innen des Baby-Hospitals) die Hoffnungskraft, nicht zu resignieren?**

Wir im Caritas Baby Hospital haben das Privileg, eine sehr sinnvolle Arbeit zu tun. Wir können in sehr vielen Fällen Kinder heilen, ihre Tränen trocknen, den Eltern zumindest eine Last abnehmen, wenn wir ihr Kind optimal medizinisch versorgen. Deswegen ist es in unserem täglichen Einsatz wichtig, dass nicht die Politik, nicht die Religion, nicht soziale Unterschiede im Mittelpunkt stehen, sondern ausschließlich die Gesundheit des Kindes. Wenn ein krankes Kind wieder lachen kann, motiviert das enorm.

**Was bedeutet für Sie „Frieden“?**

Frieden ist ein großes Wort und hat sehr viele Facetten. Eine davon ist Bewegungsfreiheit ohne Mauer und Checkpoints oder dass man in demokratischen Strukturen lebt, die Sicherheit geben. Frieden hat Platz für Visionen

und Perspektiven. Dass es für meine Söhne selbstverständlich wäre, nach dem Studium im Ausland, wieder in Palästina zu leben. Frieden heißt für mich eine gerechte medizinische Grundversorgung. Im Frieden könnten die Christen die Grabeskirche in Jerusalem genauso regelmäßig besuchen wie die Geburtskirche in Bethlehem. Aber für Jerusalem brauchen wir eine Genehmigung von der israelischen Militärverwaltung. Frieden gibt gleiche Rechte und Chancen für alle.

## **Welchen Beitrag können Vertreterinnen und Vertreter der Religionen leisten, um dem Frieden näher zu kommen?**

Sie können die Gläubigen immer wieder zu friedfertigem Handeln auffordern und durch ihr Leben Beispiel geben. Sie sollen das Gemeinsame suchen statt das Trennende hervorzuheben. Aber ihre Aufgabe bleibt letztlich von symbolischer Kraft. Die Umsetzung muss durch die Einzelnen geschehen.

## **Was können wir hier aus dem fernen Deutschland für den Frieden in Palästina leisten?**

Sie können uns in Palästina, in Bethlehem besuchen und sich selbst ein Bild davon machen, wie wir hier leben. Sie werden staunen! Es macht mich traurig, wie vielen Vorurteilen ich über Palästina begegne. Die kann man nur durch die persönliche Begegnung ausräumen und korrigieren. Und Sie können Projekte, die für mehr Gerechtigkeit im Alltag sorgen, unterstützen.

## **Bei Bethlehem liegen die „Hirtenfelder“: Das Weihnachtsevangelium erzählt, wie hier nach der Geburt Jesu den Hirten Engel erschienen mit der frohen Botschaft: „Frieden den Menschen auf Erden!“ Könnten nicht Bethlehem und Jerusalem Orte auf unserer Welt sein, an denen die Friedenszusage Gottes besonders spürbar ist?**

Natürlich haben wir diesen Wunsch, dass es Orte besonderen Friedens sind. Aber das ist ein großer Wunsch, der nicht nur in unserer Macht steht. Daher denke ich, dass dies bei jedem Einzelnen beginnen muss. Wenn ich mich in meinem privaten Umfeld um Frieden und Versöhnung bemühe, auch wenn es Konflikte gibt, dann ist schon ein großer Schritt in die richtige Richtung getan. Und ich betone es immer wieder, die persönliche Begegnung ist wichtig, die Begegnung mit Menschen der verschiedenen Religionen, die hier vertreten sind.

## **Wie feiern die Christen in Bethlehem Weihnachten?**

Wir sind in der glücklichen Lage, dass wir nicht nur einmal Weihnachten feiern, sondern dreimal. Das erste Mal am 24.12., dann feiern am 6.1. die orthodoxen Christen – die hier in Bethlehem die Mehrheit ausmachen – und am 19.1. feiern die armenischen Christen. Auf dem Krippenplatz vor der Geburtskirche steht ein großer Weihnachtsbaum, es gibt festliche Prozessionen. Die katholische Weihnachtsmesse wird in die ganze Welt übertragen. Privat ist die Zeit ähnlich wie in Deutschland von den Feiern in der Familie geprägt.

## **Wie würden Sie den Beitrag des „Caritas-Baby-Hospitals“ zum friedlichen Zusammenleben der Menschen beschreiben?**

Wir leisten medizinische Versorgung ohne Ansehen von Herkunft, Geschlecht und Religion. Weil das Wohl der Kinder im Zentrum steht, herrscht im Spital eine wohlwollende und liebevolle Atmosphäre. Das sieht man auch zum Beispiel in der Mütterabteilung, wo die Frauen übernachten können, solange ihr Kind stationär behandelt wird. Diese angenehme Wohnlichkeit soll ihnen helfen, selbst in dieser schwierigen Situation mit einem kranken Kind Kraft zu schöpfen. Die neugewonnene Energie hilft der Mutter, ihrem Kind und ihrer Familie.

## **Welche Botschaft, welche Wünsche haben Sie an uns, an ältere christliche Menschen in Deutschland?**

Wie im Märchen drei Wünsche: Beten Sie für uns. Erzählen Sie anderen von unserem täglichen Engagement. Und unterstützen Sie das Caritas-Baby-Hospital finanziell.

## **Ist in Ihren Augen in Ihrem Land Frieden überhaupt möglich?**

Wenn ich diese Frage nicht mit Ja beantworten könnte, würde ich nicht jeden Tag alles daran setzen, Kinder zu heilen. Wir dürfen nicht auf den großen Frieden warten, sondern müssen am kleinen Frieden arbeiten.

## **Wie sehen junge Menschen die Situation im Westjordanland, die hier aufgewachsen sind und Frieden noch nie erlebt haben? Haben sie Hoffnung, in einem friedlichen Miteinander dort alt zu werden?**



Sie kennen ausschließlich das Leben unter militärischer Besatzung und ihre Grundrechte sind nicht alle gewährt. Aber hier ist kein Krieg, das würde ein ganz falsches Bild vom Leben hier vermitteln! Ob sie Hoffnung haben, in Palästina alt zu werden, ist eine schwierige Frage. Die Realität ist, dass viele junge Menschen das Land verlassen, weil sie hier keine Zukunft sehen. Aber gerade Sie in Deutschland haben den Fall der Mauer miterlebt, ein Ereignis, das auch keiner zu hoffen gewagt hatte. Also, hoffen wir und setzen alles uns Mögliche daran, die Gegenwart so positiv wie möglich zu gestalten.

*Die Fragen stellte Anette Kempf*

*Anette Kempf, Vertreterin des Altenwerkes bei der Kinderhilfe Bethlehem, und Dr. Hiyam Marzouqua, Chefärztin im Caritas-Baby-Hospital in Bethlehem*



## Altenwerke unterstützen das Caritas-Baby-Hospital in Bethlehem

Das Altenwerk ist seit 1985 Mitglied in der „Kinderhilfe Bethlehem“ (KHB). Viele Seniorinnen und Senioren unserer Diözese sind dem Caritas-Babyhospitals in Bethlehem verbunden. Anette Kempf vertritt das Altenwerk bei der KHB. Ihre Adresse: Anette Kempf: Zum Gifzsee 4, 77656 Offenburg, Tel. 0781 – 56347; E-Mail: [gua.kempf@arcor.de](mailto:gua.kempf@arcor.de)

## Hinweise für Spenden

In vielen Seniorengruppen ist es eine gute Tradition, bei der Adventsfeier eine Kollekte für das Caritas-Baby-Hospital durchzuführen. Vielen Dank für dieses bemerkenswerte Zeichen der Generationensolidarität auch über Ländergrenzen hinweg.

Spenden an die KHB werden von verschiedenen Organisationen weitergeleitet (z.B. kfd, Caritasverband). Sie können nur dann vom Altenwerk einen Dankesbrief – auch zum Vorlesen in Ihrer Seniorengruppe – und bei persönlichen Spenden eine Spendenbescheinigung erhalten, wenn die Absenderangaben ausgefüllt sind und die Spende auf unser Konto bei der Sparkasse Freiburg eingegangen ist:

Altenwerk; IBAN: DE04 6805 0101 0002 1007 02; Vermerk „Bethlehem“

## Die Aktion „Ein Herz für Bethlehem“ geht weiter

Diese Aktion in Zusammenarbeit mit der Confiserie Gmeiner, Appenweier wird auch 2017 weitergeführt. Die leckeren Nougatherzen werden für 1,00 EUR gekauft, 0,50 EUR davon sind Spende für die KHB. Auch 2017 können Herzen bei Anette Kempf (Adresse s.o.), bitte spätestens bis 13. November (Verpackungseinheit: 50, 100 oder 200 Herzen) bestellt werden. Näheres auf unserer Homepage [www.seniorenweb-freiburg.de](http://www.seniorenweb-freiburg.de)



Ein neues Medium für die Bildungs- und Seniorenarbeit oder zur Selbstbeschäftigung

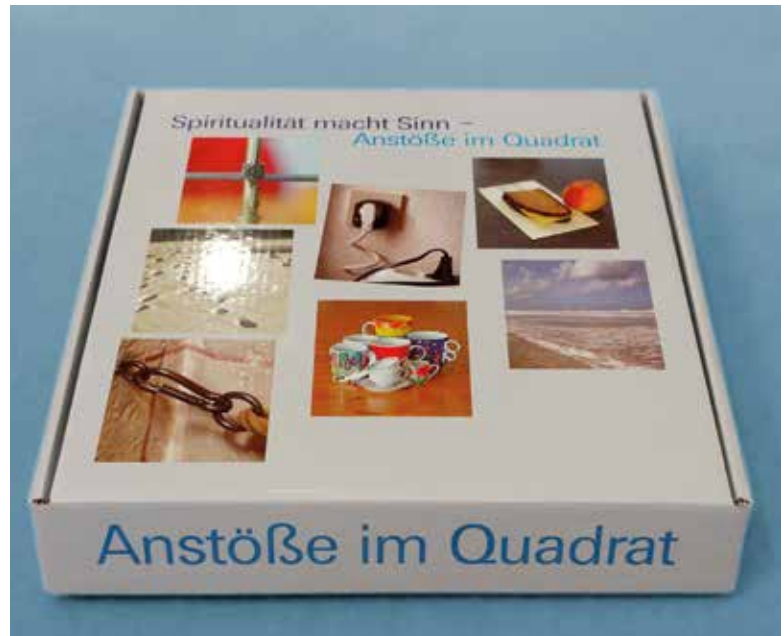
## Spiritualität macht Sinn

„Anstöße im Quadrat“ zum Schauen, Nachdenken und Reden (nicht nur) für ältere Menschen

*Auf einem Tisch liegen 40 bierdeckelgroße stabile Bildkarten. Die Fotos zeigen Motive aus der Natur, Alltagsgegenstände, keine Menschen – sie sind also symbolisch zu betrachten. Fünf Personen sitzen um den Tisch. Jede wählt sich eine Karte aus, die sie zum Thema „Vertrauen“ anspricht, die anderen Karten werden auf die Seite gelegt. Dann beginnt eine Erzählrunde, ausgehend von der Beschreibung der gewählten Bilder und der mit ihnen verbundenen Gefühle und Assoziationen. Und schon ist man im persönlichen Gespräch darüber, was das eigene Vertrauen stärkt oder schwächt. Irgendwann werden auch die Begriffe einbezogen, die auf der Rückseite der Karten stehen ... So könnte ein Gespräch beginnen, zu diesem oder zu vielen anderen möglichen Themen.*

Die Bild-Wort-Karten sind Materialien aus „Spiritualität macht Sinn – Anstöße im Quadrat“: Eine Kassette mit den 40 Bild-Karten, einem Begleitheft und einer CD, die von Verantwortlichen für die Seniorenarbeit in den Diözesen Freiburg, Limburg und Speyer entwickelt wurde. Auf der Rückseite der Bild-Karten steht jeweils ein erfahrungsbezogener Begriff, von „Achtsamkeit“, „Angst“, „Beteten“ bis zu „Wurzeln“, „Wut“, „Zärtlichkeit“. Vor- und Rückseite stehen nicht in strengem Zusammenhang – auch das gibt Gesprächsstoff. Denn es lassen sich gut andere Bilder zu den Begriffen und andere Begriffe zu den Bildern vorstellen.

Im Begleitheft dieses Schatzkästchens wird eine Fülle von Einsatzmöglichkeiten beschrieben: Als Impuls zum lebensgeschichtlichen Erzählen oder zum thematischen Gespräch; zur Selbstbeschäftigung (die Kartenbox ist auch ein schönes Geschenk!), ganz zweckfrei ohne vorgegebenes Thema, als Impuls vor Sitzungen, bei Bildungsveranstaltungen oder bei Besinnungstagen. Je nach Thema und Teilnehmenden



genügt meist eine Auswahl der Karten. Bei größeren Veranstaltungen können die Bilder und Begriffe mit Hilfe der beiliegenden CD und eines Beamers auch in Großformat gezeigt werden.

**„Spiritualität macht Sinn – Anstöße im Quadrat“**  
40 Bild-Wort-Karten, Begleitheft, CD in einer stabilen Box (2017)

Redaktion: Elfi Eichhorn-Kösler, Bernhard Kraus, Walburga Wintergerst, Anneliese Wohn;  
Fotos: Anneliese Wohn

Herausgeber/Bezug:  
Seniorenreferat der Erzdiözese Freiburg  
Kosten: 15,- EUR (zuzügl. Versandkosten)

Weitere Fotos auf der Rückseite des Heftes

## Weitere neue Materialien

Spiritualität macht Sinn –  
Anstöße für eine Pastoral des Alterns  
Grundlagenpapier 2017, 24 S. als Download auf unserer  
Homepage



„Was ist der Mensch“ neues – Lebensqualität im Alter –  
Werkstattmaterialheft. Bezug Ende November



Die komplette Liste der in unserer Diözesanstelle erhältlichen Materialien und  
Informationen zu den neuen Materialien finden Sie auf unserer Homepage:  
[www.seniorenweb-freiburg.de](http://www.seniorenweb-freiburg.de)

Oder rufen Sie uns an, wir beantworten gerne Ihre Fragen oder schicken Ihnen eine Materialliste zu.

### Impressum

<i>Herausgeber</i>	Altenwerk der Erzdiözese Freiburg e.V. und Seniorenreferat im Erzb. Seelsorgeamt Freiburg
<i>Erscheinungsweise</i>	2x jährlich
<i>Redaktion</i>	Elfi Eichhorn-Kösler, Anette Kempf, Bernhard Kraus, Alfred Laffter
<i>Titelbild</i>	Renate Kluckert
<i>Umschlag hinten</i>	Beispiele der 40 Bild-Wort-Karten
<i>Gestaltung</i>	José R. González Bellón Gabi Trötschler
<i>Fotos</i>	S. 3: Silke Wernet S. 5: Sven Veith S. 6: pax christi S. 31: KHB-Archiv
<i>Druck</i>	Druckerei schwarz auf weiss, Freiburg
<i>Bezug</i>	Kostenfrei für die Bezieher aus der Erzdiözese Freiburg für Bezieher von außerhalb: 6,00 EUR/Jahr (2 Hefte incl. Porto)
<i>Redaktionsschluss</i>	15. September und 15. März

### Geschäftsstelle des Altenwerkes und Seniorenreferat im Erzbischöflichen Seelsorgeamt

<i>Briefadresse</i>	Postfach 4 49, 79104 Freiburg
<i>Paketadresse</i>	Okenstr. 15, 79108 Freiburg
<i>Telefon</i>	Tel. (07 61) 51 44 -
<i>Leitung</i>	Bernhard Kraus - 210
<i>Referentin</i>	Elfi Eichhorn-Kösler - 212
<i>Sekretariat</i>	Gabriele Trötschler - 211 Katharina Horvath - 213
<i>FAX</i>	(07 61) 51 44 76-211/ - 213
<i>E-Mail</i>	<a href="mailto:altenwerk@seelsorgeamt-freiburg.de">altenwerk@seelsorgeamt-freiburg.de</a>
<i>E-Mail</i>	<a href="mailto:senioren@seelsorgeamt-freiburg.de">senioren@seelsorgeamt-freiburg.de</a>
<i>Internet</i>	<a href="http://www.seniorenweb-freiburg.de">www.seniorenweb-freiburg.de</a>
<i>Konto:</i>	Altenwerk / Seniorenreferat Sparkasse Freiburg IBAN: DE04 6805 0101 0002 1007 02, BIC: FRSPDE66

1. *Vorsitzende des Altenwerkes der Erzdiözese Freiburg e.V.:*  
Edith Fabry  
St. Georgener Str. 39  
78048 Villingen-Schwenningen  
Tel. (0 77 21) 5 14 57  
E-Mail: [e.fabry@t-online.de](mailto:e.fabry@t-online.de)

### Öffnungszeiten der Diözesanstelle

Montag bis Freitag	10.00 bis 12.00 Uhr
Dienstag, Mittwoch und Donnerstag	14.00 bis 16.00 Uhr

### Danke für die Spenden für die Mitteilungen

Wir verschicken unsere „Mitteilungen“ im Bereich der  
Erzdiözese Freiburg kostenlos – schon allein um den  
riesigen Aufwand von Rechnungsstellungen zu vermeiden.  
Umso dankbarer sind wir, wenn immer wieder Spenden  
mit dem Kennwort „Mitteilungen“ bei uns eingehen. Das  
beflügelt uns, Ihnen auch weiterhin ansprechend gestaltete  
anregungsreiche „Mitteilungen“ zukommen zu lassen.





**Wir treten für ein realistisches Altersbild ein, damit Menschen nicht nur alt werden, sondern auch alt sein wollen und dürfen.**

Seniorenreferat / Altenwerk  
Okenstraße 15  
79108 Freiburg  
Tel. (0761) 5144 - 211/-213  
[www.seniorenweb-freiburg.de](http://www.seniorenweb-freiburg.de)

  
Erzdiözese  
Freiburg

**ALTEN  
WERK** 