

Liebe Teamfreunde!

Die Salvatorianerin Melanie Wolfers hat im Zuge ihrer seelsorglichen Tätigkeit die Erfahrung gemacht, dass wir Menschen uns oft selbst im Wege stehen und uns schwertun mit uns selbst. Wir alle haben Eigenschaften, die wir an uns selbst nicht leiden können, und gehen dann oft hart oder abwertend mit uns um. Daher hat sie sich gefragt:

Wie können wir besser mit uns selbst klarkommen und Freundschaft schließen mit uns selbst?

Schließlich sind wir selbst der Mensch, mit dem wir vom ersten bis zum letzten Atemzug zusammenleben.

In unserer modernen Gesellschaft herrscht ein irrsinniger Optimierungsdruck. Immer weiter, höher, schneller soll es gehen; immer beliebter, wohlhabender, schöner, erfolgreicher soll ich sein. Wir sollen „effizienter arbeiten“, zugleich „gelassener leben“. Wie eine Unternehmerin oder ein Unternehmer sollen wir das eigene Leben managen und für unser Glück sorgen. Doch dieser Druck, sich ständig verbessern zu müssen, ist eine heillose Überforderung! Die Kunst, mit sich selbst befreundet zu sein, bildet einen Gegenpol zu diesem Selbstoptimierungsdruck und gehört zur Mitte christlicher Spiritualität.

*„Um mich mit mir selbst anzufreunden brauche ich nur wenig, eigentlich nur mich selbst. Der Ort ist mein konkreter Alltag, die Zeit ist das JETZT.“*

*„Mit sich selbst befreundet sein macht das Leben nicht einfacher und bequemer. Aber es schenkt einen tiefen Frieden und eine beständige Freude, wenn ich in den Spiegel schaue und den Eindruck habe: Ich bin mir selbst ein Stück ähnlicher geworden“.*

Für das vorliegende Arbeitsprogramm habe ich folgende Themen des Buches *FREUNDE FÜRS LEBEN – VON DER KUNST MIT SICH SELBST BEFREUNDET ZU SEIN* ausgewählt:

- Begegnung mit mir selbst – eine gute Beziehung mit mir selbst leben
- Friede mit der eigenen Geschichte, mit der eigenen Vergangenheit
- Ein „stimmiges“ und engagiertes Leben in der Gegenwart

Ich wünsche Euch einen Teamabend mit Zeit zu persönlichem Nachdenken und guten Gesprächen. Entscheidet in der Gruppe, über welche Fragen Ihr euch austauschen wollt.

*Verla Twaroch*

Vielleicht ist es hilfreich, die angesprochenen Fragen als „Gedankengrundlage“ und für persönliche Notizen an alle Teammitarbeiter auszuteilen. (Beilage)

Literaturhinweis:

Melanie Wolfers, **Freunde fürs Leben**, adeo Verlag

Sr. Melanie Wolfers SDS stammt aus Flensburg in Norddeutschland.  
Die Theologin und Philosophin promovierte in theologischer Ethik.  
Sie war Dozentin für Philosophie und als Studierenden-Seelsorgerin in München tätig,  
ehe sie 2004 in den Orden der Gemeinschaft der Salvatorianerinnen in Wien eintrat

## Arbeitsprogramm der Teams Oktober 2017

<b>MIT SICH SELBST BEFREUNDET SEIN</b>
--

**Betrachtung** Mk 12, 28-31

Ein Schriftgelehrter fragte Jesus: Welches Gebot ist das erste von allen? Jesus antwortete: Das erste ist: *Höre, Israel, der Herr unser Gott ist der einzige Herr. Darum sollst du den Herrn, deinen Gott, lieben mit ganzem Herzen und ganzer Seele, mit deinem ganzen Denken und mit deiner ganzen Kraft.*

Als zweites kommt hinzu: *Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst.*

Kein anderes Gebot ist größer als diese beiden.

**1.) Begegnung mit mir selbst – eine gute Beziehung mit mir selbst leben**

Mit sich selbst befreundet zu sein – das klingt ungewohnt und ein bisschen fremd.

Führen wir uns einige Freundschaften vor Augen und fragen uns:

Freundschaft – woran denke ich dabei ganz spontan?  
 Wann würde ich jemanden als echte Freundin oder Freund bezeichnen?  
 Was ist notwendig, damit sich eine Freundschaft entwickelt?

Ein echter Freund ist jemand der zuhört, mich bestärkt, mir Fehler nachsieht. Der meine Stärken und Schwächen kennt; der mich mag, so wie ich bin. Auch wenn er nicht alles gutheißt, was ich getan habe oder tue.

Doch bringen wir uns auch selbst Wertschätzung entgegen?  
 Oder gibt es Dinge, die wir uns nicht verzeihen können?

Zum Wesen der Freundschaft gehört, dass auch Schwächen Platz haben. An Freundschaften wird deshalb nicht gearbeitet, Freundschaften werden „gepflegt“.

Am Anfang einer Freundschaft steht echtes Interesse aneinander, und dies bleibt ihr tragendes Fundament. Mit einem Freund will ich gemeinsam Zeit verbringen, will in Kontakt sein, erfahren wie es ihm geht, mich austauschen und miteinander etwas unternehmen. Fehlendes Engagement und Desinteresse untergraben eine vertrauensvolle Beziehung.

Was bedeutet dies nun für die Beziehung mit mir selbst? Zuerst braucht es ein waches Interesse an der eigenen Person – „*Hätte ich doch mehr Zeit für mich...*“ Den Alltag anders gestalten, das Gespräch mit mir selbst suchen, ist ein erster Schritt auf dem Weg.

Ich möchte drei „Stolpersteine“ anführen, die uns an einem achtsamen, ehrlichen Umgang mit uns selbst hindern:

Eine Freundschaft mit anderen braucht Zweisamkeit; eine Freundschaft mit sich selbst braucht **Einsamkeit** – will ich das überhaupt? Wen finde ich bei mir selbst?

*Zitat Karl Valentin: „Morgen gehe ich mich besuchen. Hoffentlich bin ich zu Hause“*

Viele Menschen halten Stille kaum aus – das können wir tagtäglich beobachten. Auch an uns selbst? Warum beschäftigen wir uns ständig mit **etwas**, anstatt uns mit **uns selbst** zu beschäftigen? Der Tiefenpsychologe C.G. Jung schreibt, dass **der Lärm vor peinlichem Nachdenken schützen** soll.

Wenn ich verlerne, auf mich selbst zu hören, höre ich bald nur noch auf andere oder anderes. Der Rückzug in die Stille, der Zugang zu dem was ich empfinde und wirklich will, verhilft mir dazu, Wesentliches von Unwesentlichem zu unterscheiden, mein *eigenes* Leben zu führen. In meinem inneren „Raum der Stille“ kann ich erleben, dass ich einfach da sein darf, ohne etwas leisten zu müssen, nichts und niemand will etwas von mir – nicht einmal ich selbst; die Stimmen des Ehrgeizes, der Angst, zu kurz zu kommen und nicht zu genügen, verstummen.

Eine weitere Hürde ist **Selbstmitleid**; Es verleitet uns dazu, den „anderen“ die Schuld zu geben, wenn etwas in unserem Leben schiefgeht, Erwartungen nicht erfüllt werden usw. (das Elternhaus, die Gene, die Gesellschaft... „Ich brauche an meinem Leben ja nichts zu ändern, denn es sind die anderen, die...“)

Wenn mir durch einen realistischen Blick meine Mitverantwortung aufgeht, dann kann ich entdecken, dass ich selbst tätig werden kann, um an einer misslichen Lage etwas zu verändern.

Das dritte Hindernis ist die **Selbstoptimierung**. Die gesellschaftliche Tendenz, ständig an sich zu arbeiten und sich dem Wunschbild der anderen anzugleichen, beherrscht unsere Kultur durch und durch. Wir sind ständig damit konfrontiert, wie wir aussehen sollen, wie wir unsere Kinder erziehen sollen, wir sollen effizienter arbeiten, gelassener leben, unsere Figur dem Ideal anpassen usw. „*Alles ist möglich*“ – dieses Motto unserer Zeit stimmt nicht! Es ist nicht alles möglich. Unsere Lebenszeit, unsere Kräfte, auch die natürlichen Ressourcen haben Grenzen.

Wir brauchen eine tiefe Einsicht in unsere Begrenztheit. Die Erkenntnis: „Meine Grenzen sind nicht nur dafür da, dass ich sie ausweitere“. „Manche Grenzen sind dafür da, dass ich in ihnen in Frieden leben lerne“ beruhigt. Eine Grenze - „Umfriedung“ - markiert einen Lebensraum, innerhalb dessen ich in Frieden leben kann.

Als Christen glauben wir an einen Gott, der Mensch wird.

Im Konkreten, Endlichen und Begrenzten kommt uns Gott entgegen.

In einer Freundschaft interessieren wir uns dafür, wie sich der andere körperlich fühlt und fragen: „Wie geht es dir?“

Wie sieht das im Hinblick auf meinen eigenen Körper aus?

Wenn ich mein Gespür für meinen Körper sensibilisiere, für die Signale, die er täglich aussendet, kann ich die Grenzen ausreizen, ohne mich ernsthaft zu gefährden. Überhöre ich jedoch die Signale, oder schiebe ich sie als unwichtig beiseite, meldet sich meine Gesundheit zu Wort – der Körper spielt nicht mehr mit, wie ich will, er streikt.

Die Qualität des Augenblicks können wir erleben, wenn wir wirklich in Kontakt mit uns selbst stehen: die Schönheit eines Sonnenuntergangs, die Tiefe einer Begegnung, aber auch den Schmerz eines Abschieds. Die schönsten Erinnerungen sind doch stets **Erlebnisse, für die wir uns Zeit genommen** haben, jene Zeit, die wir in unserem individuellen Rhythmus brauchen, um Erlebnisse zu verarbeiten. **Wenn wir uns diese Zeit nicht nehmen, dann nehmen wir uns das eigene, selbstbestimmte Leben.**

Einerseits wünschen sich viele Menschen manchmal mehr Zeit zum Innehalten, andererseits gelten Menschen, die nicht rastlos durchs Leben hetzen, Menschen die Zeit haben, als „Außenseiter“.

Nur wenn ich mir bewusst Zeit für mich nehme, komme ich mir selbst und dem, was mir wirklich wichtig ist näher. Dann nehme ich mir die Zeit, das Wesentliche in meinem Leben zu erkennen.

Ein gewagter Gedanke: Der Blick vom (gedachten) Ende meines Lebens zurück lässt mich spüren, wie kostbar meine begrenzte Lebenszeit ist.

Wenn ich die Begrenztheit meiner Lebenszeit erkenne, dann sehe ich auch, dass es nicht gleichgültig ist, was ich aus diesem Tag, dieser Woche mache. Was ich mit meinem Leben anfangen. Das Wissen um meine Begrenztheit kann mich bestärken, mich klar zu entscheiden – und das dann auch entschieden zu tun.

Wie will ich leben? Worauf kommt es mir letztendlich an?

Wer will ich sein? Wozu bin ich auf der Welt?

Wenn heute der letzte Tag meines Lebens wäre, würde ich das tun wollen, was ich heute tue?

## 2.) Friede mit der eigenen Geschichte, mit der eigenen Vergangenheit

Wenn ich mein eigenes Fehlverhalten besser verstehen will, sollte ich die Umstände und lebensgeschichtlichen Hintergründe, die dazu beigetragen haben, in den Blick nehmen. Lassen wir zu, dass das Geschehene zu uns und zu unserer Geschichte gehört, erlauben wir uns, ein fehlbarer Mensch zu sein, der wie alle anderen auch auf Verzeihen und Nachsicht angewiesen ist. Wenn wir uns mit unserer Schuld aussöhnen, verliert sie die Macht über uns, uns selbst ständig abzuwerten. So können wir mit uns selbst ins Reine kommen, Freundschaft mit uns selbst schließen.

Schwäche und Stärke, Lichtes und Dunkles prägen das Leben jedes Menschen, auch mein eigenes. Denken wir an Menschen, die unsere Grenzen ertragen und trotz aller Schwächen zu uns gehalten haben, die uns das Geschenk der Vergebung gemacht haben – so wird es möglich, auch zu uns selbst eine wohlwollende Beziehung zu entwickeln.

Jesus zeigt uns: Vor aller Leistung und trotz aller Schuld ist jedem Menschen eine bedingungslose und unbegrenzte Freundschaft geschenkt. Jesu Botschaft stellte so manches Welt- und Gottesbild auf den Kopf. „Gott liebt uns, wenn wir uns ändern und wenn wir unsere Schuld bekennen“ wird um 180 Grad gedreht: „**Weil** uns Gott liebt, können wir uns ändern und unsere Schuld bekennen“. In der Begegnung mit dem göttlichen JA ZU MIR kann ein tragfähiges JA ZU MIR SELBST heranreifen. Dann können wir erfahren: **ICH DARF SO SEIN WIE ICH BIN. ABER ICH MUSS NICHT SO BLEIBEN WIE ICH BIN.**

### 3.) Ein „stimmiges“ und engagiertes Leben in der Gegenwart.

Was dazu gehört, muss jeder für sich selbst herausfinden.

Ein stimmiges Leben führen – was meint das?

Fragen wir uns: Was sind in den vergangenen Monaten gelungene Momente gewesen?

Im Blick auf einen größeren Lebensabschnitt: Wann war ich so richtig glücklich?

Ist es nicht so, dass gelungene Momente im Leben solche sind, in denen wir tief berührt und auch beschenkt werden? Eine tiefe religiöse Erfahrung, Augenblicke in unserem Alltag, wie: ein Erlebnis in der Natur, ein freundliches Wort, eine kleine Aufmerksamkeit, Achtung, Zuneigung, ein befreiendes Gespräch – diese Augenblicke vermitteln uns die Gewissheit, dass es hier und jetzt gut ist, DA zu sein.

Die Frage nach dem Sinn des eigenen Lebens können wir nur persönlich beantworten und im Dialog mit Gott erkennen. **Erfahren wir unser Leben nicht in dem Maß sinnvoll, in dem wir im Dienst an einem Menschen oder einer Sache aufgehen?**

*Martin Buber schreibt: „Der Mensch wird am DU zum ICH“*

Um Gottes Spuren zu finden genügt es, aus sich herauszugehen und den Mitmenschen zu begegnen. Gott wird uns nicht fragen, welche Glaubenssätze wir im Kopf haben, sondern ob wir ein Herz für andere haben. (Vgl. Mt 25, 31ff: .... *denn ich war hungrig.... Amen ich sage euch, was ihr für den geringsten meiner Brüder getan habt, das habt ihr mir getan*)

Haben wir den Mut, uns die Fragen zu stellen:

Was soll ich mit meiner Zeit anfangen?

Wofür will ich leben?

Worauf kommt es mir an?

Wie treffe ich eine **sinnvolle Entscheidung?**

Eine gute Wahl hängt damit zusammen, dass ich die Möglichkeiten, die in mich hineingelegt sind, erkenne und verwirkliche.

Worin liegen meine Begabungen und Stärken? Was fällt mir leicht? Was lerne ich nur schwer?

Was macht Freude und was langweilt mich? Was brauche ich, um leben zu können?

Was waren meine größten Krisen?

Was sagen sie über die Grenzen meiner Kraft und meiner Fähigkeiten aus?

Es gibt Menschen, die zu keiner Freundschaft mit sich selbst finden, weil sie nicht DAS aus ihrem Leben machen, was sie eigentlich könnten. Sie setzen ihre Talente, die ihnen in die Wiege gelegt wurden, nicht ein; sie trauen sich zu wenig zu.

*Vgl. Mt 25,14-30 „die anvertrauten Talente“:* Indem Jesus mit drastischen Worten die Konsequenzen der Einstellung der Menschen beschreibt, die ihr Leben wagen und es gewinnen, will er jene wachrütteln, die mit ihren Kräften und Möglichkeiten zugleich auch sich selbst begraben.

**bleiben wir nicht hinter unseren Begabungen und Möglichkeiten zurück, sondern verwirklichen wir sie zum eigenen Wohl und zum Wohl anderer.**

**Im Vertrauen auf Gott, dem wir unsere Talente und Möglichkeiten verdanken.**

Nachfolgender Text von Nelson Mandela zeigt auf, dass wir uns alle einem göttlichen Ursprung verdanken:

*Du bist ein Kind Gottes.*

*Wir alle sind aufgefordert, wie die Kinder zu strahlen.*

*Wir wurden geboren, um die Herrlichkeit Gottes, die in uns liegt, auf die Welt zu bringen.*

*Sie ist nicht in einigen von uns, sie ist in jedem.*

*Und indem wir unser eigenes Licht scheinen lassen, geben wir anderen Menschen unbewusst die Erlaubnis, das Gleiche zu tun.*

## **Segensgebet**

Der Herr segne dich!  
Er meint es gut mit dir.  
Er gibt dir Mut und Kraft,  
dein Leben zu leben,  
deinen Weg zu gehen.

Der Herr behüte dich –  
und beschütze dich bei all deinem Tun und Sein.  
Er ist für dich da  
und begleitet dich  
durch all deine Höhen und Tiefen.  
In jeder Lebenslage ist er an deiner Seite.

Er verzeiht dir und ist barmherzig.  
Er schaut mit Liebe auf dich.  
Er schenkt dir Freude, inneren Frieden  
und Heil an Leib und Seele.

Du darfst heil sein,  
du darfst ganz sein,  
du darfst du selbst sein.

So ist Gott dir mit seinem Segen alle Zeit nahe,  
er beschützt und begleitet dich,  
denn er will, dass du lebst und glücklich bist,  
dass du beruhigt deinen Weg gehst  
und ein Segen für andere bist.