

Liebe Teamverantwortliche!

Die letzten Wochen haben uns mit dem Start ins neue Kirchenjahr zu Beginn der Adventzeit und mit dem Jahreswechsel ins neue Jahr 2018 zwei Anlässe zum Programmthema „Aufbruch und Neubeginn“ geboten. Objektiv sind das Tatsachen, auf die wir keinen Einfluss haben; wir können und müssen dazu subjektiv nichts beitragen. Ob sie Gelegenheit dafür sind, auch in unserem konkreten Leben einen neuen Anfang zu setzen, das liegt an uns. Jedenfalls könnten wir das als Gelegenheiten nutzen, darüber nachzudenken, wo auch bei uns ein „Neustart“ angebracht wäre - deshalb diese Themenwahl für das aktuelle Programm.

Wir sollten nicht - mit Blick auf unser zumeist fortgeschrittenes Alter – meinen, dass uns diese Fragen nicht mehr betreffen, sondern ich lade ein, uns darauf einzulassen im Austausch beim gemeinsamen Gespräch und vielleicht auch einmal ganz persönlich in einer „stillen Stunde“ nach unserem Monatstreffen. (Deshalb ist das Programm in einer Beilage auch in Stichworten zusammengefasst. Sollte nach Möglichkeit für alle Teammitglieder zur Verfügung stehen.)

Wieder einmal war das Buch von Bischof Benno Elbs, „Im Stallgeruch der Schafe“ anregende Quelle und Fundgrube für die Gedanken, die ich Euch vorlegen möchte.

Ich wünsche uns, dass das Jahr 2018 geprägt ist von einer Haltung, die sich zusammenfassen lässt in dem Satz: *„Hör niemals auf anzufangen!“*

Liebe Grüße und gute Wünsche.

Felix Kaltenböck

Arbeitsprogramm der Teams Jänner 2018

AUFBRUCH UND NEUBEGINN

Zum Beginn: „Lebensweg“:

Es braucht einen Aufbruch.

Den Beginn von etwas Neuem.

Hervorgebracht aus dem Alten.

Losgelöst aus nicht mehr Funktionierendem.

Hoffnung auf etwas Besseres.

Heraus aus der Komfortzone.

Sich öffnen für den Weg.

Ob gerade oder krumm.

Ich bin nicht allein.

Ich weiß mich geleitet.

Von dem Einen, von den Vielen.

Wir alle sind Weggefährten.

Hin zu dem Ziel, das ich kenne.

Das wir alle kennen.

Weil wir auf dich vertrauen.

Auf deinen Plan für uns.

Du weist uns den Weg.

Diesen Weg nennen wir „Leben“. *(Angela Eckerstorfer)*

TEIL 1:

Aufbruch und Neubeginn als „Lebensthema“.

Unser Leben ist eine ständige Bewegung von den Möglichkeiten und Fähigkeiten, die in uns schlummern, hin zu deren Verwirklichung. Aufbrüche und Neuanfänge gehören daher zu unserem Leben so wie das Wasser zum Leben eines Fisches. Ein aufmerksamer Blick in unser Inneres und um uns herum bestätigt das in jedem Augenblick: Aufbruch und Neuanfang ist ein Thema jedes Lebens – auch noch im fortgeschrittenen Lebensalter!

Neubeginn ist ein Thema in einer Welt, die zerstritten ist.

Wir erleben Streit in Beziehungen, in Familien, Konflikte zwischen Eltern und Kindern, zwischen den Generationen. In der Welt gibt es Krieg im Großen und im Kleinen; zwischen Völkern und von Mensch zu Mensch. Auch wenn es nicht an Bemühungen und gutem Willen fehlt, müssen wir trotzdem oft feststellen: es geht einfach nicht; die Unversöhnlichkeit scheint unüberwindbar. (Bsp.: Konflikte in der Nachbarschaft, oft über Generationen hinweg)

Wir leben uns auseinander, wir werden uns immer fremder, wir reden immer weniger miteinander. Konflikte wird es immer geben; aber ebenso einen Neuanfang und Versöhnung: Verzeihen, ein Händereichen sind möglich, ein Weg zueinander lässt sich finden.

Neubeginn ist ein Thema in einer Welt des Leidens.

Leid und Krankheit sind eine Wirklichkeit, die uns im Leben viel zu schaffen machen. Krankenhäuser und Altenheime sind häufig Orte von quälender Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit – aber zugleich ist gerade an solchen Orten und in diesen Lebenssituationen ein Neubeginn besonders intensiv erlebbar. (Bsp.: Wenn es nach schwerer Krankheit langsam aber doch wieder vorwärts geht oder wenn Menschen in bewundernswerter Weise eine unveränderliche Lebenssituation annehmen können.)

Neubeginn ist ein Thema in einer Welt, in der so vieles bedroht erscheint.

Die Umwelt, die Gerechtigkeit, der Friede... So vieles ist gefährdet. Viele falsche Propheten wissen das auszunutzen. Drohungen, Angstmacherei und leere Versprechen scheinen kurzfristig Abhilfe zu schaffen. Anhaltende Veränderung aber kommt von Menschen, die sich ernsthaft den konkreten Bedrohungen stellen, die bereit sind nachhaltig nach Lösungen zu suchen und die sich nicht entmutigen lassen, wenn der Erfolg auf sich warten lässt.

Neubeginn ist eine Sehnsucht für alle, die keinen Sinn mehr in ihrem Leben spüren.

Junge Menschen verzweifeln daran, dass sie für ihr Leben keine Zukunftsperspektive erkennen können, den Alten mangelt es an Lebenssinn, weil sie das Gefühl haben zu nichts mehr zu taugen, nicht mehr gebraucht zu werden und weil sie angeblich oder tatsächlich allein und einsam sind.

Aufbruch und Neubeginn als Thema in der Bibel:

Wie ein roter Faden zieht sich dieses Thema auch durch die Schriften des Alten und Neuen Testaments. Dies ist nicht weiter verwunderlich, wenn man die Bibel als ein Buch des Lebens und nicht als eine Sammlung alter Geschichten begreift.

So finden wir etwa beim Propheten **Hosea** den Satz: „Nehmt Neuland unter den Pflug.“ (Hos 10,12)

Viele Persönlichkeiten der Hl. Schrift zeigen eindrucksvoll, dass Neuanfänge immer wieder gefordert sind und auch gelingen können. Ein besonders markantes Beispiel ist **Abraham**. Zur Stelle im Buch Genesis (Gen 12,1-5) würde als Überschrift gut passen: „Ein alter Mensch macht sich wieder auf den Weg.“: *„Gott sprach zu Abraham: Komm heraus aus deinem festen Haus in Haran. Ziehe fort aus deinem Land...aus der müden Gewohnheit. Ich will dir ein Land zeigen, wo du wohnen kannst , und ich will dich segnen...Da zog Abraham fort, wie ihm Jahwe befohlen hatte.“*

Abraham steht da als Vorbild, als Herausforderung für alle, die sich eingenistet haben in ihren Gewohnheiten. Alt sein meint nicht sosehr die Lebensjahre, sondern die Art zu leben. Es gibt viele, noch jung an Jahren, die sehr „alt“ sind in ihrem Denken und Handeln und es gibt auch Menschen, alt geworden an Jahren, die aber „jung“ geblieben sind. Die Offenheit des Abraham ist erstaunlich, seine Neugierde faszinierend. Er ist in seinem Alter noch bereit, Sicherheiten aufzugeben, und sich auf Neues einzulassen. Abraham kennt zwar das Ziel nicht, er kennt aber den, der ihn ruft. Wenn unser Leben nicht in Alltäglichkeiten und vermeintlichen Sicherheiten erstarren, sondern ein Leben in Fülle sein soll, dann ist auch von uns dieses geistige Jung-Bleiben Abrahams gefordert.

Ein anderes Bild aus der Bibel für einen Neubeginn finden wir beim Propheten **Elija**. (1 Kön 19,3-8) Elija ist müde. Verfolgt, unverstanden zieht er sich in die Wüste zurück, setzt sich unter einen Strauch und wünscht sich den Tod. Der Plan Gottes mit ihm ist ein anderer: *„Steh auf und iss!“* Und Gott fordert nicht nur, er sorgt auch für die notwendige Stärkung: Neben Elija liegen ein gerösteter Fladen und ein Krug Wasser – Köstlichkeiten in der Wüste!

Manchmal stecken auch wir in der Haut des Elija: mutlos, müde, scheinbar ohne Erfolg, enttäuscht und verzweifelt. Dann brauchen auch wir diesen Engel, der am Rand unseres Weges steht, der uns ermuntert weiter zu gehen, nicht aufzugeben. Einen neuen Anfang zu wagen. Und dieser Engel muss keine Flügel haben, wir können füreinander zu diesem Engel werden, wenn wir aufmerksam sind dafür wo wir gebraucht werden, wenn der Andere uns nicht gleichgültig ist, sondern wir uns anrühren lassen von einer Situation, in der unsere Hilfe notwendig ist.

Taube hören: ein Neuanfang für Einsame

Die Heilung eines Taubstummen (Mk 7,31-37) durch **Jesus** ist eines von vielen Beispielen für einen Neubeginn. Ein Taubstummer, ein Mensch, der nicht gelernt hat zu hören.

Ein Einsamer, ein in seiner Isolation gefangener. Der Mangel an menschlicher Kommunikation führt ihn ins Abseits. Finden wir diesen Taubstummen nicht auch des Öfteren in uns und um uns? Wenn es stimmt, dass Ehepaare nur ca. acht Minuten am Tag miteinander sprechen – was ist denn das anderes als taub und stumm sein?

In der Begegnung mit Jesus öffnet sich für diesen Menschen eine neue Welt. Für ihn sind Mauern niedergerissen worden, die ihn von den Mitmenschen und der Welt um ihn herum ausgeschlossen haben. Jetzt steht er als Redender und Hörender

mitten unter den anderen, als einer von ihnen. Er hört Gott und er hört die Menschen. Neuanfang kann heißen, Mauern abzutragen zwischen uns Menschen, Mauern der Gleichgültigkeit, Mauern der Unsicherheit, des Hasses und der Angst.

Der kurze Spaziergang durch die Bibel macht deutlich, dass Neuanfang viele Gesichter haben kann. Jede/jeder von uns kann und soll dazu seine eigene Geschichte schreiben.

Gespräch über Inhalte von Teil 1:

Welche angeführten Themen von Neubeginn treffen auf mich zu?

Welche der ausgewählten Bibelstellen sprechen mich an (und warum)?

TEIL 2:

Hilfen und Hindernisse für einen Neubeginn:

In unserem Leben gibt es immer wieder Situationen, in denen wir spüren, dass eine Veränderung, ein Neubeginn notwendig wäre, aber wir bringen die Kraft, oder auch den dafür nötigen Mut nicht auf. Was aber macht es uns möglich, den Auszug aus unseren Gewohnheiten zu wagen und neu aufzubrechen? In der Psychologie gibt es dafür den Begriff des **Wertfühlers**. Damit ist gemeint, unsere Lebenswerte zu erspüren und darin ein Motiv, eine Energiequelle für jeden Neubeginn zu finden. Werte halten unser Leben in Bewegung und geben ihm eine Richtung. Werte bestimmen unsere Ziele und Ziele sind der Weg zum Gelingen. Das ist gerade dann wichtig, wenn wir Entscheidungen zu treffen haben. Bei einer Entscheidung spielen viele Faktoren eine Rolle: Für wen oder was ist mein Vorhaben von Nutzen? Welche Gründe sprechen dafür bzw. dagegen? Habe ich Zeit und Kraft für das anstehende Projekt? Entspricht es meiner Überzeugung?

Negative Faktoren, die das Wertfühlen hindern:

➤ **Zu wenig Lebensraum:**

Der zeitliche Druck, unter dem viele Menschen stehen, verhindert sich mit Sinnfragen auseinander zu setzen. Es bleiben kaum Raum und Zeit Werte zu verspüren oder zu vermitteln. Es ist also notwendig im Leben Grenzen zu setzen – Grenzen, an denen Leben wachsen kann

➤ **„Überfütterung“ in fast allen Lebensbereichen:**

Damit ist alles gemeint, was unter den Begriff Konsummentalität zusammengefasst werden kann. Dazu gehören etwa Medien (Computer, Fernsehen...), selbst auferlegter Freizeitstress (Sport, Fitness....) und Konsum in vielen Bereichen des Lebens. (Dazu gehört alles, wovon wir glauben es haben zu müssen...)

➤ „Außenlenkung“:

Sie tritt oft an die Stelle des Wertfühlers und der Gewissensbildung. Die Werbung versucht uns permanent zu manipulieren und Bedürfnisse zu wecken, die ursprünglich gar nicht in uns vorhanden sind.

➤ Technisierung:

Durch Technisierung wird das Wertfühlen insofern gestört, als der technisierte Mensch Beweisbarkeit fordert. Alles, was sich nicht experimentell beweisen lässt existiert nicht, oder hat zumindest wenig Bedeutung. Es ist aber eine menschliche Wahrheit, dass die entscheidenden Dinge des Lebens nicht messbar sind: Liebe, Hoffnung, Vertrauen.

Werte kann man nicht machen, Werte können nur entdeckt werden. Werte kann man auch nicht naturwissenschaftlich diskutieren. Was kann uns also helfen Wertfühlen zu erlernen?

Positive Faktoren, die das Wertfühlen fördern:

➤ Vertrauen auf das eigene Gefühl

Wir müssen im Leben auf so viel Vertrauen, weil es uns nicht möglich ist Richtigkeit und Wahrheit zu überprüfen: der Wissenschaft, den Medien, der Medizin... Warum vertrauen wir so wenig dem eigenen Gefühl, das doch unser Innerstes und Eigenstes ist?

Dazu gibt es von vielen weisen Menschen beeindruckende Gedanken:

„Das Herz hat seine Gründe, die die Vernunft nicht kennt.“ (Blaise Pascal)

„Man sieht nur mit dem Herzen gut, das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“ (Antoine de Saint Exupéry)

„Immer ist das Herz weitsichtiger, als der Verstand je scharfsinnig sein kann.“ (Viktor Frankl)

➤ Kultur der Muße:

Der Satz „Müßiggang ist aller Laster Anfang.“ trifft jedenfalls in diesem Zusammenhang nicht zu. In einer gehetzten Zeit ist es gerade umgekehrt. Muße ist der Beginn von etwas sehr Kostbarem. Sie ist der Auftakt für das Genießen. (Wer nicht genießt wird ungenießbar!) Im Genießen entwickelt sich der Geschmack für das Leben. Zum Wertfühlen braucht es Raum und Zeit für Besinnung. Es braucht eine Kultur der Langsamkeit, um Werte zu entwickeln und spüren zu können.

➤ Mut zur Einsamkeit:

Wenn ich den Mut habe, das Eigene zu spüren und zu tun, dann entdecke ich auch, dass das Eigene mich von anderen unterscheidet und vielleicht sogar trennt. Die eigene Berufung zu leben bringt es mit sich, dass wir andere Menschen enttäuschen, weil wir nicht ihren Vorstellungen entsprechen.

Jeder Mensch muss schmerzlich erkennen, dass er den anderen nie ganz verstehen, ganz begreifen kann. Liebe achtet den ganz persönlichen Weg. Das heißt aber auch: Liebe kennt die Einsamkeit.

➤ Mut, „schuldig“ zu werden:

Die Situation tritt häufig, ja fast täglich auf: Ich stehe vor zwei Werten; für welchen soll ich mich entscheiden. Jedes Ja zu einem Weg heißt Nein zu einem anderen. Das führt oft dazu, dass man sich nicht entscheiden will. Solche Schwebezustände aber brauchen viel Kraft und sind ungesund. Wir brauchen die Kraft, auch einmal an einem Wert schuldig zu werden. (Bsp.: Kinder müssen ihren eigenen Lebensweg finde, was oft zwangsläufig bedeutet ihre Eltern zu enttäuschen. Tyrannenmord - Hitlerattentat des Kreises um Graf Stauffenberg.....)

➤ Einander glauben und verzeihen:

Wir unterstellen einander oft negative Motive. Zum Lernen des Wertfühlers gehört es, anzuerkennen und zu glauben, dass die Entscheidung des anderen – auch wenn sie uns kränkt – nach seinem Gewissen getroffen wurde. Dazu gehört die Bereitschaft zu verzeihen. Wir sollten uns durchringen zu einer Haltung des Grundvertrauens, dass jeder Mensch im Kern seines Wesens gut ist. Dazu gehört auch dem Anderen zuzugestehen, dass er seinen Weg geht, auch wenn wir diesen Weg nicht verstehen und ihn nicht für richtig halten.

Gespräch über Inhalte von Teil 2:

Kann ich die negativen Faktoren für das Wertfühlen beeinflussen?

Wodurch lassen sich die positiven Faktoren des Wertfühlers in meinem Leben stärken?

Besinnung zum Schluss:

Wie das Meer, das bleibt in Ebbe und Flut.
Der Baum im Wechsel der Jahreszeiten.
Die schwingende Brücke. Ein Klang.

Was bleiben will, muss sich ändern.

Das Leben. Einatmen und Ausatmen.
Das, woraus ich Kraft schöpfe.
Meine Wurzeln. Meine Wege.

Was bleiben will, muss sich ändern.

Liebe, die ihre Gezeiten hat wie das Meer.
Freundschaft. Glück.
Eine Aufgabe. Ein Erfolg.

Was bleiben will, muss sich ändern.

Meine Bilder von der Vergangenheit.
Von der Zukunft. Vom Sinn. Von Gott.
Meine wichtigsten Bilder.
Ich will, dass sie bleiben.

Was bleiben will, muss sich ändern.

Zusammenfassung:

(Beilage)

TEIL 1:

Aufbruch und Neubeginn als Thema in der Bibel:

Neubeginn ist ein Thema in einer Welt, die zerstritten ist.

Neubeginn ist ein Thema in einer Welt des Leides.

Neubeginn ist ein Thema in einer Welt, in der so vieles bedroht erscheint.

Neubeginn ist eine Sehnsucht für alle, die keinen Sinn mehr in ihrem Leben spüren.

Aufbruch und Neubeginn als Thema in der Bibel:

„Nehmt Neuland unter den Pflug“ (Hos 10,12)

„Ein alter Mensch macht sich wieder auf den Weg.“ Abrahamerzählung (Gen 12,1-5)

„Steh auf und iss!“ Elija in der Wüste. (1Kön 19,3-8)

Heilung eines Taubstummen durch Jesus (Mk 7,31-37)

Gespräch über Inhalte von Teil 1:

Welche angeführten Themen von Neubeginn treffen auf mich zu?

Welche der ausgewählten Bibelstellen sprechen mich an (und warum)?

TEIL 2:

Hilfen und Hindernisse für einen Neubeginn:

Der Begriff des Wertfühlens.

Negative Faktoren, die das Wertfühlen hindern:

- Zu wenig Lebensraum:
- „Überfütterung“ in fast allen Lebensbereichen:
- „Außenlenkung“:
- Technisierung:

Positive Faktoren, die das Wertfühlen fördern:

- Vertrauen auf das eigene Gefühl
- Kultur der Muße:
- Mut zur Einsamkeit
- Mut, „schuldig“ zu werden
- Einander glauben und verzeihen

Gespräch über Inhalte von Teil 2:

Kann ich die negativen Faktoren für das Wertfühlen beeinflussen?

Wodurch lassen sich die positiven Faktoren des Wertfühlens in meinem Leben stärken?