

Impulswords: „Zu Atem kommen...“ – Hinweise

Die Arbeit mit Impulsworten kann auf sehr unterschiedliche Weise Gespräche auslösen. Man kann sie beispielsweise als Auswahl- oder Rückmeldemethode anwenden. Für das Jahr des Aufatmens habe ich sie als Geschenk, als mir gesagte Worte eingesetzt.

Die Impulswords dieser Sammlung sind Textteile, Sätze und Worte aus den Bischofstexten zum Jahr des Aufatmens (Sylvesterpredigt, Einleitung zum Werkbuch, Morgenandachten). Sie sind so auf die Seiten gedruckt, dass man die Seiten in je drei Karten auseinanderschneiden kann ...

1. Aufbau und Material

Die Karten habe ich mit der Schrift nach unten in drei Spiralarmen rund um eine in der Mitte liegende Bibel gelegt. Nur die sechs Karten mit Bibeltexten habe ich mit der Schrift nach oben und damit sichtbar ausgelegt. Auf eine weitere Gestaltung der Mitte (Kerzen, Blumen, und anderen „Killefit“) habe ich verzichtet An jedem Platz lagen ein Stift und einige Karten zum Notieren von Gedanken und Gefühlen. Bei größeren Gruppen wären noch einige andersfarbige Karten und Eddings sinnvoll.

2. Sieben Karten

Zu Beginn habe ich die gesamte Methode erklärt und dann den Bibeltext (Ex 23, 12) vorgelesen. Danach konnte sich jede/r TN sieben Karten aus den Spiralen auflesen und sich danach still damit beschäftigen: Was sagen mir diese Worte zum Thema Aufatmen? (10-15 min)

3. Gespräch

In einer kleinen Gruppe, die sich vertraut ist jetzt ein Austausch im Plenum möglich. (30-60 min) In größeren Gruppen können sich nun Pärchen oder dreiergruppen finden, die sich über die oben genannte Frage austauschen. (20 – 40 min)

4. Abschluss / Auswertung

In kleinen Gruppen genügt ein Blitzlicht, etwa zu der Frage: „Was aus dieser Runde möchte ich mit in meinen Alltag nehmen? (Alternativen: Was aus dieser Runde soll unseren gemeinsamen Alltag/unsere Arbeit in Zukunft beeinflussen? / Welcher Gedanke und welches Gefühl gehen mir noch nach? / ...)

In größeren Gruppen sollten aus jeder Zweier- oder Dreiergruppe drei Karten mitgebracht werden: „Was wir den anderen aus unserer Gruppe erzählen möchten?“

Zum Abschluss kann dann wieder ein Blitzlicht stehen ...

Gutes Aufatmen beim Anwenden

Wilfried Prior

„Sechs Tage kannst du deine Arbeit verrichten, am siebten Tag aber sollst du ruhen, damit dein Rind und dein Esel ausruhen und der Sohn deiner Sklavin und der Fremde zu Atem kommen“ (Ex 23,12).

Entschleunigung

So kann es nicht weitergehen!

Zeit füreinander

**Zeit für uns
selbst**

Zeit für Gott

Ruhe

Langsamkeit

**Was nimmt uns
den Atem?**

Was hält uns in Atem?

**Was ist unbedingt wichtig und
fordert unseren Einsatz, vielleicht
aber einen anderen Einsatz als
bisher?**

**Was gilt es zu lassen,
wegzulassen, zu
beenden?**

Unterbrechung des Alltags

**Halt an, lauf nicht überall
hin, wohin es dich gerade
reißt!**

**Bleib auf der Suche nach
dir selbst.**

**Wer nicht innehält, wird
innerlich nicht gehalten.**

**Wo alles auf rot steht und
erstarrt, ist Einsatz
gefordert.**

**Innehalten eröffnet einen
neuen grünen Bereich im
Leben**

**Stehen und gehen,
einatmen und ausatmen,
Haus und Weg gehören in
unserem Leben**

**Ich fürchte, dass Du, von
Beschäftigungen umringt,
... Dein Antlitz verhärtest**

**Gönne dich dir
selbst!**

gemeinsame Unterbrechung

„Am siebten Tag vollendete Gott das Werk, das er geschaffen hatte, und ruhte am siebten Tag ... und erklärte ihn für heilig“ (Gen 2,2 f.).

**gemeinsame
Unterbrechung heilig
halten**

Befreiung des Menschen von heute aus seinen Frondiensten

Freiraum

Es bedarf schon einer gründlichen und ehrlichen Durchleuchtung unserer Termine und Beschäftigungen mit dem zweiten und dritten Blick, um eine andere und neue Einstellung dazu zu finden.

**Eine Einstellung, der es
wichtiger ist, wie man
lebt als was man tut.**

**vor der Macht des täglich
Anfallenden nicht
resignieren**

**auf Größeres
vertrauen**

„Kommt alle zu mir, die ihr euch plagt und schwere Lasten zu tragen habt. Ich will euch Ruhe schenken. Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir; denn ich bin gütig und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seele. Denn mein Joch drückt nicht und meine Last ist leicht. (Mt 11, 28-30)

Einsamkeit

**mit dem Vater im Himmel
allein sein**

„Kommt mit an einen einsamen Ort, wo wir allein sind, und ruht ein wenig aus“ (Mk 6,31).

„Gott achtet den, der arbeitet; er liebt den, der singt.“

Feier

**Zeit des Verweilens vor
Gott**

Freude

Dankbarkeit

Trauer

Leid

**tröstliche Erfahrung
Seiner Gegenwart**

**Erfahrung, wie sehr Gott
den Menschen durch
seine Gegenwart dient**

Angst

Hoffnung

Zufriedenheit

Not

Alltag

Feiern

„hörendes Herz“

Wirklichkeit

**heraus aus dem
narzisstischen Kreisen um
uns selbst**

uns füreinander öffnen

**Momente des Schweigens
und Innehaltens**

Raum des Geistes

**eine andere Erfahrung als
das immer schon
Gewohnte und Gewusste**

**„Mit wem soll ich also die Menschen dieser
Generation vergleichen? Wem sind sie ähnlich? Sie
sind wie Kinder, die auf dem Marktplatz sitzen und
einander zurufen: Wir haben für euch auf der Flöte
(Hochzeitslieder) gespielt, und ihr habt nicht
getanzt; wir haben Klagelieder gesungen, und ihr
habt nicht geweint“ (Lk 7,31 f.)**

Klang der Weisheit Gottes

**Grundton unter den
Schwingungen unseres
Daseins**

**Grundmelodie des Lebens
und der Schöpfung**

**Faszination eines
Raumes**

in Dialog treten

provokieren

entdecken

**„Da ist keine Stelle, die
dich nicht sieht. Du musst
dein Leben ändern.“**

(Rilke)

**wir werden uns unserer
menschlichen Situation
bewusst**

innig

**Das Größere und Andere
zeigt sich**

**Schau von Gesicht und
Raum**

**über sich
hinausweisen**

uns öffnen für

**das Mehr und den Raum
anderer**

Geborgenheit

durchkreuzen

stören

**herausrufen aus uns
selbst und aus unserem
Kreisen**

Betrachtung

Vertrautheit

**"In einer Zeit, in der alles möglich, alles erlaubt,
nichts definiert ist, wird es zur seltenen
Ressource (werden), einen definierten Ort zu
einer definierten Zeit ... aufsuchen zu dürfen,
um in dessen Vertrautheit und Geborgenheit
ein wenig Atem schöpfen zu können."**

(W.Schmid)

Zeit zum zweckfreien Eintauchen

**„Die Worte wachsen mit
dem Lesenden“**

(Hl. Gregor)

Weg

Geschichten

einlassen

erleben

erzählen

geistige Schritte

geistliche Wege

**Schritte der
Pilger**

**Zeiten, in denen Worte in
uns lebendig werden und
wachsen können**

das Wort aller Worte

**das fleischgewordene
Wort, in dem Gott sich
ausgesprochen hat**

**im Lesen und Betrachten des
geschriebenen Wortes eine
lebendige Begegnung mit dem
Gott, der sich uns mitteilt**

**„Kamen Worte von dir, so
verschlang ich sie; dein Wort war
mir Glück und Herzensfreude“ (Jer
15,16).**

**So sehr ist das Wort
Gottes für uns Nahrung
und Lebenshilfe.**

**eigene Wörterflut
bremsen, sich
konzentrieren und
auswählen**

**Umgang mit den Worten
der Schrift**

**Umgang mit dem Wort
Gottes**

**Umgang mit den eigenen
Worten**

Umgang mit den Worten bei Riten und Gesten

**durch die Verdichtung ein Raum
des Suchens, Fragens, des
Durchdringens und der Freude am
Wort**

auftun

**Luft in die zugetexteten
Zeilen des Alltags**

**Das lateinische Wort für
Weisheit „sapientia“
meint die Kunst des
Schmeckens.**

**auf der Zunge
zergehen lassen**

kauen

bis die Worte süß werden

**Momente des
Glücks**

**Momente neuer
Einsicht**

**Momente neuen
Innewerdens einer
Wahrheit**

**Momente neuer
Vergewisserung**

**befreiendes
Wort**

es geht um alle

**nicht nur ich
selbst**

**Ökonomie nicht
übermächtig**

**Miteinander so
menschlich wie möglich**

mit aller Kraft

unterstützen

einsetzen

Anerkennung

Dankbarkeit

Wertschätzung

Mühselige

Beladene

nicht zu Fällen werden

**Gott niemals am
Menschen und seiner Not
vorbei lieben**

**Raum für das
Mehr für alle**

**Lebensqualität für alle,
für Helfende und
Hilfebedürftige**

Barmherzigkeit

**Hungrige speisen, Durstigen zu trinken
geben, Nackte bekleiden, Fremde
aufnehmen, Kranke pflegen,
Gefangene besuchen, und Tote
begraben**

**den Zweifelnden recht raten, die
Unwissenden lehren, die Sünder
zurechtweisen, die Betrübten trösten,
Beleidigungen verzeihen, die Lästigen
geduldig ertragen und für die Lebenden und
Verstorbenen zu Gott beten**

neu übersetzen

neue Haltungen

Ideen und Wege

**anderen Raum zum
Atmen geben**

**Erfahrung derer, die sich
wirklich auf Menschen
einlassen**

ein lebendiges Herz aus Fleisch

**ein Herz, das unserem
Atem Rhythmus,
Gelassenheit und
Sicherheit gibt**