

- > ein gutes Wort oder ein Satz von Pater Kentenich ziehen oder lesen
- > ...

5 Was nehmen wir mit, was geben wir weiter?

Was möchte ich gerne von dem Besprochenen an andere weitergeben?

- > *Einen kleinen Punkt herauskristallisieren und in einem Wort/ Satz formulieren.*

Welcher Gedanke, welche Überlegung ist mir persönlich wichtig geworden?

- > *In einer kurzen Stille überlegen und mit einem Stichwort notieren*

6 Segensritus

Gottesmutter,
 wir kommen geistig zu dir ins Heiligtum.
 Wir bringen alle mit, an die wir heute gedacht haben.
 Wir bringen dir vor allem die vielen Menschen mit, die unter Vereinsamung leiden – alte und junge Menschen.
 Wir schließen sie ein, wenn wir beten, wie Jesus es uns gelehrt hat:
 Vater unser ... Denn dein ist das Reich ...

Gottesmutter, das Liebesbündnis ist ein Band, das uns mit dir und durch dich tiefer mit Gott verbindet, das uns mit unserem Vater und Gründer zu seiner großen Schönstattfamilie zusammenführt.

Wir erneuern es im frohen Bewusstsein „Nie allein“
 O meine Königin ...
 Es segne uns der Vater mit der Erfahrung: „Ich bin da.“
 Es segne uns der Sohn, Jesus Christus, mit der Zusage „Ich gehe mit.“
 Es segne uns der Heilige Geist mit seinem Wirken: „Ich leite dich.“
 Im Namen des Vaters ...

Thema

„Nie allein ... Ich gehe mit“

oder:

Den Umgang mit dem Gefühl der Einsamkeit und den Erfahrungen des Alleinseins lernen

Hinweise

Pater J. Kentenich weist immer darauf hin, dass die Erfahrung von Einsamkeit für unser menschliches Leben notwendig ist. Jeder Mensch erlebt Situationen des Alleinseins und macht die Erfahrung der Einsamkeit.

Wenn Einsamkeit zur Vereinsamung führt, wird der Mensch bitter, hart, dann isoliert er sich, igelt er sich ein und wird gemeinschaftsunfähig.

Wenn Einsamkeit genutzt und erfahren wird als Zeit der tieferen Selbstentdeckung und Selbstfindung, wie auch der Entdeckung und des Findens Gottes im eigenen Leben, wird sie zur erfüllten Zeit. Der Mensch wird gemeinschaftsfähig.

Material

- *Kalenderbilder, die Alleinsein und Einsamkeit ausdrücken*

1 Gottes Liebe auf die Spur kommen

Spurensuche konkret

- **Beginn:** Gebet / Lied „Du in mir auf den Straßen des Lebens“
- **Erinnern:** Erfahrungen des Alleinseins, die mir spontan in den Sinn kommen – heute, gestern, vor längerer Zeit?
- **Entdecken:** Wie ist es mir dabei ergangen? Was wollte Gott mir wohl sagen? Vielleicht folgendes:
 - > Komm zur Ruhe, du brauchst Zeit für dich und mich.
 - > Du schaffst das alleine, werde selbstständig, ich traue es dir zu.
 - > Vertraue mehr auf mich, ich bin da, du musst es nicht alleine machen.
 - > Vor lauter Stress und Hetze merkst du nicht, dass andere dir helfen möchten.

Wer möchte, kann eine Erfahrung laut erzählen.
- **Antworten:** Wir danken Gott für Erfahrungen des Alleinseins, die uns wichtige Impulse geschenkt haben, und bitten ihn, dass Einsamkeits-Erfahrungen uns tiefer glauben, stärker vertrauen und ab und zu die Zusage Gottes erleben lassen: „Ich bin da und ich gehe mit!“

2 Beobachten

Zum Auswählen

1. Möglichkeit

Kalenderbilder auslegen, die in irgendeiner Weise das Thema Einsamkeit und Alleinsein ausdrücken.

Zu den Bildern eigene Beobachtungen erzählen.

2. Möglichkeit

Blick in unsere Zeit

Aus den nachfolgenden Zitaten und Beispielen einige auswählen und die TN ziehen lassen, dann gemeinsam sortieren nach positiven

gelangen und sie umzugestalten. Ohne diese Einsamkeit bleibt unsere Hingabe an Gott immer unentschlossen und unsere Hingabe an die anderen irgendwie nur dürftig.“

Gott, so Bätzing, will Menschen, die „ich“ sagen und selbstbewusst sind. Er habe jede und jeden einzigartig geformt. Und Gott brauche die Einsamkeit der Menschen, denn ohne das in ihm tief gereifte, nicht von allen möglichen äußeren Einflüssen überlagerte Ja zu Gott, gebe es keinen echten Glauben und keinen entschlossenen Einsatz für die Menschen um Gottes Willen.

(Georg Bätzing, Predigt am 08.12.2016: Glaube macht frei und selbstbewusst)

Schritte für die Textarbeit

- Text abschnittsweise reihum laut vorlesen.
- Stille, in der jede den Text persönlich nachlesen kann. Die Worte oder Sätze, die spontan ansprechen, unterstreichen.
- Unterstrichene Textstellen vorlesen. Einander mitteilen: Was ist mir an diesem Satz/Wort wichtig?
- Austausch / Blick auf die heutige Situation: Was nehme ich als Anregung mit?
Wenn alle Schritte bearbeitet werden, können die Elemente 4 + 5 entfallen.

4 Leben teilen

Impulse für den Austausch

Wer und was hat mir geholfen, mit dem Empfinden der Einsamkeit, mit Alleinsein umzugehen?

- > die Erfahrung, im Liebesbündnis mit der Gottesmutter verbunden zu sein, konkrete Erlebnisse
- > das sich geistige Versetzen ins Heiligtum und sich im Blick der Gottesmutter geborgen wissen
- > zu wissen, andere denken an mich und beten für mich
- > eine Kerze vor dem MTA-Bild anzünden und einfach still davor zu sitzen
- > den Telefonhörer in die Hand zu nehmen und jemanden anzurufen

und Lieben heraus möglichst viele kleine Opfer bringen.“ (*Mein Herz, dein Heiligtum, Aphorismen, S. 20*)

„Das Bewusstsein, ich bin nicht allein, Gott lebt in mir, müsste mich ganz ruhig machen, ganz vertrauensvoll, so dass wir nur noch dem Augenblick lebten: Der Geliebte, der in mir wohnt, der macht ja alles! Gott muss der Schwerpunkt meines Lebens sein.“ (*Mein Herz, dein Heiligtum, Aphorismen, S. 27*)

„Bitten wir doch die liebe Gottesmutter, dass sie uns die Werte, von Gott bewohnt zu sein, ein wenig erschließt. Dann werden wir nicht unglücklich, dann sind wir nicht allein, dann haben wir uns angelehnt an den Großen, Starken, Mächtigen, der allein unser Herz ausfüllen kann.“ (*Mein Herz, dein Heiligtum, Aphorismen, S. 57*)

„Woher kommt es, dass das Kind so sehr geborgen ist, so urwüchsig sein eigenes Leben lebt? Teils, weil es ein gesundes Glauben und Vertrauen auf die eigenen Kräfte hat, aber auch, weil es um sich eine starke gütige, treue Macht weiß: Vater und Mutter. In dieser Macht fühlt sich das Kind gesichert. Es hat immer gut gegangen, selbst wenn die Eltern nur mit vieler Mühe das Kind kleiden und nähren konnten. Das Kind schaut ja nicht weit; so wächst im Kind das Bewusstsein, dass es auf seine eigenen Kräfte vertrauen kann und dass eine starke, gütige, treue Macht es umgibt. Darum lebt es so still zufrieden sein Leben.“ (*Gott, mein Vater, Aphorismen, S. 89*)

... Bischof Dr. Georg Bätzing, Diözese Limburg

Wer „ich“ sagen kann und wer sich seines eigenen Wertes bewusst sei, der werde aber irgendwann auch das Gefühl kennen, einsam zu sein, da er nicht einfach mit allen anderen vergleichbar sei. Es sei dann nicht einfach, mit wenigen Worten verständlich zu machen, was in einem lebe, was einen bewege, was einen antreibe oder blockiere. „Es ist die andere Seite ein und derselben Medaille meiner kostbaren Würde“, so Bätzing. Eine Erfahrung, die auch die französische Schriftstellerin und Mystikerin, Madeleine Delbrel, aus ihrer lebenslangen Erfahrung in einem atheistisch geprägten Arbeitermilieu der Pariser Vorstadt formuliert habe, indem sie schrieb: „Ich bin sicher, dass die wahre Liebe zu Gott uns in einem ganz wesentlichen Bereich unserer selbst, menschlich einsam werden lässt. Und ich glaube, dass Gott diese Einsamkeit braucht, um in die Welt zu

oder negativen Seiten des Alleinseins und der Einsamkeit. Dazu eigene Beobachtungen und Erfahrungen erzählen.

Zitate

„Einsamkeit und das Gefühl unerwünscht zu sein, ist die schlimmste Armut.“ (*Mutter Teresa*)

„Mancher Mensch hat ein großes Feuer in seiner Seele, und niemand kommt, um sich daran zu wärmen.“ (*Vincent van Gogh*)

„Die Stille stellt keine Fragen, aber sie kann uns auf alles eine Antwort geben.“ (*Ernst Ferstl*)

„Allein sein zu müssen ist das Schwerste, allein sein zu können das Schönste.“ (*Hans Krailsheimer*)

„Einsam sein macht stark, vereinsamt sein drückt nieder.“ (*Deutsches Sprichwort*)

„Der Mensch, der nur sich selber liebt, hasst nichts so sehr, als mit sich selbst allein zu sein.“ (*Blaise Pascal*)

„Allzu viel Verletzlichkeit macht einsam und allzu viel Einsamkeit macht verletzlich.“ (*Peter Schumacher*)

„Wer einen Platz im Herzen eines andern hat, ist nie allein.“ (*Verfasser unbekannt*)

Beispiele

Ganz bei sich sein

Allein sein erscheint vielen Menschen bedrohlich: Es hat den Beigeschmack von Einsamkeit und Isolation. Aber die Fähigkeit, zu sich zu kommen und sich dem eigenen Innenleben zu stellen, ist lebenswichtig. Ohne solche Allein-Zeiten verkümmern unsere Persönlichkeit und unsere Kreativität. Und auch unsere Beziehungen gedeihen besser, wenn wir uns von Zeit zu Zeit aus ihnen zurückziehen können. (*Heiko Ernst in: Psychologie heute, Ausgabe: 09/2003*)

Einzelkämpfer an der Uni – Hilfe, wir vereinsamen

Ein Freitag Anfang Februar, es ist kurz nach 18 Uhr. Pia* betritt die

Mensa der Uni Köln, die abends bis 21 Uhr geöffnet hat. Die Studentin holt sich Gemüsetaler, Kartoffelecken und eine Cola, dann setzt sie sich an einen der Tische und legt ihr Smartphone neben den Teller. Sie isst einen Happen, trinkt einen Schluck, surft zu Facebook.

Pia, 26, erstes Semester Erziehungswissenschaften, geht, wenn überhaupt, nur abends in die Mensa der Kölner Uni, nie am Mittag. Weil die Campus-Kantine dann relativ leer ist, fällt es nicht so sehr auf, dass sie fast immer allein kommt. „Ich fühle mich komisch zwischen den ganzen Gruppen“, sagt sie. „Und vielen scheint es ähnlich zu gehen wie mir.“ Pia blickt sich um, deutet auf all die anderen Tische, an denen Männer und Frauen ganz für sich sind, oft mit einer Zeitung oder einem Buch neben dem Teller.

Trotzdem wird die Studentin auch am Abend ihr Unbehagen nicht ganz los. „Man versucht immer, nicht so viel herumzugucken, man will ja keinen anstarren. Man will aber auch nicht zu lange auf den Teller gucken, das wirkt auch irgendwie blöd“, sagt sie und nickt zu ihrem Smartphone. „Deswegen beschäftige ich mich zwischendurch immer damit, das sieht irgendwie nach sozialem Leben aus, man will ja nicht, dass die anderen denken, man hätte keine Freunde.“

Tatsächlich geht es vielen Studenten so wie Pia. Sie schaffen es nicht, in der anonymen Welt der Seminare und Vorlesungen neue Bekanntschaften zu schließen. Sie tun sich schwer, in der fremden Stadt anzukommen. Sie sehnen sich zurück in die Heimat – und stehen sich dabei oft selbst im Weg.

(Aus einem Spiegel-Artikel von Almut Steinecke)

Facebook und die Einsamkeit

Macht Facebook einsam, oder ist es im Gegenteil ein Medium, das uns noch stärker mit den Menschen verbindet, die uns wichtig sind? Auch in der Forschung wird über diese Frage kräftig diskutiert. (...) Das Ergebnis lautet: Zwischen Facebook und Einsamkeit gibt es eine „positive“ Beziehung; beides geht also tatsächlich Hand in Hand. Je mehr Zeit jemand mit Facebook verbringt, desto einsamer ist sie oder er – zumindest statistisch.

Also steht nun fest: Facebook macht einsam? Nicht wirklich, ..., denn es bleibt ... die Frage ...: „Macht Facebook die Leute einsam,

oder fühlen sich einsame Menschen mehr von Facebook angezogen?“

Die Daten sprechen eher für die letztere Alternative. Einsame Menschen sitzen von vornherein länger vor dem Facebook-Schirm. Offenbar versuchen sie auf diesem Weg, ihr Gefühl des Ausgeschlossenseins zu kompensieren. Für gesellige Leute hingegen ist Facebook nur ein weiterer Kanal, auf dem sie ihre ohnehin vielfältigen sozialen Kontakte noch intensiver pflegen können.

*(Thomas Saum-Aldehoff in: Psychologie heute, Ausgabe 10/2014
Quelle: University of Wisconsin-Milwaukee via ScienceDaily)*

Ich bin nicht allein, ich habe ja mich

Wer den Alleingang scheut, mag sich sicher fühlen – er nimmt sich damit aber auch die Chance auf wertvolle (Selbst-)Erfahrungen. Allein ausgehen ist für viele Menschen ein Graus. Egal ob es sich um einen Kinobesuch handelt, ein Theaterstück oder den Gang ins Restaurant: Sie bleiben lieber allein zu Hause, als sich ohne Begleitung hinauszuwagen – selbst wenn ihr Interesse groß ist. Der Grund: Sie fürchten das Urteil der anderen. Zu diesem Ergebnis kommt eine aktuelle Studie aus den USA. Demnach scheint es weniger die Abwesenheit anderer zu sein, die uns hemmt, als vielmehr die Befürchtung, negativ bewertet zu werden, wenn wir uns bei solchen Aktivitäten solo in der Öffentlichkeit zeigen.

(Eva-Maria Träger in: Psychologie heute, Ausgabe 12/2015)

3 Ins Gespräch kommen mit ...

Zum Auswählen

... Pater Josef Kentenich

„Worin besteht nun unsere Aufgabe, wenn Gott so ständig bei uns, in uns ist? – Bei ihm zu sein, mit dem Herzen bei ihm zu sein! Liebesverkehr mit dem in uns wohnenden lebendigen Gott! Und wie sieht dieser Liebesverkehr aus? Es ist vor allem ein kindlicher Liebesverkehr mit dem Vater. Wir wollen ihn im Glauben recht häufig anschauen, in Liebe recht häufig mit ihm sprechen und aus Glauben