

- Arm überkreuz über Brust und verneigen
- winken und zum nächsten gehen

5 Was nehmen wir mit, was geben wir weiter?

1. Möglichkeit

Was möchte ich gerne von dem Besprochenen ändern weitergeben?

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

2. Möglichkeit

Welcher Gedanke, welche Überlegung ist mir persönlich wichtig geworden?

- > in einer kurzen Stille überlegen und mit einem Stichwort notieren

3. Möglichkeit

Vorschlag für ein Trainingsprogramm:

einmal am Tag eine echte Begegnung suchen

6 Segensritus

Liebe Gottesmutter, es ist schmerzlich, von anderen nicht gesehen zu werden. Es braucht manchmal Mut, auf andere zuzugehen. Im Liebesbündnis wissen wir uns gehalten, getragen, gewertet. Dieses Bewusstsein schenkt Schwungkraft zum Begegnungstraining.
O meine Königin ...

Wir erbitten uns gegenseitig den Segen Gottes:

Es segne dich der Vater mit der Erfahrung: „Hab keine Angst. Ich bin da.“

Es segne dich der Sohn, Jesus Christus, mit der Zusage: „Hab keine Angst. Ich gehe mit.“

Es segne dich der Hl. Geist mit seinem Wirken: „Hab keine Angst. Ich leite dich.“

Im Namen des Vaters ...

Vorschlag des Teams: Der Segensspruch kann mit einem gegenseitigen Segensgestus verbunden werden: sich gegenseitig mit Weihwasser ein Kreuz auf die Stirn zeichnen.

Thema

„Wi(e)der die Menschenfurcht“

Begegnungen suchen und darauf zugehen

Hinweise

In der folgenden Einheit geht es darum, zu sensibilisieren für das, was uns hindern kann, auf Menschen zuzugehen?

- Antipathie
- schlechte Erfahrungen mit anderen, Enttäuschungen
- Angst, von anderen belächelt, in die Ecke geschoben, nicht beachtet, nicht gewertet zu werden:
wegen der eigenen Meinung
wegen der eigenen Haltung und des Verhaltens
wegen des eigenen Lebensstils
wegen der persönlichen Lebenssituation, des Aussehens, der Familie
wegen des Lebensstandes, des Berufes
- Angst vor Fremdem, Unbekanntem: Was soll ich reden, wie in Kontakt kommen?
- Angst vor Vereinnahmung

Und es geht um die Frage, wie wir manche Barrieren überwinden können, um ändern zu begegnen.

Weiterführend geht es auch darum, wie wir unsere Mitmenschen mit Gott, Christus, der Gottesmutter in Berührung bringen können.

Material

- Kreis aus Papier, Papierpfeile und Stifte

1 Gottes Liebe auf die Spur kommen

Spurensuche konkret

- **Beginn:** Gebet / Lied „Du in mir auf den Straßen des Lebens“
- **Erinnern:** Wir erinnern uns an Situationen in den letzten Wochen:
> in denen wir um jemanden „einen Bogen gemacht“ haben

- > in denen wir jemandem gerne „aus dem Weg gegangen“ wären
- > in denen jemand uns „links hat liegen lassen“
- **Entdecken:** Jede überlegt für sich: Aus welchem Grund wäre ich gerne oder bin ich einer Person aus dem Wege gegangen?
 - > weil ich mich nicht akzeptiert fühle
 - > weil sie/er mir zu viel redet
 - > weil ich mich belächelt fühle
 - > weil zwischen unseren Familien ein Streit herrscht/gewesen war
 - > weil ich nicht weiß, wo und wie ich bei der Person dran bin
 - > weil sie mir unsympathisch ist ...
 Was will Gott mir durch diese Person/en sagen?
 - > Lass dich nicht einschüchtern und hab Mut.
 - > Geh doch einfach mal drauf zu, vielleicht ist die Person anders, als du denkst.
 - > Steh zu deiner Meinung und lass dich nicht durch Verhalten anderer irritieren.
 Wer möchte, kann eine Erfahrung laut erzählen.
- **Antworten:** Wir danken Gott für die gemachten Erfahrungen und fragen uns, wie kann ich die Herausforderung annehmen: Mutig drauf zugehen, das macht mich frei.

2 Beobachten

Zum Auswählen

1. Möglichkeit: Impuls und Austausch

*Methode: Einen runden Kreis aus Papier in die Mitte legen mit den Worten „Wi(e)der die Menschenfurcht“
Auf Papierpfeile Stichworte schreiben und diese entweder mit der Pfeilspitze zum Kreis legen oder mit der Pfeilspitze vom Kreis abgewendet.*

Was hilft mir oder anderen, auf Menschen zuzugehen, in deren Nähe ich mich unsicher erlebe? *Pfeilspitze zur Mitte*
Was hindert mich oder andere, auf andere zuzugehen?
Pfeilspitze vom Kreis abgewendet

nun Angst hat. Kurz bevor sie erfuhr, dass sie schwanger ist, verstarb ihr Ehemann durch einen schweren Unfall. Dass sich diese junge Frau uns anvertraut hat und wir ihr ein bisschen Halt bieten konnten, einfach nur, indem wir da waren und zugehört haben, hat mich beeindruckt. Wir haben ihr versprochen für sie und ihr Kind zu beten. Etwa ein halbes Jahr später schickte sie uns Fotos eines kerngesunden und strahlenden Mädchens – mit dabei eine Karte mit den Worten: Ihr sollt ein Segen sein. Danke für den Segen, den ihr mir gebracht habt.“ Solche Geschichten könnten sie viele erzählen. (X.X.)

Eine junge Frau, die zum ersten Mal dabei ist, freut sich sehr, dass nach einigen verschlossenen Türen, die beim Klingeln gar nicht auf oder gleich wieder zugingen, sich eine Tür öffnet und ein junger Mann die beiden misioneros hereinbittet. Er erzählt ihnen von seiner katholischen Frau, dass er selbst atheistisch ist, aber seine Kinder ihn schon fragen: „Papa, wann lässt Du Dich denn taufen?“ Auf die Frage der jungen Frau, ob er das denn ganz ausschließe, meint er: „Wer weiß, was in fünf Jahren ist ...“ Er erzählt auch, dass er mit seiner Frau regelmäßig einen Familienkreis der kath. Kirche besucht. Und dass er sich einfach langsam annähert. Für die misioneros ist diese Begegnung sehr bereichernd – auch wenn es Mut gekostet hat, nach einigen Misserfolgen wieder an der nächsten Tür zu klingeln. (X.X.)

Schritte für die Textarbeit – siehe Umschlag

4 Leben teilen

1. Möglichkeit:

Wir teilen uns gegenseitig Erfahrungen mit, in denen wir über unseren Schatten springen mussten, um auf andere zuzugehen. Was hat uns Kraft und Mut geschenkt?

2. Möglichkeit:

Lied mit Bewegungen:

Von Mensch zu Mensch eine Brücke ... (Fam.liederbuch Nr. 126)

- Außen und Innenkreis, einander gegenüber stehen,
- Hände fassen – Torbogen, in die Augen schauen

Wenn wir uns so einstellen, dass wir Christus in uns wirken lassen, brauchen wir nichts zu fürchten. (*J. Kentenich, a.a.O., S. 41*)

Darin liegt das ganz Eigenartige, ich möchte fast sagen das Wunderbare, die Einflussmöglichkeit aufeinander: dass eine Menschenseele eine andere verstehen kann und dass ein Mensch fühlt: Mein Gegenüber nimmt meine Not in sich auf. (...)

Es ist etwas überaus Geheimnisvolles, dass Menschen Menschen überhaupt verstehen können, dass Menschen innerseelische Strömungen hinüberfließen lassen können in andere Menschen und wie ein Mensch unbewusst andere Menschen erwärmen kann (...)

(Nicht:) „Ich stehe da oben und du unten“. Das darf nicht sein. Man muss das Bewusstsein haben: Wir geben und schenken und nehmen voneinander. (*J. Kentenich, Ethos und Ideal, S. 289 ff.*)

... jungen „misioneros“

Die nachfolgenden Erfahrungen junger Menschen bei „Misiones“ lesen und sich darüber austauschen.

(Erläuterung zu „Misiones“: Projekt der Schönstatt-Jugendgemeinschaften, in dem junge Menschen eine Pfarrgemeinde besuchen; sie bieten zehn Tage in der Pfarrgemeinde Veranstaltungen für die verschiedensten Gruppen an und gehen vormittags mit dem Pilgerheiligum von Haus zu Haus)

Das Herzstück von „Misiones“ ist das Unterwegssein von Tür zu Tür. Dabei gehen die „Misioneros“ zu zweit los, um an den Türen zu klingeln. „Wir wollen nicht eine Kirche darstellen, die wartet, bis sich die Menschen aufrufen in die kalte Ortskirche zu kommen. Wir wollen eine junge Kirche sein, die zu den Menschen geht und ihnen zeigt: Ihr seid die, auf die es uns ankommt!“ Auf diese Weise kommen die Jugendlichen ins Gespräch und es entsteht Begegnung. Ihnen geht es dabei nicht darum, die Menschen im klassischen Sinn zu missionieren, sondern zu erfahren, was sie in ihrem Leben bewegt. Oft entwickelt sich ein langes und gutes Gespräch. „Menschen, die einem ihre Geschichte erzählen, das berührt unglaublich. Zum Beispiel eine junge Frau, die hochschwanger die Türe öffnete und uns direkt zu einer Tasse Tee einlud. Im Laufe des Gespräches stellte sich heraus, dass sie bereits früher eine Fehlgeburt erlitten hatte und

2. Möglichkeit: Methode wie oben und für die Antworten folgende Texte (Auswahl) verwenden

Der Mensch hat Furcht vor dem Menschen

Viele Menschen leiden unter einer gewissen Furcht voreinander: Politiker fürchten sich vor den Wählern („Werde ich wiedergewählt, wenn ich ...?“), Angestellte vor ihren Vorgesetzten und Arbeitskollegen („Halten sie mich für inkompetent, wenn ich ...?“) und Jugendliche fürchten sich davor, was ihre Freunde von ihnen denken („Was sie wohl sagen, wenn ich ...?“)

Wer sein Verhalten von dieser Furcht oder vom Gruppendruck abhängig macht, der handelt so, wie andere Menschen es von ihm verlangen oder wie er glaubt, dass es von ihm erwartet wird.

Wikipedia definiert das Wort „Menschenfurcht“ so: „Als Gegenstück zur Gottesfurcht gilt in der [...] Bibel [...] die Menschenfurcht: die Angst vor übler Nachrede, Benachteiligung, Verfolgung und menschlichem, sozialem, finanziellem oder körperlichem Schaden bei einem offenen Bekenntnis zum Gottesglauben.“

Um diesen Schaden zu vermeiden, sind viele Menschen zu fragwürdigen Handlungen bereit. Typisch für Menschen, die Menschen (und deren Macht bzw. Urteil) fürchten, ist das Versteckspiel und die Lüge oder Halbwahrheit.

(Quelle: Echtzeit – Impulse für authentisches Christsein, religionspädagogische Handreichung für Gruppenleiter)

Das (Er-)Leben der anderen

Die anderen – oft sind sie ein Buch mit sieben Siegeln. Ist ihre Freundlichkeit echt oder nur aufgesetzt? Warum begegnen sie uns so zurückhaltend?

Weshalb hat man bei dem einen das Gefühl, ihn schon ewig zu kennen, während sich bei einem anderen die Nackenhaare aufstellen? Wie auch immer die Menschen in unserer Umgebung sich verhalten: Sie sind oft eine Herausforderung. Wollen wir herausfinden, warum sie so und nicht anders „ticken“, brauchen wir eine wichtige Fähigkeit: Menschenkenntnis. Die Signale anderer richtig deuten zu können, ist ein wichtiger Teil der sozialen und emotionalen Intelligenz und erleichtert das Zusammenleben und Zusammenarbeiten erheblich.

„Menschenkenntnis“, so lautet die Definition auf Wikipedia, „ist die

Fähigkeit, das Verhalten oder den Charakter eines Menschen aufgrund eines ersten Eindrucks richtig einzuschätzen, zu erkennen und zu beurteilen und vorherzusagen, wie er denkt und wie er handeln wird.“ Ein hoher Anspruch. Dass er nicht zu hoch ist, zeigen spannende Erkenntnisse der Sozialpsychologie ... Sie belegen, dass wir tatsächlich aus den Gesichtszügen, der Mimik, der Körpersprache, der Stimme, den Blicken eines Menschen eine Menge herauslesen können. Vorausgesetzt, wir verfügen über ein gewisses Maß an Einfühlungsvermögen und Intuition.

Dass es damit jedoch nicht weit her ist, davon war der Individualpsychologe Alfred Adler überzeugt. Er fällt im Jahr 1927 ein niederschmetterndes Urteil: „Wir besitzen alle nicht viel Menschenkenntnis.“ Und er lieferte die Begründung für das Defizit gleich mit: „Das hängt mit unserem isolierten Leben zusammen. Nie dürften die Menschen so isoliert gelebt haben wie heutzutage.“ ... Um ein guter Menschenkenner zu sein, brauchen wir die direkte Begegnung mit anderen, uns nicht vertrauten Menschen. Denn Menschenkenntnis ist nicht angeboren. Wir erwerben sie von Beginn unseres Lebens an durch den Kontakt mit anderen und entwickeln sie von Begegnung zu Begegnung immer weiter. Je häufiger wir direkten Kontakt mit Menschen haben und je zahlreicher die Erfahrungen mit unterschiedlichen Personen sind, desto größer die Chance, ein guter Menschenkenner zu werden.

(Ursula Nuber, aus Psychologie heute, Ausgabe 07/2013)

„Als wäre ich Luft!“

Der Mensch ist eine durch und durch soziale Spezies. Sich einer Gruppe zugehörig zu fühlen, ist ein menschliches Grundbedürfnis wie jenes nach Nahrung oder Wärme. In der Skatrunde, im Chor, beim Plausch mit den Nachbarn: Immer dann, wenn wir uns in vertrauter Runde mit Mitmenschen verbunden fühlen, sind wir glücklich. Sich ausgeschlossen zu wähnen ist hingegen eine schwere Form von Stress, die auf Dauer Psyche und Gesundheit schädigen kann. Wie weit dieses Kontaktbedürfnis reicht, hat jetzt ein Psychologenteam um Eric Wesselmann demonstriert: Selbst ein gewährter oder verweigerter Augenkontakt bei einer flüchtigen Begegnung mit einem Fremden hat Einfluss auf unser Wohlbefinden. Wesselmann und seine Kolleginnen haben das in einem Feldexperiment auf dem Campus der Purdue-Universität in West Lafayette im US-Bundes-

staat Indiana dokumentiert.

Ein Versuchsassistent schlenderte einen vielfrequentierten Weg entlang und nahm nach Lust und Laune entgegenkommende Passanten ins Visier. Dabei stellte er entweder einen kurzen, freundlichen Blickkontakt her, oder er schaute durch die Person hindurch, als sei sie Luft. Kurz darauf trat ein zweiter Versuchsassistent an den Betroffenen heran und fragte ihn oder sie: „Wie abgekapselt von anderen haben Sie sich während der letzten Minute gefühlt?“

Wie sich herausstellte, hatte der kurze Moment der Kontaktaufnahme oder des Ignoriertwerdens merkbliche Auswirkungen auf das Befinden: Wer mit einem Blickkontakt belohnt worden war, fühlte sich wohler und verbundener – selbst dann, wenn das Gegenüber dabei nicht einmal gelächelt hatte.

Wesselmann sieht darin einen weiteren Beleg für die starke Kraft sozialer Verbundenheit. Frühere Studien hatten zum Beispiel gezeigt, dass Menschen sich selbst dann emotional ausgeschlossen fühlen, wenn sie mit der Gruppe, von der sie zurückgewiesen wurden, eigentlich nicht das Geringste zu schaffen haben möchten: etwa mit dem Ku Klux Klan!

(aus Psychologie heute, Ausgabe 01/2012)

Die Studie von Wesselmann, Cardoso, Slater und Williams erschien online im Fachjournal Psychological Science.

3 Ins Gespräch kommen mit ...

Zum Auswählen

... Pater J. Kentenich

Wir müssen Persönlichkeiten werden, keine Massenmenschen sein. Wir sollten an alle Ereignisse die Leiter für den Verstand und das Herz anlegen und den lieben Gott hinter allem sehen.

(J. Kentenich, Am Montagabend, Bd 1, S. 95)

Der Heiland möchte durch mich heute durch die Straßen gehen, durch mich die Menschen berühren. Der Heiland zeigt sich heute den Menschen durch meine Persönlichkeit. An mir müssen sie ableben können: So muss der Heiland wohl gedacht, empfunden und gelebt haben. *(J. Kentenich, Mein Herz dein Heiligtum, S. 40)*