

Wir wissen, dass wir kleine Mitarbeiter an deiner Hand sind, dass manche Zukunftsentwicklung uns Angst macht und wir hilflos davorstehen. Wir wissen aber auch, dass Gott gerade dort Möglichkeiten hat, wo die unseren aufhören.

Wir vertrauen deiner Wandlungskraft im Heiligtum.

Anregung: Krugpost-Ritual mit der Bitte um Wandlung von Negativem in Positives

So vertrauen wir uns dir an, Gottesmutter:

O meine Königin ...

Es segne uns – auf die Fürsprache Pater J. Kantenichs –
Gott, unser Vater, mit der Erfahrung: Ich bin in allen Ereignissen da, ich brauche dich.

Es segne uns Jesus Christus mit der Erfahrung: Alle Steine, die deinen Weg blockieren wollen, gestalte ich zu einer Treppe nach oben.

Es segne uns der Heilige Geist mit der Erfahrung: Ich wirke durch dich von innen her.

Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes.
Amen

Thema 6

„Weg mit allem Pessimismus“

Hinweise

Wir leben in einer Wohlstandsgesellschaft, wie es die gesamte Bevölkerung in Mitteleuropa seit Generationen vor uns noch kaum erlebt hat. Und doch macht sich Zukunftsangst breit.

Wie geht es weiter mit dem Klimawandel ... im Nah-Ost-Konflikt ... mit dem Terror ... mit der Energieversorgung ... mit ... ?

Fragen, die berechtigt sind, die wahrgenommen und in Angriff genommen werden müssen, für die Lösungen gefunden werden müssen. Die Frageliste kann noch beliebig fortgesetzt werden, wenn wir an Erziehung, an Wertevermittlung, an die Weitergabe des Glaubens denken.

Unser Gründer, Pater J. Kantenich, hat es immer und immer wieder betont, dass wir in einer wirklichen Zeitenwende leben, in der sich radikal alles verändert. Wir können das nur bestätigen, in welchem rasenden Tempo Veränderungen stattfinden.

Als Schönstattbewegung sind wir aufgefordert, dort wo wir leben, Zukunft im Liebesbündnis positiv mitzugestalten. Dafür braucht es Menschen, die mit beiden Beinen auf dem Boden der Wirklichkeit stehen, deren Vertrauen aber auch in den Himmel reicht.

Material

- Jahreslosungslied „Du wirkst“
- Zettel mit den Vier Glückspilzstrategien + Vier Schönstattstrategien
- Glas Wasser, zur Hälfte gefüllt, Schriftband Halb voll / Halb leer
- Milka-Glücksklee-Schokolade

Download der gleichnamigen PDF-Datei unter folgender Link-Adresse:

www.s-fm.de/materialien/arbeitshilfe

1 Gottes Liebe auf die Spur kommen

Spurensuche konkret

- **Beginn:** Gebet/Jahreslosungslied „Du wirkst“
Impulsgeschichte: **Wie sind die Menschen hier in der Stadt?**
*Ein alter Mann saß vor den Toren einer Stadt. Alle Menschen, die in die Stadt gingen, kamen an ihm vorbei. Ein Fremder blieb stehen und fragte den alten Mann: „Du kannst mir sicher sagen, wie die Menschen in dieser Stadt sind?“ Der Alte sah ihn freundlich an: „Wie waren sie dort, wo du zuletzt warst?“ „Freundlich, hilfsbereit und großzügig. Sehr angenehme Menschen“, antwortete der Fremde. „Genau so sind sie auch in dieser Stadt!“ Das freute den Fremden und mit einem Lächeln ging er durch das Stadttor. Später kam ein anderer Fremder zum alten Mann. „Sag mir Alter, wie sind die Menschen in dieser Stadt?“ Der Alte fragte auch ihn: „Wie waren sie dort, wo du zuletzt warst?“ „Furchtbar! Unfreundlich und arrogant.“ Der alte Mann antwortete: „Ich fürchte, so sind sie auch in dieser Stadt!“ Verfasser unbekannt
Burkhard Heidenberger in www.zeitblueten.com/news zu dieser Geschichte: Wer freundlich ist, erntet in der Regel auch Freundlichkeit. Der Umkehrschluss: Unfreundliche Menschen werden auch Unfreundlichkeiten von anderen erfahren.
*Anregung: Zur Veranschaulichung: ein Glas Wasser zur Hälfte gefüllt und Schriftband „Halb voll oder Halb leer“**
- **Erinnern:** Wann und warum habe ich konkret erlebt, dass eine pessimistische Stimmung in mir Raum gewonnen hat. Was hat mir geholfen diese pessimistische Stimmungen auszuhalten oder sogar zu überwinden?
- **Entdecken:** Wann werden meine Gedanken in eine pessimistische Richtung gelenkt und nehmen Einfluss auf meine seelische Gestimmtheit? Was könnte mir helfen die negative Stimmung zu verscheuchen oder zu überwinden?
Wir erzählen einander von unseren Erfahrungen.
- **Antworten:** Wir bitten den Heiligen Geist, um den Blick für das Schöne, um den Blick für das Mutmachende, um Kraft, eine Situation in die Hand zu nehmen, um Vertrauen auf seine Hilfe, um
...

4 Leben teilen

Impuls:

„Glückspilzstrategien“ mit „*Schönstattstrategien*“ zusammenpuzzeln

- Glückspilze erwarten Positives und nutzen günstige „Zufälle“. *Menschen, die im Liebesbündnis verankert sind, wissen sich als kleine aber wichtige Mitarbeiter und erwarten Großes mit der Gottesmutter.*
- Glückspilze hören auf ihre „innere Stimme“. *Menschen, die im Liebesbündnis verankert sind, wissen, dass der Heilige Geist sie leitet und durch die innere Stimme spricht.*
- Glückspilze rechnen mit einer glücklichen Zukunft. *Menschen, die im Liebesbündnis verankert sind, wissen, dass sie mit Hilfe der Gottesmutter trotz großer Widerstände Erfolg erwarten dürfen.*
- Glückspilze erkennen das Glück im Unglück *Menschen, die im Liebesbündnis verankert sind, wissen, dass jede Schwierigkeit einen Sinn hat.*

5 Was nehmen wir mit, was geben wir weiter?

Wir suchen uns eine Glückspilzstrategie für die kommende Woche aus und lassen uns diese mit einem Stück Milka-Schokoladen-Glücksklee auf der Zunge zergehen.

6 Segensritus

Liebe Gottesmutter,
im Liebesbündnis möchtest du uns die Erfahrung vermitteln, die auch unser Vater und Gründer machen durfte: Wer sich dir anvertraut, der darf mit Mut, Freude und Kraft in die Zukunft gehen und sie mitgestalten, genau an dem Platz, wo er steht.

Wofür schaffe ich? Damit hier ein Paradies werde, ein Gottesreich! Oder Sie sagen: Utopie! Das ist nicht möglich! Aber unsere Seligkeit besteht darin, dass wir uns ernst bemühen, das Paradies zu schaffen.

Und jedes ernste Streben schafft das Paradies. Und so werden wir schaffen und uns bemühen, Familie zu schaffen. Das wahre Glück besteht darin – soweit wir es genießen können –, dafür zu sorgen, dafür zu sorgen, immer weiter dafür zu sorgen, dass wir einen Himmel, ein Paradies auf Erden, eine Gottesfamilie, einen Gottesstaat zuwege bringen. Ob Sie wohl herausfühlen, dass es sich hier doch um ein wirklich umgeformtes Lebensgefühl handelt? Wenn es uns nur glückt, diese Wahrheit ganz tief in uns aufzunehmen.

(J. Kentenich, Vollkommene Lebensfreude, 1934, S. 292)

Weg deswegen auch mit diesem Pessimismus, mit dem Gedanken: „Es lässt sich keine vollendete erlöste menschliche Gesellschaft schaffen!“ Wie das müde macht! Das ist ja nicht unsere Sache, den Erfolg zu sichern, aber ringen müssen wir darum, Tag für Tag von neuem den Idealstaat zu schaffen. Weg deswegen auch mit dieser Kleingeisterei und Engstirnigkeit! Sie ist nicht am Platz gegenüber den Zeitnöten und der Zeitenwende! Das geht nicht! Wir müssen den Ideal-Staat, eine neue Welt, in der ursprünglich katholische Kräfte mobilisiert werden, schaffen helfen! Das wäre die rechte Angriffspolitik! Schimpfen, das dürfen wir, das mag unser Recht sein, wenn es nur nicht zu keck wird. Aber hier nicht stehenbleiben! Nicht lendenlahm und müde die Hände schlaff sinken lassen! Nein, wir müssen eine Oase schaffen, und jeder kann es!

(J. Kentenich, Vollkommene Lebensfreude, 1934, S.33)

Schritte:

- 1 Text abschnittsweise reihum laut vorlesen
- 2 Stille, in der jede den Text persönlich nachlesen kann. Die Worte oder Sätze, die spontan ansprechen, unterstreichen.
- 3 Unterstrichene Textstellen vorlesen.
Einander mitteilen: Was ist mir an diesem Satz/Wort wichtig?
- 4 Austausch / Blick auf die heutige Situation: Was nehme ich als Anregung mit ... Im Blick auf mich selbst: Welchen kleinen Beitrag kann ich gut schenken, damit die Gottesmutter durch mich wirkt?

2 Beobachten

Worterklärungen

Der Pessimismus (lat.: pessimus – schlechtest, Superlativ von malus = schlecht) ist eine Lebensauffassung mit einer Grundhaltung ohne positive Erwartungen und Hoffnungen.

Er bezeichnet auch eine durch negative Erwartung bestimmte Haltung angesichts einer Sache hinsichtlich der Zukunft, sowie eine philosophische Auffassung, nach der die bestehende Welt schlecht und eine Entwicklung zum Besseren nicht zu erwarten sei. Die dem Pessimismus entgegengesetzte Auffassung ist der Optimismus. (*Duden*)

Brockhaus definiert **Optimismus** als die „Neigung, das Leben von der besten Seite aufzufassen und auf einen guten Ausgang der Dinge zu vertrauen“.

Zwei Möglichkeiten zur Auswahl!

A Kleiner Selbsteinschätzungs-Test: Optimist oder Pessimist

Wollen Sie wissen, zu welcher „Sorte“ Sie eher gehören? Hier ein kurzer Test. Zählen Sie abschließend die Fragen zusammen, die Sie mit „Stimmt“ beantworten können.

- Ich rechne meist mit dem Schlimmsten. Dann bin ich auch nicht so enttäuscht, wenn es eintrifft.
- Ich vergleiche mich gerne mit anderen.
- Ich sehe sofort die möglichen Nachteile, die etwas mit sich bringen kann.
- Ich habe meistens Pech im Leben.
- Ich kann mich nicht mehr erinnern, wann ich das letzte Mal herzlich gelacht habe.
- Ich grübele viel und mache mir oft Sorgen.
- Die Zukunft der Menschen ist alles andere als rosig.
- Ich setze mir keine Ziele.
- Wenn ich mal Erfolg hatte, dann nur mit sehr viel Glück.

- Ich wundere mich häufig über die Naivität anderer Menschen.
- Mich nervt manchmal die gute Laune anderer Personen.
- Ich mache mir immer Vorwürfe, wenn mir ein Fehler unterläuft.

Wie viele „Stimmt“ waren es?

Wenn es mehr als drei waren, dann tendieren Sie wohl eher zum Pessimismus. Durch Ihre Brille sehen Sie nicht alles rosarot, was aber nicht unbedingt als negativ zu bewerten ist.

Aber manchmal kann der Pessimismus auch ein Bremsklotz sein. Wenn Sie eher pessimistisch „veranlagt“ sind und Sie das stört, dann probieren Sie mal Folgendes:

Geben Sie für mindestens einen Tag lang ganz bewusst Acht, was der kleine pessimistische Einflüsterer in Ihrem Kopf sagt. Und wenn Sie dann wieder mal die Pessimistenstimme hören, schreien Sie in Gedanken laut „Stop!“. Dann tauschen Sie den pessimistischen Gedanken gegen einen positiven Gedanken aus. Oft geht es einfach darum, dass man sich seiner Gedanken bewusst wird.

(Quelle: <https://www.zeitblueten.com/news/optimist-oder-pessimist/>)

B Glückspilz und Pechvogel

Kürzlich fand ich einen Bericht über das Experiment des britischen Psychologen Richard Wiseman:

Es gibt Leute, hieß es dort, von denen man sagen könne, dass sie ein richtiger Glückspilz seien. Erst bekommen sie durch Zufall in der Straßenbahn einen Traumjob angeboten, dann finden sie beim Aussteigen auf der Straße zehn Euro und spielen damit Lotto, um dann natürlich auch noch mindestens fünf Richtige zu haben. Sind Sie auch so jemand?

Wenn einmal etwas schiefgeht, ist das manchmal der Startschuss für eine nicht enden wollende Serie an Missgeschicken:

Erst geht das Auto kaputt, dann die Waschmaschine und als nächstes fällt das Smartphone in den Kochtopf. Job weg, Beziehung zu Ende:

Manchmal kommt es einfach knüppeldick und nichts will scheinbar mehr klappen.

In dem Experiment, in dem es herauszufinden galt, ob es wirklich so etwas wie einen Glückspilz oder einen Pechvogel gibt, suchte Wi-

seman per Zeitungsanzeige Glückspilze und Pechvögel. Diesen gab er im Testlabor eine Zeitschrift und die Aufgabe, die Bilder darin zu zählen.

Mitten in der Zeitschrift war ein Satz in Großbuchstaben abgedruckt, dass man sich beim Versuchsleiter melden sollte, wenn man diesen entdeckt hatte und dass man dafür 100 Euro erhalten würde.

Das Testergebnis: Fast alle Personen, die sich beim Versuchsleiter meldeten, waren Leute, die sich als Glückspilz bezeichnet hatten. Von den Teilnehmern, die sich als Pechvogel einstufen, hatte fast keiner die Zeilen entdeckt. Sie hatten sie einfach übersehen. Mit Hilfe von weiteren Experimenten zum Thema Glück fand Wiseman heraus, dass ein Glückspilz unbewusst bestimmte Strategien – Glückspilz-Strategien – anwendet, während ein Pechvogel dies nicht tut.

- Glückspilze erwarten Positives und nutzen günstige „Zufälle“.
- Glückspilze hören auf ihre „innere Stimme“.
- Glückspilze rechnen mit einer glücklichen Zukunft.
- Glückspilze erkennen das Glück im Unglück

(aus: Burkhard Heidenberger
„Lebensfreude und Lebensvereinfachung“)

3 Ins Gespräch kommen mit Pater Kantenich

Ich habe ein drittes Wort beigefügt: ein sieghaftes Zeugnisbewusstsein. Was hat der Heiland den Aposteln gesagt? Sie sollen nach Jerusalem gehen und im Coenaculum bleiben, bis der Heilige Geist käme, und dann hinausgehen und Zeugnis von ihm ablegen. In dem Zusammenhang will ich sagen: Meine Herren (Vortrag war an Priester gerichtet), wir müssen nicht nur an den Himmel dort oben denken, wir haben auch als Katholiken, als Christen die Pflicht, zu sorgen, dass die Erde ein Stück Himmel wird. Wir müssen hier nicht Weltschmerz haben, sondern Sehnsucht nach dem Himmel! Es muss unsere Aufgabe sein, dafür zu sorgen, dass die Erde ein Stück Himmel wird. Wir werden das nicht erreichen, aber es ist eines jeden Aufgabe. Deswegen weg mit der Müdigkeit, mit dem Pessimismus! Nicht warten, bis eine Schlacht geschlagen wird. Ich habe noch mein Reich: meine Pfarrgemeinde, meine Pfarrfamilie, den Beichtstuhl.