



KATHOLISCHE
KIRCHENGEMEINDE
ST. MARIA SUSO

07.06 - 11.07



ACHTGEBEN

Inhalts- verzeichnis

Vor dem Start	3
Der Augenblick zählt	4
Mensch	5
Meine Zeit steht in deinen Händen	6
Sand und Steine	7
Achtgeben & schenken	8
Wie man in den Wald hineinruft	9
Auf Empfang bleiben	10
Für junge Familien	11
Unsere Kinder	12
Barfußgang	13
Partner:in Gottes	14

Vor dem Start

Achtgeben – Auf wen? Auf was? Warum? Wofür?

Achtgeben kann viele unterschiedliche Bedeutungen und Effekte haben. Zum Beispiel:

„Gib acht, dass du nicht fällst“ – bewahrt uns vielleicht vor Schaden.

„Gib acht auf das, was ich dir sage!“ - fordert unsere Aufmerksamkeit.

„Auf die Kinder **achtgeben**“ – nimmt uns in die Verantwortung.

Achtsamkeit bedeutet im Hier und Jetzt zu sein. Mit den Gedanken wirklich im Augenblick zu sein und nicht schon zu überlegen, was als Nächstes kommt. Unser oft hektischer Alltag ist durchgetaktet mit Terminen und Verpflichtungen. Ein Kaffee-to-go und dabei die Emails checken. Im Gespräch schnell mal einen flüchtigen Blick auf das Handy werfen. Multitasking und ständig erreichbar. Die Zeit sinnvoll nutzen. Aber in Wirklichkeit können wir vieles nicht genießen, weil wir in Gedanken schon wieder

bei etwas Anderem sind. Das kostet nicht nur Kraft; es führt auch dazu, dass sich immer mehr Menschen permanent gestresst fühlen.

„Gebt acht auf euch und auf die ganze Herde, in der euch der Heilige Geist als fürsorgliche Hirten eingesetzt hat“

(Apostelgeschichte 20,28)

Daher fühle Dich eingeladen zu unserem Thema:

A c h t g e b e n

**auf dich
auf andere
auf Gott**

Der Augenblick zählt

Achtgeben als Christen bedeutet zunächst einmal für sich selbst sorgen und unsere Beziehung zu Gott zu pflegen. Wenn es uns gut geht und wir Kraft tanken im Glauben, haben wir auch das Gespür für unsere Mitmenschen, finden Zeit, geben auf sie acht und können uns für die Gemeinschaft einsetzen. Es ist die grundlegende menschliche Gabe, voll präsent zu sein und den Augenblick bewusst wahrzunehmen.

Schärfe Deine Sinne -

Mit diesem Wissen mach Dich auf den Weg in die Natur:

Du gehst einen Dir bekannten Weg und nimmst ihn neu wahr. Oder Du suchst Dir einen unbekanntem Weg und entdeckst seine Geheimnisse. Vielleicht magst Du auch an einem besonderen Platz innehalten:

- Was siehst Du? Wie sieht deine Umgebung aus?
- Wie fühlt sich der Boden an, auf dem Du einen Schritt nach dem anderen bewusst gehst? Gibt er nach? Ist er weich oder hart? Rutschig oder fest?
- Welche Gerüche dominieren? Oder kannst Du vielleicht einen einzelnen Geruch ausmachen?
- Was schmeckst Du? Vielleicht magst Du etwas essen oder trinken? Eine Pause genießen.
- Welche Geräusche hörst Du? Was erzählt Dir der Wind oder das Rascheln der Blätter? Hörst Du Stimmen von Menschen oder Tieren?

Gib acht – nimm wahr.

Gedanken können kommen und gehen.

Lass sie weiter ziehen. Jetzt ist Zeit für Dich.

Genieße deine Zeit, denn du lebst nur jetzt und heute. Morgen kannst du gestern nicht nachholen und später kommt früher als du denkst.

(Albert Einstein)

“Das Glück ist ein Schmetterling”, sagte der Meister. “Jag ihm nach und er entwischt dir. Setz dich hin und er lässt sich auf deiner Schulter nieder.” “Was soll ich also tun, um das Glück zu erlangen?”, fragte der Schüler. “Du könntest versuchen, dich ganz ruhig hinzusetzen – falls du es wagst!”

(Anthony de Mello)

Mensch

Momentan ist richtig
Momentan ist gut
Nichts ist wirklich wichtig
Nach der Ebbe kommt die Flut
Am Strand des Lebens
Ohne Grund, ohne Verstand
Ist nichts vergebens
Ich bau' die Träume auf den Sand
Und es ist, es ist OK
Alles auf dem Weg,
Und es ist Sonnenzeit
Unbeschwert und frei
Und der Mensch heißt Mensch
Weil er vergisst,
Weil er verdrängt
Und weil er schwärmt und stählt
Weil er wärmt, wenn er erzählt
Und weil er lacht,
Weil er lebt
Du fehlst

Das Firmament hat geöffnet,
Wolkenlos und ozeanblau
Telefon, Gas, Elektrik
Unbezahlt, und das geht auch
Teil mit mir deinen Frieden,
Wenn auch nur geborgt
Ich will nicht deine Liebe,
Ich will nur dein Wort
Und es ist, es ist OK
Alles auf dem Weg
Und es ist Sonnenzeit
Ungetrübt und leicht
Und der Mensch heißt Mensch
Weil er irrt und weil er kämpft

Und weil er hofft und liebt,
Weil er mitfühlt und vergibt
Und weil er lacht
Und weil er lebt
Du fehlst
Oh, weil er lacht,
Weil er lebt
Du fehlst

Es ist, es ist OK
Alles auf dem Weg
Und es ist Sonnenzeit
Ungetrübt und leicht
Und der Mensch heißt Mensch
Weil er vergisst,
Weil er verdrängt
Und weil er schwärmt und glaubt,
Sich anlehnt und vertraut
Und weil er lacht
Und weil er lebt
Du fehlst
Oh, es ist schon OK
Es tut gleichmäßig weh
Es ist Sonnenzeit
Ohne Plan, ohne Geleit
Und der Mensch heißt Mensch
Weil er erinnert, weil er kämpft
Und weil er hofft und liebt
Weil er mitfühlt und vergibt
Und weil er lacht,
Und weil er lebt,
Du fehlst
Oh, weil er lacht,
Weil er lebt,
Du fehlst

Welche Assoziationen weckt dieses Lied in Dir?

- Trauer, Verlust und Einsamkeit?
- Suchen und weitermachen?
- Mitfühlen, sich nicht unterkriegen lassen, kämpfen?
- Oder noch etwas anderes ... ?

Herbert Grönemeyer

<https://www.youtube.com/watch?v=1SG5A3PYaUs>

Meine Zeit steht in deinen Händen

Ref.: Meine Zeit steht in deinen Händen.
Nun kann ich ruhig sein, ruhig sein in dir.
Du gibst Geborgenheit, du kannst alles wenden.
Gib mir ein festes Herz, mach es fest in dir.

1. Sorgen quälen und werden mir zu groß.
Mutlos frag ich: Was wird Morgen sein?
Doch du liebst mich, du lässt mich nicht los.
Vater, du wirst bei mir sein.

Ref.: Meine Zeit steht in deinen Händen...

2. Hast und Eile, Zeitnot und Betrieb
nehmen mich gefangen, jagen mich.
Herr ich rufe: Komm und mach mich frei!
Führe du mich Schritt für Schritt.

Ref.: Meine Zeit steht in deinen Händen...

3. Es gibt Tage die bleiben ohne Sinn.
Hilflos seh ich wie die Zeit verrinnt.
Stunden, Tage, Jahre gehen hin,
und ich frag, wo sie geblieben sind.

Gotteslob 456

Zuhören auch unter:
www.youtube.com/watch?v=E49-Mox84S8



Welche Assoziationen weckt dieses Lied in Dir?

- Einsamkeit, Machtlosigkeit?
- Hilfe und Entdeckungen?
- Geborgenheit, Liebe, Ruhe, Heimat?
- Oder noch etwas anderes ... ?

Steine und Sand



Ein Philosophieprofessor stand vor seinen Studenten und hatte ein paar Dinge vor sich liegen. Er begann seine Vorlesung damit, ein großes leeres Mayonnaise-Glas bis zum Rand mit großen Steinen zu füllen. Anschließend fragte er seine Studenten, ob das Glas voll sei. Sie bejahten dies. Der Professor nahm eine Schachtel mit Kieselsteinen, schüttete sie in das Glas und schüttelte es leicht. Die Kieselsteine rollten natürlich in die Räume zwischen den größeren Steinen. Dann fragte er seine Studenten erneut, ob das Glas jetzt voll sei. Sie stimmten wieder zu und lachten. Der Professor lächelte ebenfalls, nahm eine Schachtel mit Sand und schüttete ihn in das Glas. Natürlich füllte der Sand nun die letzten Zwischenräume im Glas aus. „Nun“, sagte er dann, an seine Studenten gewandt, „Ich möchte, dass Sie erkennen, dass dieses Glas wie ihr Leben ist! Die Steine sind die wichtigen Dinge im Leben: Ihre Familie, Ihr Partner, Ihre Freunde, Ihre Kin-

der, Ihre Berufung, Ihre Gesundheit - Dinge, die - wenn alles andere wegfiel und nur sie übrig blieben - ihr Leben immer noch erfüllen würden.

Die Kieselsteine sind andere, weniger wichtige Dinge, wie z.B. Ihr Job, Ihre Wohnung, Ihr Haus oder Ihr Auto. Und der Sand symbolisiert die ganz kleinen Dinge im Leben. Wenn Sie den Sand zuerst in das Glas füllen, bleibt kein Raum für die Kieselsteine oder die großen Steine.

So ist es auch in Ihrem Leben: Wenn Sie all ihre Energie für die kleinen Dinge in ihrem Leben aufwenden, haben Sie für die großen keine mehr. Achten Sie daher auf die wichtigen Dinge, nehmen Sie sich Zeit für die Dinge, die Ihnen am meisten am Herzen liegen. Es wird noch genug Zeit geben für Arbeit, Haushalt, Partys usw. Achten Sie zuerst auf die großen Steine - sie sind es, die wirklich zählen. Der Rest ist nur Sand.“

(Autor unbekannt)

Acht geben & schenken

Achtgeben auf Deine „Steine“

- Wer sind meine großen und kleinen Steine im Leben?
- Welche Menschen sind mir besonders wichtig?
- Bei wem habe ich mich schon lange nicht mehr gemeldet?
- Wer braucht meine Aufmerksamkeit?
- Wer sollte mehr Raum in meinem Leben bekommen?

Schenken – es sind die kleinen Gesten

- Ein Blumenstrauß mit wilden Blumen von meinem Spaziergang mitgebracht oder Blumen aus meinem Garten können ein Lächeln auf das Gesicht zaubern
- Ein Brief mit getrockneten Blumen ist ein besonderer Schatz.

Im Frühsommer zeigen sich viele Wiesen und Gärten in buntem Farbenkleid. Margeriten, Butterblumen, Löwenzahl, Vergissmeinnicht, Pfingstrosen und Flieder erzeugen einen Farbenrausch. Gelbe Rapsfelder wechseln sich mit dem satten Grün der Wälder ab. Du bist eingeladen, Deine schönsten Wiesen, Felder und Wälder, Deine schönsten Täler, Hügel und Aussichten mit uns zu teilen. Schenke uns Deine Eindrücke und teile diese auf dem Padlet:

<https://de.padlet.com/hubertliebhardt/yl24q4uogtn5f0gr>



Wie man in den Wald hineinruft

Vor den Toren der Stadt saß einmal ein alter Mann. Jeder, der in die Stadt wollte, kam an ihm vorbei. Ein Fremder hielt an und fragte den Alten: „Sag, wie sind die Menschen hier in der Stadt?“ „Wie waren sie denn dort, wo Ihr zuletzt gewesen seid?“, fragte der Alte zurück. „Wunderbar. Ich habe mich dort sehr wohl gefühlt. Sie waren freundlich, großzügig und stets hilfsbereit.“ „So etwa werden sie auch hier sein.“

Dann kam ein anderer Fremder zu dem alten Mann. Auch er fragte: „Sag mir doch Alter, wie sind die Menschen hier in der Stadt?“ „Wie waren sie denn dort, wo Ihr zuletzt gewesen seid?“, lautete die Gegenfrage. „Schrecklich. Sie waren gemein, unfreundlich, keiner half dem anderen.“ „So, fürchte ich, werden sie auch hier sein.“

(Verfasser unbekannt)

Was ich dir jetzt rate, ist wichtiger als alles andere: Achte auf deine Gedanken, denn sie entscheiden über dein Leben.

(Sprüche 4:23 HFA)

Auf Empfang bleiben

Gottes Geist weht, wo er will.
Doch nur wenn ich will,
kann er auch in mir wirken.

Unvermutet sucht er mich auf:
in einem Menschen,
einem Wort, einem Ereignis.

Die verschlüsselte Botschaft
offenbart sich mir manchmal
erst auf den zweiten Blick.

Nur wenn ich wach bin,
offen, bereit, die Botschaft zu hören,
wird sie mich auch erreichen.

Wird sie mich erreichen?

(Gisela Baltes)

Für junge Familien

Unsere Kinder



Wenn ein Kind kritisiert wird, lernt es zu verurteilen.
Wenn ein Kind angefeindet wird, lernt es zu kämpfen.
Wenn ein Kind verspottet wird, lernt es schüchtern zu sein.
Wenn ein Kind beschämt wird, lernt es sich schuldig zu fühlen.
Wenn ein Kind verstanden und toleriert wird, lernt es geduldig zu sein.
Wenn ein Kind ermutigt wird, lernt es sich selbst zu vertrauen.
Wenn ein Kind gelobt wird, lernt es sich selbst zu schätzen.
Wenn ein Kind gerecht behandelt wird, lernt es gerecht zu sein.
Wenn ein Kind geborgen lebt, lernt es zu vertrauen.
Wenn ein Kind anerkannt wird, lernt es sich selbst zu mögen.
Wenn ein Kind in Freundschaft angenommen wird, lernt es, in der Welt Liebe zu finden.

Barfußgang

Die Übung „Barfuß im Wald“ führt Dich in einen nahegelegenen Wald. Tiere, ob tags oder nachts, haben je ihre eigene Gangart, durch die Bäume, Sträucher, Gräser und Waldbodengewächse zu laufen. Uns als Menschen ist es kaum möglich, unbemerkt durch den Wald zu laufen. Versuche es doch mal:

- Packe für diese Übung evtl. ein feuchtes und trockenes Tuch ein, um Dir zum Schluss die Füße sauber machen zu können.
- Suche Dir ein Waldstück aus, durch das Du 15 bis 20 Meter gut spazieren kannst, ohne in ein zu starkes Dickicht zu geraten. Es darf also ruhig ein offener, lichter Waldabschnitt sein. Verlasse in jedem Fall den Weg oder einen Trampelpfad, sodass Du mitten im Wald starten kannst.
- Nimm Dir ruhig genügend Zeit, so 15 bis 20 Minuten sollten es schon sein.
- Ziehe Deine Schuhe und Socken aus - vielleicht auch nur die Sandalen an diesen frühlingshaften Tagen.
- Nun ist Deine Aufgabe, über den Waldboden zu gehen, langsam, schleichen.

- Nimm bewusst den Untergrund wahr, auf dem Du bei jedem Schritt stehst. Es sollte knirschen und knacksen.
- Sei Dir bewusst, dass der Wald und unsere Urwälder insgesamt die Lunge unseres Planeten sind! Sei achtsam!
- Gehe behutsam, Schritt für Schritt!
- Sei achtsam und aufmerksam mit all dem, was Du erspüren kannst an der Fußsohle!
- Konzentriere Dich, wenn möglich, ausschließlich auf das, was zwischen Dir und dem Waldboden in Berührung kommt!
- Genieße den Moment!

- **Wie ging es Dir damit?**
- **Hat es Überwindung gekostet?**
- **Wie fühlte sich der Gang an?**

Jede und jeder von uns trägt Verantwortung für einen behutsamen und schonenden Umgang mit der Natur.

Partner:in Gottes

Gott segnete die Menschen und sprach zu ihnen: Seid fruchtbar und mehrt euch, füllt die Erde und unterwerft sie und waltet über die Fische des Meeres, über die Vögel des Himmels und über alle Tiere, die auf der Erde kriechen!

(Gen 1,28)



Gott vertraut uns die Schöpfung an. Wir sollen auf sie achten. Wie kann ich das? Wie muss ein/eine perfekte/r Partner:in Gottes sein?

Schreibe eine Stellenanzeige und lade sie auf folgendes Padlet hoch:

<https://de.padlet.com/hubertliebhardt/yl24q4uogtn5f0gr>



Impressum

Katholische Kirchengemeinde St. Maria Suso

Pfarrer Philipp Kästle
KGR-Vorsitzender Rainer Stuber

Arbeitsgruppe FREI.RAUM

Ulrike Beilenhoff
Pfarrer Philipp Kästle
Diakon Dr. Hubert Liebhardt
Rainer Stuber
Prof. Dr. Rudi Zagst

Arbeitsgruppe FREI.RAUM Junge Familien

Andrea Löbich
Prof. Dr. Michael Danzer
Diakon Dr. Hubert Liebhardt
Barbara Schatz

Kontakt

Diakon Dr. Hubert Liebhardt
Email: hubert.liebhardt@drs.de
Telefon: 0731 53145
www.suso-ulm.de/frei.raum

Ausgabe: 7. Juni 2021

Bild und Textnachweise:

- Seite 6: Zeit zum Beten. Stock-Fotografie-ID:1188704261 (<https://www.istockphoto.com/>)
Seite 7: Schale-Madala. Stock-Fotografie-ID:1188704261 (<https://www.istockphoto.com/>)
Seite 12: Tibetische Weisheit, in: Rieger, G.: Sinn-volle Geschichten 2. Augsburg: Ziel. Stock-Fotografie-ID 1181366400 (<https://www.istockphoto.com/>)
Seite 14: Stock-Fotografie-ID 1058757284 (<https://www.istockphoto.com/>)

Sie sind noch nicht angemeldet?
Einfach diesen QR-Code einscannen und teilnehmen!



Design: sina@pirthauer.com

Wie geht es weiter?



02.05 - 06.06
bewundern



07.06 - 11.07
achtgeben



12.07 - 15.08
genießen



16.08 - 19.09
staunen



20.09 - 24.10
sammeln



25.10 - 28.11
danken