



Entwurf Peggy Rühle

Reformation und Toleranz, ganz persönlich

Information für die Leiterin:

„Reformation und Toleranz“, so die Überschrift der Lutherdekade 2013.

Toleranz wird meist im Gegenüber mit einem Anderen erwähnt.

Doch hat Toleranz auch etwas mit mir selber zu tun? Bin ich mir gegenüber tolerant? Im Matthäus Evangelium 19,19 sagt Jesus: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst!“

Mit wie viel Liebe und Achtung begegnen wir uns? Wie verhält es sich mit unserem Perfektionismus? Wie tolerant sind wir mit uns?

Auch das hat etwas mit Reformation, Erneuerung und Wiederherstellung zu tun.

Deswegen, Reformation und Toleranz, ganz persönlich.

Die Geschichte „Die Ente und die Eule“ finden Sie Anhang.

Verlauf:

1. Impuls - Hinführung

Frage der Leiterin:

„Bei dir/bei der piept's wohl!“ in welchen Situationen würden Sie dies zu jemandem sagen bzw. so über eine andere denken?“

(z.B. Wäsche am Sonntag waschen; bei 8 Grad Wassertemperatur in der Ostsee baden gehen; da ist ein Fahrstuhl der funktioniert und man soll die Treppen laufen)

„Würden Sie diesen Ausdruck wirklich verwenden oder nur denken? Oder was wäre Ihr Ausdruck, den Sie gebrauchen würden?“

„Bei dir piept's wohl“ kommt auch in der folgenden Geschichte vor.

Die Geschichte „Die Ente und die Eule“ lesen bis: „Bei dir piept's wohl“ sagte die Eule. Normal ist, wenn man im Dunkeln durch den Wald schwebt. Ganz leise ...“

Impulse für das Gespräch in der Gruppe:

„Welche Bilder oder Erlebnisse ruft diese Geschichte in Ihnen hervor?“

„Ente und Eule haben an diesem Punkt der Geschichte einen Konflikt.

Was ist Ihrer Meinung nach die Ursache für diesen Konflikt?“

„Beide, Eule und Ente, leben aufgrund ihrer Art ganz anders. Und jede kennt es nur so und nicht anders. Für jede ist ihre Art zu leben die einzig richtige. Mit dieser Vorstellung setzten sie bei ihrer Begegnung an. In der Geschichte wird bis zu diesem Punkt deutlich, dass es für beide schwer ist, eine andere Lebensweise zu tolerieren (schlafen mitten am Tag), geschweige denn sich diese überhaupt vorzustellen.

Kennen Sie das? Gab es schon einmal eine vergleichbare Situation, die Sie tolerieren mussten?“

„Was erfordert von uns viel Toleranz?“

„Gibt es für Sie Situationen, wo Toleranz aufhört?“

„Damit stellt sich auch die Frage: ‚Wie tolerant bin ich eigentlich?‘ Auf einer Skala von null bis zehn, wo würden Sie sich einordnen? Bei null, ganz wenig, so mittel oder zehn, sehr tolerant?“ Wer von Ihnen verrät uns vielleicht seine Einschätzung? „Es gibt auch den Ausspruch „Nulltoleranzgrenze“. An welche Stellen, bei welchen Situationen könnte dieser Ausspruch verwendet werden? Oder ist null Toleranz übertrieben? Darf es so etwas geben, gerade für uns Christinnen/Christen?

Die Geschichte zu Ende lesen. (wieder ab „Bei dir piept's wohl" sagte die Eule. Normal ist, wenn man im Dunkeln durch den Wald schwebt. Ganz leise.)

Ente und Eule vertragen sich. Sie merken, dass Sie verschieden sind und eine jede es auf ihre Art macht. So wie es für sie am besten ist. Sie tolerieren die Art der Anderen. Eine schöne Geschichte.

2. Impuls-Wortbedeutung Toleranz = Er-Tragen

Hier ist die Möglichkeit zu Beginn einige Körperübungen zu machen. Durch die Körperübungen ist es möglich, das Wort „Er-Tragen“ auf der Körperlichen- und auf der Gefühlsebene wahrzunehmen, es erlebbar zu machen. Bitte unbedingt vorher selbst ausprobieren!

Falls einige nicht laufen können, ist dies auch im Sitzen möglich. Hier wäre es wichtig, dass die Leiterin, den Sitzenden die zu tragenden Gegenstände in die Hände legt bzw. auf den Schoß legt.

Anleitungen für die Sitzenden sind im Folgenden in Klammer gesetzt.

„Ich möchte Sie bitten, jetzt einmal durch den Raum zu laufen.“ (Den Stuhl etwas vom Tisch wegzuschieben und im Sitzen die Arme bequem hängen zu lassen).

„Lassen Sie sich von den anderen nicht stören. Bleiben sie bitte bei sich. Nach einiger Zeit werde ich Sie bitten, sich etwas Schweres zu nehmen und dies durch den Raum zu tragen. Auch da bitte ich Sie, dass jede bei sich selber bleibt. Bitte laufen Sie einfach weiter durch den Raum.“ (Liebe Sitzende, gerne könne Sie ihre Arme an der Seite bewegen)

Die Gruppe durch den Raum laufen lassen.

nach ca. 3 Min. die Frauen bitten, dass sie etwas mit sich tragen, z.B. einen Stuhl oder drei Bücher, 1 kg Äpfel/Kartoffeln....

„Wir haben hier im Raum Stühle, Bücher, ich habe auch Äpfel hingelegt. Bitte suchen Sie sich etwas aus, nehmen es und tragen es durch den Raum.“ (Den Sitzenden gebe ich Ihren Wunschgegenstand in die Hand, und bitte Sie diesen nicht abzulegen, sondern durch die Bewegung der Arme an den Körperseiten, wenn möglich, zu bewegen).

Folgende Frage kann gestellt werden, über die sich jede Einzelne selber klar werden kann:

„Lauschen Sie in sich hinein, wie es ist, etwas Schweres zu tragen?“

Die Frauen weiter laufen, bewegen lassen. Nach vielleicht 2 -3 Minuten sollen die Frauen stehen bleiben und weiter das tragen, was sie haben. (2-3 Minuten)

„Bitte bleiben Sie jetzt stehen und behalten Ihren Gegenstand in der Hand (Bitte lassen Sie jetzt ihre Arme ruhig herunterhängen).Bitte überlegen Sie für sich

selber, ‚Wie ist es, stehen (ruhig oder still) zu bleiben und etwas zu tragen?‘ Bitte merken Sie sich ihre Gefühle.“

Kurze Zeit der Stille

Dann die Frauen bitten, die Gegenstände abzulegen und noch einmal ohne etwas durch den Raum zu laufen (2 Minuten). Danach setzen sie sich wieder an den Tisch in den Kreis:

„Legen Sie jetzt Ihre Gegenstände ab und laufen Sie einfach ohne sie durch den Raum, in dem Tempo das für Sie passt.“ (Ich werde Ihnen jetzt Ihre Gegenstände wieder abnehmen und bitte Sie, die Arme noch einmal in ihrem eigenen Tempo am Körper zu bewegen.)

(Alternative zur Körperübungen:

„Ich lade Sie ein zu einer inneren Reise. Sie können auch gern die Augen schließen. Stellen Sie sich folgende Situation vor. Sie sind zu Fuß mit einer großen Tasche unterwegs. Schon eine ganze Weile. Sie wollen zum Bahnhof. Es gibt weder Bus noch Taxi. Deshalb laufen Sie. Sie tragen etwas Wertvolles in der Tasche, was Sie nicht abstellen können, weil es vielleicht kaputt geht. Am Bahnhof müssen Sie auch noch lange warten, die Tasche in der Hand. Wie geht es Ihnen dabei? Gibt es vielleicht Körperstellen die anfangen wehzutun? Was würden Sie am liebsten machen? Jede überlegt sich dies für sich.“ – Stille, Pause -

„Jetzt kommt endlich der Zug, Sie dürfen einsteigen und finden auch genügend Platz, damit Sie ihre wertvolle Tasche auf einen gepolsterten Sitz ablegen können. Endlich sitzen Sie. - Was ist das für Sie für ein Gefühl? Wie lange hätten Sie noch Ihre Tasche tragen können? Jede überlegt es für sich.“ – Stille, Pause-)

Als Nächstes folgt ein Gespräch über das Erlebte:

„Wie war es für Sie, etwas Schweres im Laufen (im Sitzen) zu tragen? Was war schwer, was war leicht? Was hätten Sie gerne anders gehabt?“

3. Impuls: Reformation, Toleranz und Ich

Etwas er-tragen, aushalten und durchstehen. Das hat alles mit Toleranz zu tun. Toleranz:

Die Wurzeln dieses Wortes kommen aus der lateinischen Sprache, tolerantia. Sie bedeuten das geduldige Ausharren, die Kraft des Ertragens – toleratio. Dies ist mehr als nur aushalten. Es ist er-tragen, dulden, aus-halten, zu-lassen können, durchstehen.

Die unterstrichenen Worte: Ertragen, dulden, aushalten, zulassen können und durchstehen; jeweils extra auf ein Blatt schreiben und in die Mitte legen.

Gespräch:

Was kann ich er-tragen? Was kann ich dulden? Was kann ich aus-halten? Was kann ich durchstehen? Was für Situationen fallen Ihnen dazu ein?

(Beispiele: Weil meine Freundin mir so wichtig ist, deshalb gehe ich mit ihr auf den Gipfel des Berges. Diese Anstrengung stehe ich durch.

Ich halte es aus, dass mein Patenkind sich grüne Strähnen ins Haar macht.

Ich dulde es, wenn es schon ab Januar die Osterhasen in den Regalen gibt.

Ich er-trage Schmerzen. Ich muss es er-tragen, wenn die Technik, der Computer es anders will als ich.)

Vieles haben wir zu er-tragen, aus-zu-halten und zu dulden. Jeden Tag begegnen uns diesbezüglich Dinge, Situationen und Personen. In der Bibel steht. „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst ...“

Wie dich selbst. Wie tolerant sind wir mit uns selber? Was er-tragen Sie bei sich, was halten sie aus, bei sich selber? Wie sprechen Sie mit sich, wenn etwas schief gegangen ist, wenn Sie auf sich sauer sind?

Ich bitte Sie, auf einem Zettel einmal aufzuschreiben, wo Sie tolerant mit sich sind oder sein müssen. Ich werde die Zettel einsammeln und anonym vorlesen.
Nach dem Vorlesen kommen die Zettel in die Mitte des Tisches.

(Ist die Gruppe klein und miteinander vertraut, kann dies auch im Gespräch erfolgen und jede liest ihren Zettel vor.)

Reformation und Toleranz, was hat das mit dem zu tun, dass jetzt auf unserem Tisch liegt?

Wie tolerant bin ich eigentlich mit mir selbst? Auf einer Skala von null bis zehn, wo würden Sie sich bei dieser Frage einordnen?

Reformation bedeutet reformieren, etwas Neues entwickeln, einen alten Gedankengang aufgeben. Reformation und Toleranz heißt auch, mit mir selber neu, anders weiter zumachen. Zu lernen mich so anzunehmen, wie ich bin. Sich selbst zu er-tragen, wenn etwas schief gegangen ist, und nicht danach auf sich selbst herumhacken. Gott sprach in der Schöpfung, „und siehe es ward gut“ du Mensch, du bist gut. Deshalb hat Gott dich bei Deinem Namen gerufen

Der Bibeltext wird gelesen Mt 19, 16-19 und den Text danach auf die Zettel in der Tischmitte legen.

„Was muss ich Gutes tun, um das ewige Leben zu gewinnen? So die Frage des Mannes an Jesus. ‚Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.‘ Liebe dich selbst! Nimm dich an, wie du bist. Meckere nicht ständig an dir herum. Sei du selbst und lass dich nicht durch irgendwelche gesellschaftlichen Einflüsse verbiegen. Nimm dich an, so wie du bist. Denn so bist du gut, von Gott gewollt.“

Zum Schluss besteht die Möglichkeit, dieses etwas andere Schuldbekenntnis miteinander zu beten. Bitte bedenken Sie, ob das für Ihre Frauen gut ist. Es sollte nicht eingesetzt werden, wenn Ihnen die Gruppe unbekannt ist oder wenn Frauen darin sind, die aktuell mit dem Thema Selbstachtung bzw. Selbstakzeptanz Probleme haben.

Ein umgekehrtes Schuldbekenntnis

[...]

Christus, ich bekenne vor dir,
daß ich keinen Glauben
an meine eigenen Möglichkeiten gehabt habe.
Daß ich in Gedanken, Worten und Taten
Verachtung für mich und für mein Können gezeigt habe.
Ich habe mich selbst nicht gleichviel geliebt
wie die anderen, nicht meinen Körper,
nicht mein Aussehen,
nicht meine Talente, nicht meine eigene Art zu sein.

[...]

Ich bekenne,
daß ich mich nicht im Maße meiner vollen Fähigkeiten
entwickelt habe,
daß ich zu feige gewesen bin,
um in einer gerechten Sache Streit zu wagen,
daß ich mich gewunden habe,
um Auseinandersetzungen zu vermeiden.
Ich bekenne,
daß ich nicht gewagt habe zu zeigen,
wie tüchtig ich bin,
nicht gewagt habe, so tüchtig zu sein,
wie ich es wirklich sein kann.
Gott, unser Vater und Schöpfer,
Jesus, unser Bruder und Erlöser,
Geist, unsere Mutter und Trösterin,
vergib mir meine Selbstverachtung,
richte mich auf,
gib mir Glauben an mich selbst und Liebe zu mir selbst. Amen ¹

Die Leiterin spricht den Zuspruch Gottes:

„In der Bibel steht:
Kommt her zu mir, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken.
Deshalb vergibt Gott uns unsere Schuld, dessen können wir gewiss sein. Amen“

Segenslied, Gebet

¹ Heidi Rosenstock/Hanna Köhler gekürzt; In: A. Knippenkötter, C. Voß-Goldstein,;
FrauenGottesDienste

Modelle und Materialien, „Macht und Ohnmacht“ Düsseldorf 1997; S. 44 f

Die Ente und die Eule

Es war einmal eine Birke, die stand auf einer Wiese. Gleich neben dieser Wiese glitzerte ein Teich, und eine Ente schwamm auf dem Wasser herum. Ab und zu tauchte sie ihren Schnabel ein. Dann stieg die Ente ans Land, schüttelte sich und sah lange zu dem Baum hinauf. Als sie lange genug geschaut hatte, rief sie:

„He, du da oben!“

„Hm“, brummte eine Stimme hoch oben in der Birke.

„Bist du eine richtige Eule?“, fragte die Ente.

„Hm.“

„Komm doch mal runter“, rief die Ente.

„Hm“, brummte die Eule und gähnte. Dann kam sie herunter geflattert.

„Oh“, sagte die Ente, „ich hätte gar nicht gedacht, dass eine Eule so schöne Flügel hat.“

„Hm“, sagte die Eule wieder, freute sich aber, dass die Ente ihre Flügel schön fand.

„Warum sagst du immer ‚hm‘? Kannst du sonst nichts sagen?“

„Natürlich kann ich“, sagte die Eule, „aber ich hab` keine Lust. Ich war gerade am Schlafen.“

"Du liebe Zeit", sagte die Ente. "Wie kannst du mitten am hellen Tag schlafen? Das kann man doch gar nicht."

"Ich weiß nicht, was du meinst", sagte die Eule. "Ich schlafe immer am Tage."

"Das ist komisch", sagte die Ente. "Man schläft doch in der Nacht."

"Man schläft in der Nacht, sagst du? Überhaupt nicht! Nachts ist es viel zu aufregend zum Schlafen, wenn es richtig dunkel ist, wenn man seine Augen weit aufmacht und wenn man wartet, ob etwas zum Essen vorbeikommt."

"Bei dir piept's wohl", sagte die Ente. "Das Essen kommt doch nicht vorbei. Man muss herumschwimmen und tauchen und immer wieder suchen, bis man was findet."

"Eine alberne Art zu essen", murmelte die Eule.

Die Ente ärgerte sich. "Das ist nicht albern, das ist normal", sagte sie wütend.

"Bei dir piept's wohl", sagte die Eule. "Normal ist, wenn man im Dunkeln durch den Wald schwebt. Ganz leise ... Und wenn dann im trockenen Laub ein kleines Tier raschelt, stürzt man sich blitzschnell drauf und isst es auf."

„Entsetzlich!“, schrie die Ente. „Wie gemein das ist! Wenn ich bloß daran denke, wird mir schon übel.“

„Und was isst du?“, kreischte die Eule. Sie ärgerte sich auch. „Entengrütze isst du? Ekelhaft! Davon wird mir übel. Und wie kann man überhaupt mitten am Tag essen!“ [...] So saßen beide auf der Wiese und stritten sich. [...]

„Du, Ente“, fragte die Eule, „warum streiten wir uns eigentlich? Weißt du noch, warum wir angefangen haben?“

„Natürlich“, sagte die Ente, „weil du alles falsch machst, darum.“

„Das ist gar nicht wahr“, sagte die Eule. „Ich mache es nicht falsch, ich mach` es anders, und so geht es auch. Ich mache es eben so, wie es Eulen machen.“

„Und ich mach es so, wie es die Enten machen. Du hast recht. Darüber braucht man sich nicht zu streiten. [...] Dann auf Wiedersehen, Eule, und schlaf gut.“

„Hm“, sagte die Eule schläfrig. „Schlaf du auch gut, Ente.“ Fast fielen ihr die Augen zu. „Ach so“, sagte sie dann, „du schläfst ja nicht. Du schläfst erst, wenn's dunkel wird. Einen schönen Tag, Ente.“

aus: Die Ente und die Eule, Hanna Johansen, Ravensburger Buchverlag (1997), ISBN: 3473520985