

# Themenwoche Heil und Heilung

## Mit Narben und Brüchen leben

Downloadangebot von [kerstin.griesing@ekhn.de](mailto:kerstin.griesing@ekhn.de), [marion.schmidt-biber@ekhn.de](mailto:marion.schmidt-biber@ekhn.de)

Wir haben dieses Angebot als Teil des „Tag für mich“ im November 2023 durchgeführt. Teil 1 des Tages bestand aus dem vorliegenden Material. Im 2. Teil des Tages ging es um das Thema Trotzskraft entwickeln und stärken, der ebenfalls als Download zur Verfügung steht.

### **Raum:**

Für den kreativen Teil braucht man Tische, die mit Zeitung oder Folie ausgelegt sind. Falls genügend Platz ist, wäre für den restlichen Teil, ein Kreis mit gestalteter Mitte schön. In der Mitte soll eine Kintsugi-Schale sowie eine Schale in Scherben liegen.

**Material:** Eine Kintusugischale (kann man selber machen und gleichzeitig die Kreativeinheit ausprobieren), eine Schale in Scherben. Für jede Teilnehmerin eine kleine Schale (Müslischale o.ä.), am wirkungsvollsten sind dunkle Farben. Porzellankleber, Goldstaub (Amazon), Zahnstocher, Pinsel, Twist-Off-Deckel.

### **Bastelanleitung:**

Die Schale in ein Tuch einhüllen und mit einem Hammer zerschlagen, so dass nach Möglichkeit zwei oder drei Scherben entstehen. Je mehr Scherben entstehen, umso schwieriger ist es die Schale wieder als ganzes Zusammenzufügen.

Wir haben die Schalen schon vorher zerschlagen und in kleinen Tüten verpackt.

In einem Twist-Off-Deckel haben wir Porzellankleber und Goldstaub vermischt und damit beide Bruchkanten mit Hilfe eines Zahnstochers aufgetragen und die Scherben fest zusammengefügt. (Hier muss man zügig arbeiten, da der Kleber sehr schnell aushärtet.) Die geklebten Stellen muss man für ein paar Momente festhalten bis der Kleber ausgehärtet ist.

Mit einem Pinsel kann man die Klebestellen noch etwas dicker mit der Gold-/Klebermischung bestreichen.

Hinweis: Vom Goldstaub braucht man nur sehr wenig. Der Kleber ist relativ teuer (ca 3 Euro)

Kosten: Schale (habe ich bei Action für 3,99 € gekauft, Goldstaub 8,99 €, Kleber je nach Marke ca 3 Euro pro Person)

## **Mit Rissen, Brüchen, Narben leben**

### **Begrüßung**

#### **Kurze Vorstellung des Themas und Ablauf des Abends.**

#### **Einstieg zum Ankommen**

Wie bin ich heute hier? Habe meinen Tag hinter mir gelassen. Wie bin ich angekommen?

Ich komme an!

Gott, hier bin ich.

Gott hilf mir anhalten und loslassen.

Lass mich ankommen.

#### **Liedruf: Du sei bei uns**

Hilf mir zur Ruhe zu finden.

Ich bin hier.

Hab mir diesen Zeit geschenkt.

Ich nehme sie dankbar aus Deiner Hand.

#### **Liedruf: Du sei bei uns, in unserer Mitte**

Gott, lass mich meine eigenen Bedürfnisse spüren. Lass mich wie für die anderen auch für mich selbst da sein. Lass mein Herz offen sein. Offen sein für Dich. Amen.

#### **Liedruf – Du sei bei uns, in unsrer Mitte**

Wir alle sehnen uns nach Ganzheit und leben doch in einer Zeit voller Zerrissenheit. Unser Leben gleicht einem Drahlseilakt. Mit unseren enttäuschten Hoffnungen und glücklichen Momenten, mit unseren zerbrochenen Beziehungen und wohltuenden Freundschaften, mit vertanen Chancen, Abschieden und unserer Trauer, mit den Narben auf unserer Seele und mit unserer Sehnsucht nach Frieden sind wir hier. So sind wir hier zusammen, um miteinander zu teilen, unsere Fragen und Ängste zu Gott zu bringen. Damit er uns wieder in Balance bringt, uns heil macht.

#### **Lied: Da wohnt ein Sehnen tief in uns**

in unserer Mitte stehen zwei besondere Schalen. Die Kintsugischalen. Eine Schale in die Hand nehmen

Die Schale war zerbrochen. Jetzt ist sie wieder ein Ganzes. Die Risse sieht man noch. Golden glänzen sie. Kintsugi – nennt man das. Goldreparatur. Das ist eine japanische Kunst.

Der Anfang sind Scherben.

## **Scherben ansehen, in die Hand nehmen und herumgeben**

Spitze Scherben sind dabei. Scharfe Kanten. Ich kann mich verletzen. Sie können wehtun. Sehr weh, solange sie einzeln bleiben. Solange sie nicht die anderen Bruchstücke finden und sich mit ihnen verbinden, durch Kitt, Kleber und Goldstaub. Scherben stehen für Verletztheit. Auch wir kennen sicher solche Bruchstellen im Leben: Träume zu Bruch – im privaten wie beruflichen Bereich, oder wir werden verletzt und wir verletzen – oftmals ganz unbewusst. Wir scheitern. Brüche, Verletzungen, Risse. Da kann es sein, dass das Herz blutet, immer wieder. Und manchmal fühlt es sich so an, als ob das nie aufhören würde. Da stehst du neben dir. Schaust auf dein Leben. Alles zerschlagen – so will es scheinen. In diesem Moment.

Gescheiterte Beziehungen, zerplatzte Träume oder der Tod hat die Schale deines Lebens zerbrochen. Nichts passt mehr zusammen.

Diese Bruchstücke gehören zu meinem Leben dazu. Ich kann sie zwar versuchen, zu verstecken und zu verleugnen, aber das nutzt meistens nichts. Denn sie sind ein Teil von mir und beeinflussen mich in meinem Denken und Handeln, ob ich will oder nicht. Also kann ich dazu stehen und sie sichtbar machen. Das machen wir ja eher nicht so gern, weil wir uns lieber stark und unverletzlich zeigen. Aber warum nicht zu meinen Scherben im Leben stehen? Es tut zwar weh und ist nicht immer leicht, aber ich glaube, es liegt ein großer Schatz darin, wenn wir uns darauf einlassen.

So auch die Methode der japanischen Kunst:

Aus Zerbrochenem kann Neues entstehen. Scherben finden zueinander. Sie fügen sich zusammen. Eine zur anderen. Manche Scherben finden sich nicht so schnell wieder. Irren umher.

Suchen die Toten. Vermissen sie so sehr. Sie suchen das Leben. Das Lachen und die Freude. Aber nichts ist, wie es vorher war.

Diese Risse unseres Lebens werden nicht einfach verschwinden. Das spüren wir. Sie bleiben als Teil unseres Lebens bestehen. Tröstlich ist die Vorstellung, dass sie aber dennoch zu einer Heilung führen können. Die Risse und Brüche meines Lebens bleiben sichtbar. Wie Narben, die sichtbar bleiben für immer. Die auf der Haut und die im Herzen. Die auch nicht versteckt werden wollen. Weil sie zu mir gehören. Weil sie mich ausmachen. Das, was in meinem Leben für mich kaputt gegangen ist, was ich verloren habe, was ich vermisst habe, gehört dennoch zu mir. Daraus kann Neues entstehen. Eine Form mit Rissen und Brüchen und feinen goldenen Linien durchzogen, die mich zu dem machen, was ich bin: Goldwert.

Wo sind Bruchstellen, Scherben in meinem Leben? Was tut noch weh? Wo brauche ich Heilung? Wo habe ich andere verletzt?

Pause zum Nachdenken?

„Gott heilt die, deren Herz zerbrochen ist“, heißt es. „Und verbindet ihre Wunden.“  
(Psalm 147,3)

Gott sucht die umherirrenden Scherben, die nicht zu den anderen zurück finden. Und gibt Gold auf die Risse und Narben. Sanft und vorsichtig. Das braucht Zeit. Manche Trauer braucht viel Zeit.

Und auch Tränen. Immer wieder. Doch Tränen heilen. Sie bringen die Trauer ins Fließen.

Gott hält mich zusammen. Er macht mich ganz und heil, er überzieht mich mit Goldstaub. Ich bin gehalten. Auch in schweren Zeiten. Ich zerbreche nicht. Ich bin nicht alleine unterwegs.

### **Kreativteil**

#### **Scherben kleben und mit Goldstaub verzieren**

#### **Abschluss:**

#### **Wir beten wir Worten nach Psalm 147**

Gott heilt, die zerbrochenen Herzens sind und verbindet ihre Wunden.

Er zählt die Sterne und kennt uns alle mit Namen. Gott ist groß und von großer Kraft, und unermesslich ist seine Weisheit. Er richtet die auf, die am Boden sind.

Gott heilt, die zerbrochenen Herzens sind und verbindet ihre Wunden.

Gott bedeckt den Himmel mit Wolken und lässt es regnen auf der Erde. Gott lässt Gras auf den Bergen wachsen. Er gibt den Tieren ihr Futter. Er hat Gefallen an denen, die auf seine Güte hoffen.

Gott heilt, die zerbrochenen Herzens sind und verbindet ihre Wunden. Preiset Gott.

Denn er segnet seine Kinder. Er ist in unserer Mitte. Gott kennt unsere Grenzen.

Gott heilt unsere zerbrochenen Herzen und verbindet unsere Wunden. Er schenkt uns Frieden. Amen.

Verabschiedung

Lied nach Wahl und Segen