

Themenwoche Heil und Heilung

Heil bleiben an Leib und Seele – Trotzkraft entwickeln und stärken

Downloadangebot von kerstin.griesing@ekhn oder marion.schmidt-biber@ekhn.de

Wir haben dieses Angebot als Teil des „Tag für mich“ im November 2023 durchgeführt. Der Teil Trostkraft entwickeln und stärken ist Teil 2 des Tages. Im 1. Teil des Tages ging es um Risse und Brüche, auch dieser Teil ist im Download zu finden.

Stuhlkreis mit gestalteter Mitte, Tische am Rand

Material: 4 vorbereitete Plakate

1. Was ist mir wichtig? Worauf will ich nicht verzichten?
2. Was sind meine Kraft- und Energiequellen?
3. Was tut mir gut? Was brauche ich, um mich Wohlfühlen?
4. Welche Glaubenssätze helfen mir?

Eddings,

Für jede Teilnehmerin eine schöne Karte, zum Beispiel:

(<https://www.anderezeiten.de/bestellen/klappkarte-gluekwunsch-din-a6.html>)

Kosten: 0,65 €

Begrüßung und kurze Vorstellung 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 diese 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

Einführung ins Thema

Heil bleiben an Leib und Seele – wie kann das gelingen. Um mich herum tobt das Chaos und doch sehne ich mich nach Heil-sein in einer Zeit voller Zerrissenheit. Unser Leben gleicht einem Drahtseilakt. Mit unseren enttäuschten Hoffnungen und glücklichen Momenten, mit unseren zerbrochenen Beziehungen und wohlthuenden 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

Wir alle haben in den letzten Jahren Taktiken entwickelt, um schwierige Zeiten, Zeiten des Aushaltens und Durchhaltens, zu überstehen. Seit der Corona-Pandemie ist das Wort Resilienz in aller Munde. Es bezeichnet die Fähigkeit, schwierige Lebens-Situationen ohne dauerhafte Beeinträchtigung zu überstehen.

Trotzkraft nennt die Theologin und Poetin Christina Brudereck diese Fähigkeit. Bei *Trotzkraft* geht es aber nicht nur um das Überstehen von Herausforderungen. *Trotzkraft* befähigt dazu, in den Dürrezeiten des Aushaltens, in den Wüstenphasen des Lebens dennoch etwas zum Blühen zu bringen.

Trotzkraft heißt die Vergangenheit akzeptieren, nicht im Sinne, so ist es eben, sondern mit einem liebevollen Blick auf sich selbst. Im Hier und jetzt bewusst leben. Vieles kann ich gestalten, aber manches passiert einfach im Leben. Leben läuft nicht immer nur gerade sondern Leben heißt lachen und weinen, feiern und trauern, arbeiten und ruhen. *Trotzkraft* meint trotz aller Herausforderungen gesund an Leib und Seele bleiben.

Trotzkraft braucht das Bewusstsein: Ich bin Gottes geliebtes Kind, wertvoll mit allem was ich habe, jede Seite an mir ist kostbar. Na habt ihr schon ein aber in Euren Köpfen?

Es fällt uns viel leichter all die Dinge, die wir nicht so toll an uns finden, das was wir vermeintlich nicht können zu benennen.

Ich bin Gottes geliebte Tochter, du bist Gottes geliebte Tochter und du bist wunderbar.

Was macht Dich so kostbar, was kannst Du richtig gut, was macht Dich stolz?

Stell Dir vor, du solltest eine Werberede für Dich halten. Wie würde die aussehen.

Ja es kostet Überwindung, positiv von uns zu reden, mal richtig zu übertreiben. Wir wollen ja nicht eingebildet, überheblich und arrogant sein – aber heute hier, laden wir Euch ein, genau das laut auszusprechen. Mach Dich nicht klein, sondern stell Dich auf einen Sockel und sei stolz auf Dich – das ist *Trotzkraft*.

Zeit zum Überlegen, evtl aufschreiben -

Was kann ich besonders gut, worauf bin ich richtig stolz, was macht mich kostbar?

Alle Teilnehmerinnen stehen im Kreis – eine beginnt laut zu sagen, was sie gut kann, worauf sie stolz ist

Die anderen wiederholen: Du kannst gut/Du bist....

(Wenn niemand anfangen will, fängt die/der Verantwortliche an. Wichtig: auf Freiwilligkeit achten)

Kraftquellen:

Trotzkraft brauche ich gerade in schwierigen Zeiten. Zeiten, die Wunden und Narben mit sich bringen. Um gerade in diesen Zeiten auf die *Trotzkraft* vertrauen zu können, muss ich wissen, was meine *Trotzkraft* nährt.

4 Plakate:

Was ist mir wichtig? Worauf will ich nicht verzichten?

Was sind meine Kraft- und Energiequellen?

Was tut mir gut? Was brauche ich, um mich Wohlfühlen?

Welche Glaubenssätze helfen mir?

Überlegt einen Moment für Euch, geht herum und beschriftet die Plakate.

(Teilnehmende gehen von Tisch zu Tisch und beschriften die Plakate)

Anschließend Plakate in die Mitte legen und ansehen.

Was spricht uns an? Vielleicht das ein oder andere vorlesen.

Karten verteilen und sich seine Kraft- und Energiequellen notieren.

Gestärkt mit diesen Kraftquellen kann ich für Krisenzeiten *Trotzkraft* entwickeln. *Trotzkraft* erleichtert es dann, nach vorn zu schauen, nach Lösungen zu suchen.

Leben passiert jetzt im Moment und nicht irgendwann. Ich habe einen Spruch gelesen: Schenke der Vergangenheit gute Gedanken, der Zukunft dein Vertrauen und der Gegenwart dein ganzes Herz.

Jetzt und hier kann ich für positive Gefühle sorgen und wenn es nur der Duft von einer Tasse frisch gekochten Kaffees oder das Eincremen der rauen Hände ist.

Leben jetzt und hier, heißt Tempo runter schalten – bewusst einen Gang zurückschalten und Oasen im Alltag so oft es geht einzuplanen.

Einfach mal den Stecker ziehen, sich auf sich selbst und die Menschen, die einem wichtig sind, konzentrieren. Nicht immer erreichbar sein, sich für alles verantwortlich fühlen, sondern auch mal NEIN sagen.

Und zum guten Schluss – ich muss nicht immer alles allein schaffen – es fällt nicht leicht um Hilfe zu bitten. Trotzskraft heißt auch verletzlich sein und diese Verletzlichkeit zeigen.

Nehmt Euch jetzt eine Karte und schreibt Euch einen Impuls, einen Gedanken einen Mutmacher, der Trotzskraft oder einfach, was Euch gerade wichtig ist auf.

Karten verteilen und beschriften lassen

Abschluss: Gebet, Segen, Lied – je nach Gruppenritual und Tageszeit