

**glauben leben in der familie
gemeinsame Zeit gestalten**



zwischen
OSTERN
und
PFINGSTEN

zwischen
OSTERN
und
PFINGSTEN



Zwischen OSTERN und PFINGSTEN

In der Bibel lesen wir, dass die Freunde von Jesus nach Ostern immer noch in einem Haus in Jerusalem auf engstem Raum zusammen waren. Sie hatten die Türen verschlossen, weil sie Angst hatten und mutlos waren. Da trat Jesus in ihre Mitte und sagte zu ihnen: Friede sei mit euch! Da freuten sie sich sehr, dass sie Jesus sahen (vgl. Joh 20, 19 f).

In dieser Zeit der Einschränkungen, die uns in vielfältiger Weise vor neue Herausforderungen stellt, wollen wir uns auf Spurensuche machen:

Wo und wie ist der auferstandene Jesus in unserem Miteinander spürbar, auch wenn wir ihn mit unseren Augen nicht sehen können?

IDEEN UND ANREGUNGEN

Lebensfreude in der Familie

Wir können uns in der Familie gegenseitig helfen, im Alltag Positives zu entdecken: Kleine Freuden, schöne Momente und Erlebnisse, liebevolle Begegnungen.

Idee:

Nimm morgens drei Muggelsteine (oder andere kleine Steine) in deine linke Hosentasche. Wenn du etwas erlebst, was dich freut, was schön ist, wandert ein Stein in die rechte Hosentasche. Am Abend legst du deine Steine auf den Tisch. Jeder Stein ist eine kleine Erinnerung an etwas Positives, etwas Schönes. Erzählt euch jetzt gegenseitig, was heute für jeden einzelnen von euch alles schön war.





Gegenseitige Wertschätzung in der Familie

Gerade jetzt, wo wir im Miteinander auch an Grenzen kommen und negative Gedanken haben, braucht es im Umgang mit anderen fünfmal so viel Positives wie Negatives. Das liegt daran, dass sich in unserem Gehirn negative Dinge stärker einprägen als schöne oder gute Erfahrungen.

Idee: Jede/r überlegt sich 5 Dinge, die er/sie am anderen wertvoll, schön, gut ... findet. Sagt einander diese guten Dinge. Ihr könnt die 5 Dinge auch auf eine selbst gemalte Karte schreiben und euch gegenseitig schenken.



Ihr könnt euch diese Idee auch für später beibehalten. Es tut ja immer gut, wenn ich schöne Dinge gesagt bekomme und höre.

Mut zur Unvollkommenheit

Wir Christinnen und Christen glauben, dass wir nicht nur dann gelten, wenn wir perfekt sind und alles richtigmachen. Wir sind von Gott geliebt, so wie wir sind, auch mit all unseren Grenzen und Schwächen. Wenn Eltern sich das selbst zugestehen und offen damit umgehen, können Kinder lernen, mit Fehlern und Schwächen bei sich und anderen klar zu kommen. Unvollkommenheit gehört einfach zum Leben dazu.

Impuls für Mütter und Väter zur Selbstwahrnehmung:

Kann ich offen zu meinen eigenen Schwächen und Fehlern stehen?

Wie reagiere ich, wenn mir selbst, meinem Kind/ meinem/r Partner/in etwas misslingt?

Bitte ich um Verzeihung? Vergebe ich gerne?

Will ich jedes Problem selbst lösen oder nehme ich gerne die Hilfe anderer an?

*Vertraue ich lieber mir selbst oder setze ich mein Vertrauen auch auf Menschen?
... auf Gott?*

zwischen
OSTERN
und
PFINGSTEN



Gebet

Jesus, wir danken dir für alles Schöne und Gute.

(Hier können Beispiele aufgezählt werden)

Wir danken für die Freude, die wir miteinander erleben dürfen.

Alles was schwierig war und nicht gelungen ist, vertrauen wir dir an.

(Kurze Stille)

In unserem Herz spüren wir, dass du bei uns bist.

Bleib bei uns und segne uns.

Liedvorschläge

- All das wünsch ich dir (Robert Haas)
- Ich freu mich, wenn die Sonne lacht (Norbert M. Becker)
- Du bist da, wo Menschen leben (Detlef Jöcker)
- Wo zwei oder drei in meinem Namen - GL 838
- Ubi caritas et amor, Deus ibi est - GL 445

Bilder: Bernhard Fendt, Gudrun Fendt, Kerstin Steffe