

**Miteinander im
Frieden Leben
Senioren
im Flickenteppich**

Achtsam leben

MITTEN

im Alltag

Wer oder Was bin ich?

Welche Identität
und wie viel Kraft
ist mir zugewachsen,
um in der dritten Lebensphase,
das zu leben,
was in mir angelegt ist?

**Alle Verantwortung für mein Leben
liegt bei mir.**

**Die Person ist's,
die die Werke tut.**

Martin Luther

Gelassenheit.

**Was wir gewinnen,
wenn wir älter werden.**

Die eigene Mitte leben

Du bist von Gott geliebt, und damit wert-voll für dich und für das Leben; du bist ein Geschenk Gottes an die Menschen.

Du sollst zu deinem Wesen stehen und ihm treu bleiben. Dann bist du ganz bei dir und so vermagst du vor Gott dein Leben mit ganzem Herzen auszuleben. Denn es gibt Melodien, es gibt Worte, es gibt Bilder, es gibt Gesänge, die nur in dir, in deiner Seele schlummern, und es bildet die erste Auf-gabe deines Lebens, sie auszusagen und auszusingen. Du sollst in deiner Lebensphase werden, wie Gott dich gedacht hat und darum ist es deine Aufgabe herauszufinden, welch ein Reichtum in dir liegt.

Erst dann wird dein Herz ganz, erst dann wird deine Seele weit, erst dann wird dein Denken stark. Und mit allen Kräften, die in dir angelegt sind, dienst und preist du Gott, unseren Schöpfer, den Liebhaber des Lebens, wie er es verdient. Denn wer seine Mitte nicht findet, verfehlt sich selbst und hat Mühe im liebenden Umgang mit seinen Mitmenschen.

... wie dich selbst!

Sich mit sich selbst aussöhnen heißt, sich mit den Wunden der Vergangenheit aussöhnen. Wer dieser Versöhnung aus dem Weg geht, ist dazu verdammt, die Verletzungen, die er empfangen hat, anderen weiterzugeben (wer verletzt ist, verletzt) oder sich selbst immer wieder zu verwunden (Selbstzerstörungs-Tendenzen). Diese Versöhnung braucht oft lange. Und vor allem ist sie nur möglich, wenn wir die Kränkungen und die Schmerzen, die daraus erwachsen, wirklich zugeben, sie noch einmal nach erleben und uns dann von ihnen verabschieden. Wir können uns nicht aussöhnen, wenn wir die Wunden verdrängen. Wir müssen uns mit ihnen anfreunden (Psalm 23: sonst werden sie zu inneren Feinden; Matthäus 5: die Feinde lieben), gut mit ihnen umgehen, dann können sie sich verwandeln in Quellen neuen Lebens. Es kann lange dauern bis wir uns mit unserer Geschichte aussöhnen können. Aber wenn wir uns mit uns ausgesöhnt haben, dann hören all die Mechanismen der Selbstzerstörung auf, dann gehen wir nicht mehr so hart mit uns um, dann können wir liebevoll auf uns und unser Leben schauen und gut zu uns sein und finden Wege zum Frieden.

“Alles hat seine Zeit”,

so steht es im Prediger 3,1-8.

**Unser Leben ist also ein Weg
im Rhythmus von**

- Glück und Leid -

- Gewinnen und Verlieren -

- Loslassen und Festhalten -

- Lieben und Liebe verlieren -

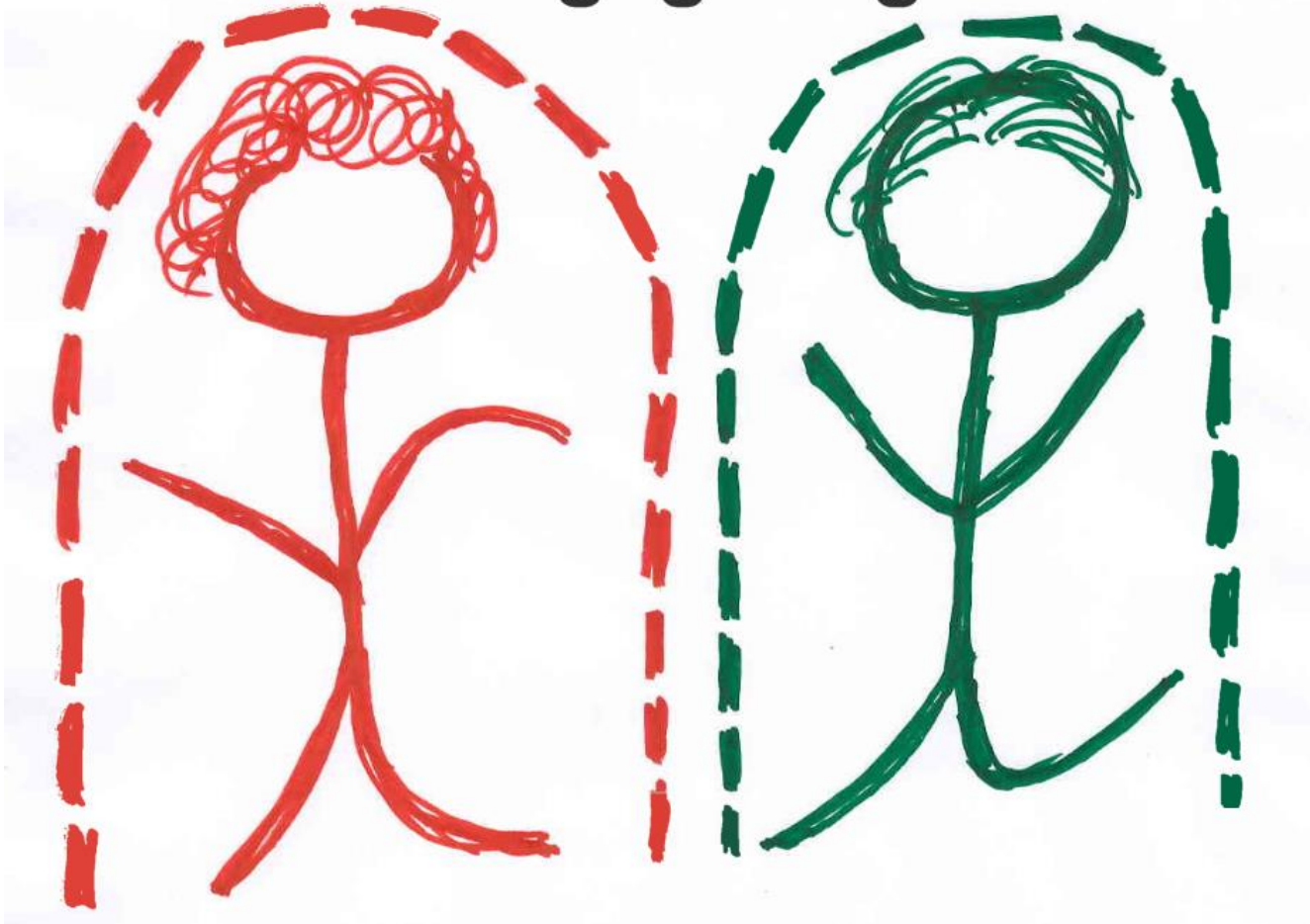
- Jungsein und Älterwerden -

- Verheiratet sein und wieder allein -

- Gesundsein und Krankheit annehmen -

**...und letztlich ein Leben lang glauben können
und Glauben durch Zweifel verlieren.**

Was geschieht in der Begegnung?



Selbstentfaltung - Selbsterhaltung
Warmer Ärger – Kalter Ärger

Streitkultur

**Den Anderen und das Andere wahrnehmen.
Pro-soziale Gefühle entwickeln.**

- 1. Bild von der Brücke - Gespräch: über eine Brücke gehen.
Das große JA und die kleinen Nein.**
- 2. Ich – Botschaften: Über das Eigene reden und nicht den
anderen anklagen mit einer „Du – Botschaft“.**
- 3. Über das Aktuelle reden und streiten. Das Alte loslassen.**
- 4. Nicht überzeugen wollen. Jeder hat eine Meinung.
Nur mit dem Kompromiss gibt es einen Weg.**
- 5. Angst aussprechen. Verlustangst und Strafangst.**

Atmosphäre in der Streitkultur

- 1. Welche Eigenanteile – Angst/Vertrauen überwiegen**
- 2. Sachlich zum Thema – Meinungsbildung auf der Sachebene**
- 3. Betroffenheit – Das Gewissen achten – Empfindungen ernstnehmen**
- 4. Zeit geben – die berühmte Nacht Schlaf – Wenn es um Entscheidungen geht, die gemeinsam getragen werden sollen.**

**Ziel: Wir bleiben im gemeinsamen
Flickenteppich – Integration**

Die Weisheit des Judentums

Pinchas Lapide

- 1. Konfliktfähigkeit** – ohne Abbruch von Brücken -, um gewaltlos Kontroversen zu bewältigen.
- 2. Dialogbereitschaft** – in allen Bereichen der Gesellschaft, von den Kirchen und Synagogen und Moscheen, den Gewerkschaften und Verbänden, der Politik.
- 3. Kompromisswille** – mit uns selbst zuerst, aber auch mit dem Gegner, der jedoch entfeindet werden soll.
- 4. Einfühlsamkeit** – in Kopf und Herz der Kontrahenten darf die Schmerzgrenze nicht überschritten werden.
- 5. Geduld** – ganz im Sinne jenes Rabbi, der da sagte: Jede Streitfrage hat drei Seiten: deine Seite – meine Seite – und die richtige Seite.

Achtsam leben

**Das christliche Leben ist nicht Frommsein,
sondern Frommwerden,
nicht Gesundsein,
sondern ein Gesundwerden,
nicht Ruhe, sondern eine Übung.**

Es ist nicht das Ende. Es ist aber der Weg.

**Es glühet und glänzt noch nicht alles,
es bessert sich aber alles.**

Martin Luther

*Du Gott,
über alle Grenzen
hinweg
verwandle alles
Reden,
das uns trennt
in eine Sprache,
die uns verbindet.
Lass uns ankommen
im wechselseitigem
Verstehen.*