



FAMILIENBUND
DER KATHOLIKEN
IN DER DIÖZESE
ROTTENBURG-STUTTART

BRÜCKE

Ausgabe 2 · 2019

Loslassen

Zulassen und Freiheit spüren

Kraft
der Gelassenheit

**Nachlassen im Alter –
vom Schicksal zur Haltung**

Sich
verlassen können –
verlassen sein

**Wenn Partnerschaften
zu Ende gehen**



03

Editorial

04

Loslassen

Zulassen und Freiheit spüren

06

Ich bin so frei

Vom Loslassen und Festhalten

07

Lass mich!

Wenn Kinder Grenzen setzen

09

Den eigenen Weg finden

Wenn man sich auf etwas Neues einlässt und dabei anderes loslässt

10

Sich verlassen können – verlassen sein

Wenn Partnerschaften zu Ende gehen

12

Kraft der Gelassenheit

Nachlassen im Alter – vom Schicksal zur Haltung

14

Basteltipp

Anleitung zum Basteln einer Seifenbank

15

Neuigkeiten

Ideen für Parcours und neuer Vorstand gewählt

16

Zu guter Letzt

Einladungen an Paare



Liebe Leserinnen und Leser,

diese Ausgabe der Brücke spielt mit dem Begriff LASSEN.

- **Gelassen sein – ausgelassen sein**
- **Sich auf jemanden verlassen – verlassen werden**
- **Jemanden in das Haus ein lassen –
sich auf eine Sache, einen Menschen einlassen**

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, mit dem Begriff zu spielen, einige davon haben wir in der Brücke aufgegriffen.

Wir schlagen mit dem Thema eine Brücke zur Aktion für Paare „7 Wochen...“, die wir in der Fastenzeit 2020 anbieten. Wie im letzten Jahr bekommen Paare, die sich für die Aktion angemeldet haben, in der Fastenzeit 8 Briefe mit Impulsen für die Partnerschaft.

Ein Thema – zwei Blickwinkel: hier in der Brücke steht die Familie im Mittelpunkt, bei der Aktion in der Fastenzeit die Paare.

Über den Themenschwerpunkt hinaus finden Sie wieder ein Gebet, einen Praxistipp für die Familie und natürlich auch Infos zu Veranstaltungen des Familienbundes.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien gesegnete Weihnachtstage und für das neue Jahr Gottes Segen.

Beate Gröne
Geschäftsführerin des Familienbundes

Impressum

Familienbund der Katholiken
in der Diözese Rottenburg-Stuttgart

Jahnstraße 30
70597 Stuttgart

Tel.: 0711 9791-4760
Mail: familienbund@blh.drs.de

Fachbereich Ehe und Familie
Bischöfliches Ordinariat
Rottenburg-Stuttgart

Jahnstraße 30
70597 Stuttgart

Tel.: 0711 9791-1040
Mail: ehe-familie@bo.drs.de

Bilder

Familienbund, Ludger Bradenbrink,
Stephanie Vogt, Rebecca Herzig,
Johanna Rosner-Mezler,
www.stock.adobe.com

www.familienbund-drs.de



Loslassen

Zulassen und Freiheit spüren

Loslassen ist eine schwierige Sache und meistens eine richtige Herausforderung für den Menschen. Ganz problematisch wird es, wenn sogenannte Glaubenssätze betroffen sind, also Überzeugungen, die wir verinnerlicht haben, die unser Leben prägen und Maßstab für unsere Entscheidungen sind. Insbesondere im Umgang mit Autoritäten haben wir ganz oft Probleme, unsere „ererbten“ Glaubenssätze über Bord zu werfen.

Ende Oktober fand in Berlin die Bundesdelegiertenversammlung des Familienbundes statt. Etwa 60 Teilnehmer*innen waren gekommen, um über das Thema „Zeit für Familien“ nachzudenken. Vorträge und Diskussionen bestimmen das Bild dieser Versammlungen, aber auch das Gespräch mit den Vertreter*innen aus anderen Diözesen. Auf der Tagesordnung stand auch ein Positionspapier, das der

Arbeitskreis Familie und Kirche zum Thema „Beziehungen“ vorbereitet hatte und das nun verabschiedet werden sollte.

Gesellschaft im Wandel

Natürlich gab es zum Inhalt reichlich Diskussionsbedarf. Längst ist unsere Gesellschaft nicht nur eindimensional mit der Ehe unterwegs. 2018 wurde z. B. die Ehe für alle eingeführt, mit

der es keine rechtlichen Unterschiede mehr zwischen gleichgeschlechtlichen Paaren und heterosexuellen Paaren gibt. Wie kann also eine katholische, verbandliche Meinung aussehen, die die gesellschaftlichen Änderungen unter dem Gesichtspunkt der Familie betrachtet? Natürlich „offen“, so wie sich der Familienbund in allen Äußerungen gibt, auch fragend, wie die Kirche mit diesen Paaren umgeht.

Soll es Segnungen geben, wie stehen wir zu gelingenden Beziehungen wiederverheirateter Geschiedener?

Loslassen bedeutet auch Veränderung

Der Inhalt des Positionspapiers wurde auch mit Erzbischof Dr. Heiner Koch aus Berlin, unserem Familienbischof, besprochen. Schließlich gab es einen Formulierungsvorschlag vom Bischof zur Sakramentalität der Ehe, der sich aber nicht in das Positionspapier integrieren lassen wollte. Jetzt standen die Glaubenssätze, mit denen wir unterwegs waren, auf einmal auf der Spitze: Kann man, darf frau einen Vorschlag eines Bischofs einfach verwerfen? Wird das als Fundamentalopposition begriffen zu jemand, der in der Bischofssynode sitzt und uns wohlgesonnen ist? Verlieren wir damit auch ein Stück Anerkennung, die Erzbischof Dr. Koch dem Familienbund zollt?

Lange Vorrede zum Thema Autorität. Die Delegierten haben sich nach kontroverser Diskussion gegen die Übernahme des Textes entschieden. Nicht

aus Respektlosigkeit gegenüber Erzbischof Dr. Koch, sondern ganz im Sinne des „Geistes“ des Positionspapiers. In der abschließenden Abstimmung wurde das Papier einstimmig angenommen, also hatten Delegierte ihre Glaubenssätze, die in der Diskussion eine gewichtige Rolle gespielt hatten, loslassen können. Das Nachdenken über den „Geist“ hatte eine Veränderung ergeben.

Zurückbesinnung auf Liebe und Barmherzigkeit

Für mich ist diese Geschichte ein wundervolles Zeichen für die Weiterentwicklung unserer Kirche. Wenn wir auf den jesuanischen Geist hören, der zu uns insbesondere in den Evangelien spricht, dann könnten wir so manches loslassen: Jesus fordert kein Zölibat, er geht gleichermaßen auf Frauen und Männer zu, freut sich an den Kindern, die in ihrer Natürlichkeit ganz nahe bei ihm sind, verurteilt die Ehebrecherin nicht, bricht keinen Stab über die Sünder. Er begegnet den Amtsträgern mit Respekt, fordert von ihnen aber auch das ein, was sie den Gläubigen



Karlheinz Heiss

aufzulegen. Er setzt das Verhalten der Priester wie der Leviten auf den Prüfstand und macht ihnen klar, dass es ihm um Barmherzigkeit geht und nicht um sklavische Auslegung der Gesetze. Er heilt am Sabbat und stellt ihnen vor Augen, wie sehr sich ihre persönliche Moralität von der gelehrten Moralität unterscheidet. Er führt das abgrenzende Getue ad absurdum, indem er „Gott sei mir armem Sünder gnädig“ über das Eigenlob des Pharisäers setzt.

Loslassen – wie viele Gesetze, Normen und Vorschriften haben wir im Laufe der Kirchengeschichte aufgehäuft? Zulassen und Freiheit spüren – in dem wir uns auf den Kern der Botschaft von Liebe und Barmherzigkeit, auf den Geist zurückbesinnen! Weglassen: in der Welt habt ihr Angst – vor wem oder vor was eigentlich?

*Karlheinz Heiss,
Diözesanvorsitzender des
Familienbundes*



Veränderung und Weiterentwicklung gelingt durch gemeinsames Nachdenken über alte und neue Normen der Kirche

Ich bin so frei

Vom Loslassen und Festhalten

Unser geistlicher Beirat Uwe Renz macht sich Gedanken über das Loslassen, das Festhalten, das Gefühl von Freiheit und welche Schätze sich wirklich zu sammeln lohnen.

Ist es nicht immer wieder schön zu beobachten? Kleine Kinder haben großen Spaß damit, ihr Spielzeug einem anderen Kind herzugeben oder auch dem Papa, der Mama, der Oma oder dem Opa. Für einen Moment. Dann wollen sie es auch schon wieder zurückhaben – um es doch gleich wieder herzugeben. Ein Hin und Her, ein freies Spiel, ein lustvolles Geben und Nehmen, selbstvergessen und geborgen im siebten Kinderhimmel: Ich bin so frei!

Ging die kindliche Freiheit verloren?

Wenn ihr nicht werdet wie die Kinder, lese ich von Jesus, dann könnt ihr nicht ins Himmelreich kommen. Über Jahre und Jahrzehnte habe ich gelernt, die Sachen beisammen zu halten, Dinge anzusammeln und meinen Fundus zu mehren. Bücher, Schallplatten von damals liegen in Regalen, viele davon nie mehr gelesen und gehört. Kruscht aller Art füllt Schränke und Keller, derlei Schätze werden direkt schon zum Ballast.

Wo ist er geblieben, der einstige Spieltrieb zum Loslassen und Hergeben in kindlicher Freiheit? Hat gar eine trügerische Hoffnung, Festhalten könnte vielleicht Halt im Leben garantieren, hat diese Fehlhaltung ein entspannt kindliches Verhältnis zu Hab und Gut mit den Jahren verschwinden lassen? Dabei bräuchte ich Freude am Lassenkönnen ja wirklich, denn mit zunehmendem Alter wird mir deutlicher: Ich muss hergeben von meiner Lebens-



Loslassen und Schätze sammeln für das Himmelreich.

zeit, muss eben lassen und loslassen. Da gilt es zu prüfen, wo und woran ich mich festhalte, ja, festklammere.

Von Kindern lernen

Also gehe ich nochmal in die Schule, lerne von den Kindern. Wie mache ich die Hand auf statt sie zu ballen? An wen kann ich mich halten und auch im Vertrauen loslassen? Wie werde ich frei im Hier und Jetzt? Wie komme ich in den siebten Himmel? Loslassen auf Mitmenschen hin kann also schon mal helfen. Gottgläubige Frauen und

Männer können auf ihrer Suche nach Halt loslassen auf den barmherzigen Vater im Himmel und so Schätze sammeln für das Himmelreich. Für derlei Schätze braucht es weder Regale noch Kellerverliese. Ich bin so frei.

*Uwe Renz,
Geistlicher Beirat*

Lass mich!

Wenn Kinder Grenzen setzen

Für Eltern ist es eine Herausforderung, wenn Kinder ihnen Grenzen setzen. Draußen ist es kalt und die Mutter möchte Jan die Mütze aufsetzen. Wütend zieht er sie vom Kopf: Lass mich!

Marlene bastelt gern, aber manchmal klappt es nicht so, wie sie will. Die Mutter will ihr helfen. Aber Marlene wehrt ab: Lass mich. Ich will es alleine machen!

Peter macht dieses Jahr seinen Realschulabschluss. Die Noten könnten besser sein. Und der Lerneifer auch. Der Vater versucht, ihm ins Gewissen zu reden. Peter rastet aus. „Lass mich. Das ist schließlich mein Leben!“ Und die Zimmertüre knallt hinter ihm zu.

Kristin kommt seit Stunden nicht mehr aus ihrem Zimmer raus. Sie heult. Ihr Freund hat mit ihr Schluss gemacht. Die Mutter möchte sie trösten. „Ich will dir doch nur helfen“. Aber die Tür bleibt verschlossen. „Lass mich einfach in Ruh!“

Raum geben für eigene Erfahrungen

Alle Eltern kennen wohl solche Situationen, wenn Kinder trotzen, Jugendliche sich verschließen oder junge Erwachsene ihren eigenen Weg gehen. Das ist immer stressig, lässt Eltern ihre Ohnmacht spüren und führt sie an ihre Grenzen. Eltern, die sich um ein gutes, ja sogar inniges Verhältnis zu ihren Kindern bemühen, verstehen die Welt nicht mehr und fühlen sich vor den Kopf gestoßen. Waren sie nicht gerade noch der Lieblingspapa und die heißgeliebte Mama, die die Offenheit und Liebe ihrer Kinder grenzenlos spüren durften?

Lass mich – setzt eine Grenze. Hier bin ich – nicht du. Eigensinn macht sich bemerkbar. Der Sinn für das Eigene regt sich oft zuerst im Widerspruch. Das Kind will nicht brav sein, folgen, das tun, was die Eltern wohlmeinend raten – sondern das Gegenteil, weil es sich darin spüren kann. Und es braucht meistens einige Zeit, bis ein Kind und ein Jugendlicher sich gefunden hat und sich von diesem eigenen inneren Bezugspunkt wieder in sozial verträglicheren Formen entfalten kann.

Es kann helfen, sich daran zurückzuerinnern: Wie war es früher bei mir selbst, was hätte ich mir damals gewünscht? Und welche Bedürfnisse könnten sich in dem Verhalten meines Kindes zeigen? Kinder und Jugendliche brauchen Erfahrungsräume, in denen sie sich ausprobieren können

ohne immer „überwacht“ und „angeleitet“ zu sein, aber sie müssen auch lernen, die Konsequenzen zu tragen.


Zurückweisung als Abgrenzung verstehen

Lass mich – fordert uns als Eltern heraus. Was wir als gut und richtig empfinden, wird in Frage gestellt. Unsere Liebe wird zurückgewiesen. Das konfrontiert uns mit uns selbst, mit unseren eigenen Bedürfnissen nach Beziehung und Nähe. Lass mich gilt daher auch für Eltern. Auch wir dürfen uns zurückziehen und uns innerlich neu sortieren. Es tut gut, wenn Eltern sich in diesen schwierigen Zeiten gegenseitig unterstützen können, wenn sie im offenen Austausch mit anderen spüren: Ich stehe nicht allein mit meinen Erfahrungen. So können sie – oft erst bei den anderen – entdecken, dass Abgrenzung eine (notwendige) Phase in einer Beziehung ist, die eine neue Nähe zulassen kann.

*Mechthild Kessler,
Pastoralreferentin
Fachbereich Ehe und Familie*



Wenn Kinder trotzen, ist das für Eltern oft schwer auszuhalten.



*„Lass mich!“
Es trifft mich,
wenn Du es sagst,
wie Du es sagst,
dass Du es überhaupt sagst.*

*„Lass mich!“
Es ärgert mich,
wenn Du mich ausgrenzt,
wie Du mich ausgrenzt,
dass Du mich überhaupt ausgrenzt.*

*„Lass mich!“
Es macht mich hilflos,
wenn Du zumachst,
wie Du zumachst,
dass Du überhaupt zumachst.*

*„Lass mich!“
Es zeigt mir aber auch,
dass Du Raum brauchst,
dass Du Luft brauchst,
dass Du Zeit brauchst.*

*Ich muss lernen, Dich zu lassen.
Ich muss lernen,
mich darauf zu verlassen, dass Du die Tür nicht geschlossen lässt,
mich darauf einzulassen, dass jede*r mal Abstand braucht –
Du, aber auch ich.*

*Im konkreten Augenblick ist es schwierig, dies zu verstehen.
Aber mit der Zeit lässt es mich gelassen werden,
zumindest gelassener.*

*Ich lerne vertrauen
und vertraue darauf, dass mir einer hilft, dies zuzulassen –
mehr und mehr.*

„Lass mich – gelassener sein!“

Markus Vogt

Den eigenen Weg finden

Wenn man sich auf etwas Neues einlässt und dabei Anderes loslässt

Für viele junge Menschen ist das Sich-einlassen auf Neues besonders nach dem Schulabschluss präsent. Man fragt sich, genauso wie das Umfeld, wie es nun weitergehen soll, welchen Weg von den vielen Wegen man wählen wird. Will man gleich weiter lernen in einer Ausbildung oder einem Studium oder eventuell noch ein Jahr Pause machen – zur Selbstfindung?



Alle erwarten, dass man schon weiß, was man will oder doch zumindest eine erste Vorstellung davon hat, wohin es gehen soll. Aber manchmal habe ich mich auch überfordert gefühlt angesichts der vielen Möglichkeiten. Während der gesamten Schulzeit konnte ich nur begrenzt wählen und auf einmal scheint einem alles möglich zu sein.

Diese neue Dimension der Freiheit hat verlockende wie auch beängstigende Seiten. Ich habe jetzt die Möglichkeiten alles selbst in die Hand zu nehmen, aber mit der Volljährigkeit trage ich auch die Verantwortung für mich. Da steht dann die Frage im Raum, will ich ausziehen und meinen eigenen Haushalt führen.

Neue Freiheiten kennen lernen

Wenn man für sich einen Weg gefunden hat, sich auf das Neue einstellt, erwartungsvoll und neugierig, braucht es erstmal Zeit, um anzukommen und sich in den neuen Systemen zurechtzufinden. Welche Rolle, welche Erwartungen kommen jetzt auf mich zu? Die Tage sind ausgefüllt mit neuen Eindrücken, der Alltag muss neu definiert werden, ich lerne neue Menschen kennen und, und, und ...

Nachdem die allererste Neugier abgeflacht ist, zeigen sich erste Unterschiede. Ich stelle fest, dass nicht nur etwas Neues dazu gekommen ist, sondern auch, dass etwas Altes weggefallen ist, oder sich zumindest verändert hat. Beispielsweise das altbekannte System der Schule mit all seinen Facetten. Nicht nur die Struktur und Lehrinhalte fallen weg, sondern auch die vertraute Umgebung, die Mitschüler und Lehrer. Möchte ich mit ihnen weiterhin Kontakt halten, muss ich nun alles selbst in die Hand nehmen und die Beziehungen aktiv pflegen.

Mut zu neuen Wegen

Die neuen Wege, wie man seinen Alltag selbstbestimmt gestalten kann, müssen also erst mal gefunden werden. Diese neuen Wege können die unterschiedlichsten Wendungen haben. Das ist ein Wagnis, für das es Mut braucht. Doch darum geht es ja, wenn man neu anfängt: sich einlassen auf etwas Neues.

*Elisabeth Alber,
Mitglied im Vorstand
des Familienbundes*

Sich verlassen können – verlassen sein

Wenn Partnerschaften zu Ende gehen

Eine Partnerschaft funktioniert im Alltag nicht, ohne dass man sich aufeinander verlassen kann. Dies geschieht nach entsprechenden Absprachen, oder es entwickelt sich allmählich eine Rollenverteilung „Wer ist für was zuständig?“. Man muss sich verlassen können, dass etwas wie abgesprochen erledigt wird – angefangen vom Brot fürs Abendessen bis Kind von der Kita abholen – sonst gibt es Ärger.



Und noch mehr: wer eine Partnerschaft eingeht, sich auf einen Partner/ eine Partnerin einlässt und ein gemeinsames Leben beginnt, verlässt sich darauf, dass der/die andere zu einem steht. Bei einer Eheschließung dokumentiert man diese Entscheidung aus der internen Beziehung mit einem „Ja“ nach außen; bei der kirchlichen Hochzeit sogar „bis dass der Tod uns scheidet“. Und dieser bekräftigte Wille „wir verlassen uns aufeinander“ eröffnet Räume für eine zutiefst personale Beziehung.

Und doch wissen wir, dass es Situationen und Erfahrungen im Leben gibt, die dazu führen, dass ein Partner sagt: „Es geht nicht mehr. Ich verlasse dich.“

Trennung bedeutet immer Neuorientierung

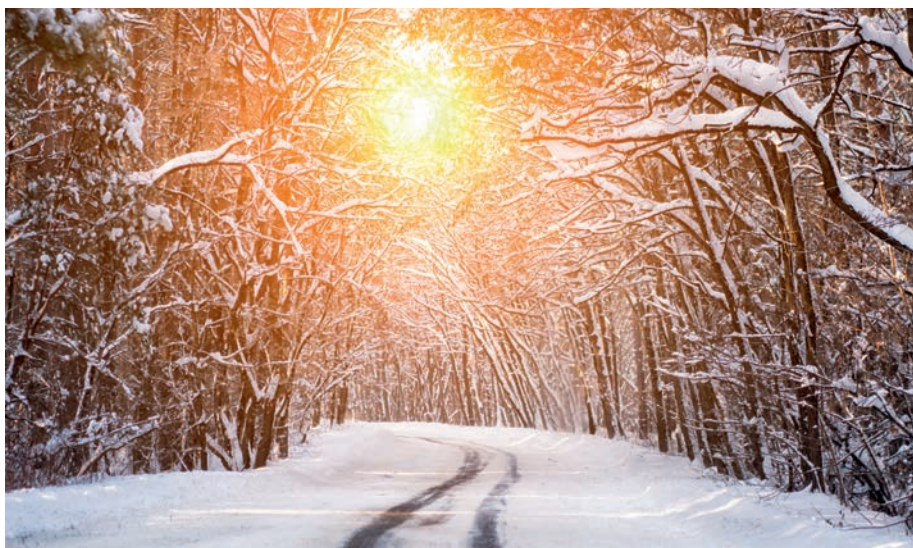
Jemanden zu verlassen, mit dem man sein ganzes Leben verbringen wollte, geschieht nicht leichtfertig, ist doch bekannt, was man damit dem anderen zumutet, vielleicht auch den Kindern und nicht zuletzt sich selber. Das ganze bisherige Leben gerät damit aus den Fugen. Oftmals geht es um eine

Abwägung, wem man treu bleiben soll: dem Partner, dem man die Treue versprochen hat, oder sich selber, weil die Beziehungssituation mit dem eigenen Ich nicht mehr vereinbar und nicht mehr lebbar scheint. Der Traum von einer lebenslangen Beziehung, der am Tag der Hochzeit verheißungsvoll vor einem steht, ist geplatzt, und damit ein wichtiger Teil, der die eigene Identität bestimmt hat.

Verlassen zu werden scheint noch schwieriger zu bewältigen zu sein, ist man doch der nicht aktive Teil,

der ohnmächtig mit dem Trennungswunsch konfrontiert, vielleicht sogar davon überrascht wird. Es gibt noch keine Vorstellung davon, wie es weiter gehen könnte. Zunächst ist man versucht, das Ganze abzuwehren und nicht für wahr zu halten, dann steht das Ereignis wie eine Wand vor einem, die das ganze bisherige Leben zum Stillstand bringt und über die man nicht hinausdenken kann. Dem, was bisher war, droht ein abruptes Ende; was kommt, ist kaum vorstellbar, vielleicht scheint es sogar fraglich, ob es überhaupt weiter geht. Ein Gefühlschaos zwischen Traurigkeit, Hilflosigkeit, Einsamkeit, Verunsicherung bis hin zu Wut und Zorn beutelt die Betroffenen; dazu kommen wirtschaftliche und finanzielle Sorgen (Kann ich die Wohnung halten? Wie soll ich von meinem Teilzeitjob leben? Wie sieht es mit Unterhalt aus?) und die Notwendigkeit, den Alltag neu zu regeln, Entscheidungen zu treffen von immenser Tragweite (Bei wem bleiben die Kinder? Muss die Wohnung verkauft werden? Muss ich umziehen?).

Und was noch dazu kommt: Verlassen zu werden, bedeutet eine massive Kränkung und Erschütterung der eigenen Identität. Der Mensch, dem ich mich geöffnet habe, der mich am besten kennt, wendet sich ab und



Trennung bedeutet, einen neuen Weg zu finden.

möchte nicht mehr mit mir zusammen sein. Das lässt am eigenen Wert zweifeln und verunsichert bis in die Grundfesten.

Aller Neuanfang ist schwer

Auch wenn Entscheidungen gefallen, erste Schritte gegangen sind, ist vieles noch schwer. All das Neue überrascht, fühlt sich fremd an, dem Alltag fehlt die Sicherheit, das Leben ist unvertraut und schwierig. Und es dauert seine Zeit, bis der Alltag sich neu strukturiert, ordnet und einspielt. Und doch ist ein Funktionieren um der Kinder und des Berufes willen angesagt und kann sogar helfen, Tag für Tag durchzustehen.

Das Einzige, was in dieser Situation weiter hilft – nach viel Trauer und Wut, ist loszulassen und die Tatsachen zu akzeptieren. Und loslassen kann auch eine Entlastung bedeuten: alles das loszuwerden, was schwer war, was keinen Platz mehr im Leben haben soll. Aber: auch das bewahren, was wertvoll und schön war und weiterhin Bestandteil des eigenen Lebens bleiben soll.

Das alles tut weh. Es ist ein schwerer Weg, doch wenn der bewältigt ist, gibt das neue Energie und Selbstvertrauen!

Jedes Jahr im November bietet der Fachbereich Ehe und Familie/Alleinerziehende ein Wochenende an, an dem die Trennung/Scheidung thematisiert wird. Im Kreise mit anderen Betroffenen suchen wir nach Wegen, diesen einschneidenden Lebensübergang gut zu bewältigen. („Trennung – und jetzt? Das Alte loslassen und Neues beginnen“ 20. – 23. 11. 2020 in Wernau)

*Johanna Rosner-Mezler,
Fachbereich Ehe und Familie/
Alleinerziehende*

Weitere Angebote für diese Lebenssituation finden Sie hier:

<https://kirche-und-gesellschaft.drs.de/paar-familie-alleinerziehende/trennung-scheidung.html>

<https://www.paar-ehe.de/unterstuetzung-und-hilfe/trennung-scheidung-wiederheirat.html>

Manchmal kann eine Hilfe von außen wichtig sein; die psychologischen Beratungsstellen finden Sie hier:

<https://www.drs.de/rat-und-hilfe/beratung-seelsorge.html>

Kraft der Gelassenheit oder:

Nachlassen im Alter – vom Schicksal zur Haltung

Schmerzen können nachlassen, aber auch Kräfte; der berufliche Druck kann nachlassen, aber auch das Netz der Freunde und Familie; Verpflichtungen können nachlassen, aber auch die finanziellen Möglichkeiten; Ansprüche können nachlassen, aber auch die Gesundheit; der Termindruck lässt nach, aber auch die mobilen Möglichkeiten. Sünden werden nachgelassen. Aber nachlässig werden ist nicht unbedingt eine positive Haltung.

Wenn wir uns also mit dem Nachlassen beschäftigen, müssen wir genau hinschauen, worum es geht, was beim Nachlassen erleichtert und was beschwert, was uns gut tut und was uns herausfordert, wann wir vom Nachlassen betroffen sind und wann wir aktiv nachlassen bzw. uns zum Nachlassen verhalten.

Alter ist nicht nur durch den demografischen Wandel vielschichtiger geworden. Viele Menschen werden immer älter; die Zahl der Rentenjahre hat sich in den letzten Jahrzehnten verdoppelt. Ältere Menschen haben heute in der Regel wesentlich mehr Möglichkeiten, die Jahrzehnte über 60 zu gestalten. Das kann eine Phase großer Freiheit werden. Freiheit, das strenge Eingebundensein und Funktionierenmüssen der Erwerbs- und Erziehungsphase zu lassen. „Freiheit von“ wird zur „Freiheit zu“; Freiheit zu sein, Freiheit mehr und mehr zweckfrei zu leben. Das kann durchaus eine spirituelle Haltung werden; vielleicht wird sie prägend für eine ganze Generation und gesellschaftlich wirksam.

Das Nachlassen nicht ignorieren sondern akzeptieren

Alter ist aber auch heute und in Zukunft verbunden mit vielen Schattenseiten. Sie können bedrohlich werden, schweben über den Freuden des Alters, zeigen sich als erhöhtes Risiko, sind oft unberechenbar, können plötzlich zur beherrschenden Wirklichkeit

werden, aber wir wissen oft nicht wann und wo und wie. Das gilt spätestens für den Tod, der uns das irdische Licht zum Erlöschen bringt.

Wie gehen wir mit dieser spannungsvollen Situation um? Wie verhalten wir uns dazu? Wir können sie verdrängen, Anti-Aging, nicht wahrhaben wollen und dann auf einen kurzen Schluss hoffen. Das eine Nachlassen ignorieren und das andere genießen. Oder wir steigern uns hinein, lassen auch die hellen Seiten des Alters vorsorglich schon mal dunkel werden, verstärken den Sog zu Gebrechlichkeit und Traurigkeit des Alters, nicht immer bewusst, aber oft ohne Gegenwehr, lassen uns hineinziehen in schmerzende Einsamkeit und vielleicht sogar Depression. Wir liefern uns dem Nachlassen aus.

Zwar lassen die äußeren Möglichkeiten und die inneren Kräfte im Alter nach, doch ist damit noch keine konstruktive Haltung gewonnen. Diesen Schritt gilt es zu vollziehen: Die Schattenseiten sehen, ernst nehmen, auch fühlen, aber ihnen nicht die alleinige Macht geben, sie nicht verleugnen und sich nicht hineinziehen lassen. Wir benötigen ein Verhältnis zum Nachlassen der Kräfte, das wir gestalten können, wir benötigen eine aktiv-passive Haltung, die Meister Eckhart, der große Mystiker am Übergang vom 13. zum 14. Jahrhundert, Gelassenheit genannt hat.



Gelassen die Freiheit des Alters genießen.



Das Alter hat auch kraftvolle, lustvolle und würdevolle Seiten.

Doch scheint der Vollzug einer solchen Haltung nicht einfach zu sein in einer Gesellschaft, die ständig auf Wachstum, auf lineare Steigerung ausgerichtet ist. Wenn das Ideal des Wachstums nicht mehr erfüllt werden kann, erleben wir das als Scheitern, als Zusammenbruch, als die Katastrophe des Lebens, als das, was immer zu vermeiden war. So haben wir keine Chance, die kraftvollen, lustvollen und würdevollen Seiten des Alters zu erleben und zu leben, die sich gerade im Nachlassen entfalten.

Das Älterwerden zulassen

Aber es gibt auch andere Modelle, die Natur kennt Zyklen. Nach einer Phase des Wachstums und der Reife folgen Ernte, Absterben und Rückzug, bis von innen heraus neues Wachstum beginnt.

Das Christentum hat dieses Modell gewählt und den Glaubensweg in Zyklen

angelegt: wir gedenken, gestalten und feiern unser Leben im Zyklus eines liturgischen Jahres. Vom Neuanfang hinunter in die Tiefen von Verlassenheit, zerbrochenen Hoffnungen, Verrat, Schuld und Tod hinauf zu einer neuen Qualität von Leben, das sich dann mit Reife und Ernte auch wieder runden darf zu einem neuen Beginn. Könnten wir auch so unser ganzes Leben sehen? Ein großer Kreis, in dem das Nachlassen seinen Platz hat? In dem wir immer wieder eingeübt haben, dass das Nachlassen und die damit verbundene Haltung der Gelassenheit zu einem kraftvollen und reifen Leben gehört?

Das wäre wohl stimmiger für unser Leben als die abgebrochene Gerade eines endlos linearen Fortschritts. Dennoch: sich einfach immer nur im Kreis drehen? Und am Ende doch dem Tod das Feld überlassen? Da sträubt sich mit Recht unser Lebensgefühl.

Wie aber dann?

Könnte es sein, dass es Sinn macht, in Zyklen zu leben, mit aufgehenden und abnehmenden Seiten, mit Zulassen und Nachlassen, und doch diesem Rhythmus eine Richtung zu geben? Nicht die des „immer mehr“ und „immer weiter“, aber die der Erfüllung, der Geborgenheit, des Gehaltenseins in Gott? Dann wäre auch die schmerzliche Seite des Nachlassens nicht nur negativ, eher die gleichberechtigte andere Seite im Auf und Ab des Lebens, das, in Gelassenheit gelebt, sein Ziel findet in der aufrichtenden Gegenwart Gottes.

*Ludger Bradenbrink;
Fachbereich Senioren*

Seifenbänke

Ein Basteltipp zum Nachmachen

Weihnachten steht vor der Tür und für viele beginnt die Suche nach einem passenden Geschenk. Wie wäre es dieses Jahr mit etwas liebevollem Selbstgebasteltem? Hier erhalten Sie eine Idee zum Nachbauen: Eine Seifenbank aus Holz, die mit wenig Aufwand nachgebaut, liebevoll verpackt und mit Freude selbst verwendet oder verschenkt werden kann.

Sie brauchen:

- 1 quadratisches Kantholz mit der Kantenlänge 17 mm x 17 mm (Bekommt man in einem Baumarkt. Dort kann man das Kantholz in 10 cm lange Stücke sägen lassen. Für eine Seifenbank benötigt man sechs Stücke.)
- Schleifpapier mit der Körnung 120
- Wasserfester Leim
- Deckel eines Schraubglases
- Zwei Borstenpinsel
- Leinöl (bekommt man in Drogerien und Lebensmittelgeschäften)
- Küchentuch

Und so geht es:

1. Die Kanten der Holzstücke an den Sägestellen mit dem Schleifpapier abschleifen.
2. Leim auf einen Metaldeckel geben.
3. Dann werden zwei Holzstücke „Ecke“ an „Ecke“ aufeinandergelegt (siehe Bild).
4. Nochmal das obere Holzstück herunternehmen und in der Mitte des unteren Holzstückes Leim aufbringen (siehe Bild).
5. Schritt vier wiederholen, bis alle sechs Holzstücke aufeinandergestapelt und verleimt sind.
6. Nun trocknen lassen.
7. Nach der Trockenphase wird die Seifenbank überall mit Leinöl bestrichen, dafür können Sie ein Küchentuch oder Pinsel benutzen. Leinöl schützt das Holz vor Nässe.
8. Wenn das Öl getrocknet ist, kann die Seifenbank benutzt werden. Oder als Geschenk andere Menschen erfreuen.

Viel Spaß beim Kreativ-Sein!

*Stephanie Vogt,
Nagold*



Parcours

Mal was Neues ausprobieren

Auf der Homepage des Familienbundes finden Sie unter dem Stichwort „Material“ ausgearbeitete Parcours, die Sie mit wenig Aufwand beim Pfarrfest, bei einer Bildungsveranstaltung oder beim Familienwochenende einsetzen können.

Verschiedene Stationen laden dazu ein, sich einem Thema spielerisch und assoziativ zu nähern. Dabei ist es nicht wichtig, ein Thema umfassend in all seinen Aspekten zu beleuchten bzw. alle Stationen zu durchlaufen. Ein Parcours eröffnet einen Raum für eigene Interpretationen und gibt Denkanstöße.



Jede kann sich heraussuchen, was sie interessiert und was sie ausprobieren möchte. Jeder darf aktiv selber gestalten und erfahren, anstatt zu konsumieren. Im Parcours werden viele Sinne angesprochen. Ein Parcours erklärt sich selbst. Kurze Handlungsanweisungen laden ein, mit dem vorhandenen Material etwas auszuprobieren und zu erforschen.

Das Material können Sie beim Familienbund ausleihen:
<https://www.familienbund-drs.de/material/parcours>

Neuer Vorstand gewählt

Bei den Wahlen zum Vorstand des Familienbundes in der Diözese Rottenburg-Stuttgart wurden Karlheinz Heiss, Ammerbuch, und Dorothea Kirchner-Leis, Aalen, von der Mitgliederversammlung in ihren Ämtern bestätigt. Die Studentin Elisabeth Alber aus Ludwigsburg kommt neu in den Vorstand. Der bisherige geistliche Beirat, Diakon Uwe Renz, Filderstadt, wurde ebenfalls für drei weitere Jahre wiedergewählt.

Es ist hilfreich, Menschen mit einem unterschiedlichen Mix an Erfahrungen, Fähigkeiten und Perspektiven im Vorstand zu haben. Damit repräsentiert der Vorstand die Unterschiedlichkeit der Menschen im Familienbund und es können deutlich konstruktivere Diskussionen geführt werden. Es lassen sich so leichter angemessene Lösungen für die anstehenden Fragen finden. So bringt Elisabeth Alber als Studentin eine eigene Perspektive in den Vorstand ein. Weiter wird Magdalena Merz aus Aalen im kommenden Jahr als Gast im Vorstand schnuppern. Sie ist Heilerziehungspflegerin und Mutter einer Tochter, auch dieser Blick wird unsere Arbeit bereichern. Wir sind dafür sehr dankbar.



Obere Reihe: Diakon Uwe Renz, geistlicher Beirat, Beate Gröne, Geschäftsführerin. Untere Reihe: Elisabeth Alber, Vorstandsmitglied, Dorothea Kirchner-Leis, Stellvertretende Vorsitzende, Karlheinz Heiss, Diözesanvorsitzender.

Tag der Hochzeitsjubilare 2020

Veranstaltungs-Vorankündigung

Mit Weihbischof Matthäus Karrer am Samstag, 19. September 2020, in Reute bei Bad Waldsee. Hochzeitsjubilare – egal, ob sie Baumwoll-, Goldene oder Eiserne Hochzeit feiern – sind herzlich eingeladen zum „Dank für den gemeinsamen Weg – Segen für die Zukunft“.

Wir bitten um schriftliche Anmeldung mit Anmeldekarte, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist. Anmeldeunterlagen gibt es ab Frühjahr 2020. Nähere Informationen und Anmeldeunterlagen bei: Hauptabteilung XI - Kirche und Gesellschaft, Fachbereich Ehe und Familie, Jahnstraße 30, 70597 Stuttgart. Telefon: 0711 9791-1040, E-Mail: ehe-familie@bo.drs.de <https://www.paar-ehe.de/partnerschaft-leben.html>



„7Wochenlassen“



Liebe Paare,
Gönnen Sie sich ...
Impulse für mehr **Gelassenheit**,
Gespräche über's Weg**lassen**,
die Erfahrung, sich wirklich einzul**assen**
und von Zeit zu Zeit aus**gelassen** zu sein!
Darum und um vieles mehr geht es bei der deutschland-
weiten Fastenzeitaktion für Paare 2020 unter dem Motto
„7Wochenlassen“.

Anlässe für interessante Gespräche

- Neue Impulse für die Partnerschaft
- Genussvolle Momente der Nähe
- Ideen zum gemeinsamen Ausprobieren

Nutzen Sie die Zeit von Aschermittwoch bis Ostern für sich selbst und füreinander. Sie erhalten nach Ihrer Anmeldung

kostenfrei wöchentlich je einen Brief mit Anregungen für Ihre Partnerschaft.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Mechthild Alber, Beate Gröne, Johanna Rosner-Mezler,
Markus Vogt

Fachbereich Ehe und Familie Diözese Rottenburg-Stuttgart
Für weitere Informationen: Fachbereich Ehe und Familie
Hauptabteilung XI Kirche und Gesellschaft
Jahnstr. 30, 70597 Stuttgart. Tel.: 0711 9791-1040,
E-Mail: ehe-familie@bo.drs.de www.paar-ehe.de

Anmeldung und Infos: Sie erhalten acht Briefe kostenfrei auf dem Postweg, per E-Mail oder SMS. Melden Sie sich für das gewünschte Format an unter: www.7wochen-lassen.de

Ab dem 26.02.2020 finden Sie Woche für Woche die Inhalte auf obenstehender Homepage. Anmeldeschluss für den Postversand: 05.02.2020.

Herausgeberin: Arbeitsgemeinschaft für katholische Familienbildung e.V., Mainzer Str. 47, 53179 Bonn

