



FAMILIENBUND
DER KATHOLIKEN
IN DER DIÖZESE
ROTTENBURG-STUTTGART

BRÜCKE

Ausgabe 2 · 2021



Platz und Raum
für Spiritualität

Gott auf die Spur kommen

Geborgen
und frei

**Wie kann Spiritualitätsbildung
in der Familie gelingen?**

Kirche
Kunterbunt

Gemeinsam Glauben entdecken

03

Editorial

04

Leitwort Spiritualität

Versuch einer Begriffsklärung

05

Geistliches Wort

Wie stabil ist unser geistliches Immunsystem?

06

Partnerschaft und Familie

Der Spiritualität Platz und Raum geben

08

Familie und Spiritualität

Geborgen und frei

10

Lied

Heb die Muschel an dein Ohr

11

Miteinander beten

Gemeinsam vor Gott

12

Kinder und Kirche

Kirche Kunterbunt – frech und wild und wundervoll

13

Silvester

Familienrituale zum Jahresende

14

Ankündigungen

Aktionen und Termine

16

Zu guter Letzt

Leben teilen – Einladung zum Katholikentag nach Stuttgart



Liebe Leserinnen und Leser,

Spiritualität – was bedeutet es eigentlich? Ist Spiritualität dasselbe wie „Frömmigkeit“? Das Wort „Spiritualität“ ist noch nicht alt, es stammt aus dem 18. Jahrhundert. Geläufiger wurde es im 20. Jahrhundert durch das Zweite Vatikanische Konzil und auf evangelischer Seite durch den Weltkirchenrat. So steht es im Onlineratgeber des Sonntagsblatts.

Das Wort Spiritualität kommt aus dem Lateinischen von Spiritus = „Geist, Hauch“, bzw. von spiro = „ich atme“, und meint: Leben aus dem Geist. Für uns Christen ist es der Heilige Geist, der uns durchdringt und aus dessen Quelle wir leben möchten (Anselm Grün). Es meint die Mitte des christlichen Lebens, die Stelle, an der Glaube, Frömmigkeit und Lebensgestaltung zusammen kommen.

Christliche Spiritualität umfasst nicht nur religiöse Rituale, sondern drückt sich im Alltag aus. Sie ist in der Partnerschaft und der Familie erfahrbar und kann eingebunden sein in den kirchlichen Kontext. Die in der Familie gelebte Spiritualität unterscheidet sich von der priesterlichen Spiritualität und ist auch eine andere als die, die von Ordensleuten gelebt wird. Doch sie ist ebenso wertvoll und wichtig.

„Spiritualität entdecken“, so lautet die dritte Leitlinie der Handreichung „Familienpastoral“ unserer Diözese. In dieser Brücke wird diese Leitlinie etwas ausführlicher dargestellt. Mit grundsätzlichen Überlegungen, einem Beitrag vom Fachtag „Familienspiritualität“, aber auch mit Hinweisen und Projekten, die dazu beitragen können, Spiritualität als Familie und in der Familie zu entdecken.

Eine gesegnete Advents- und Weihnachtszeit wünscht Ihnen

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

www.stock.adobe.de
Dr. Silvia Habringer-Hagleitner
Karlheinz Heiss
Beate Thran

www.familienbund-drs.de

Spiritualität – Versuch einer Begriffsklärung

Sinn- und Wertfragen unseres Daseins

Worüber reden wir, wenn wir von Spiritualität reden?

So ganz einfach lässt sich die Frage nicht beantworten, weil es keine allgemein anerkannte Definition gibt. Im Christentum war zunächst die Frömmigkeit gemeint, eine im Glauben wurzelnde Haltung, die sich als Lebensgestaltung an der Religion und dem Kultus orientiert. Diese Engführung ist heute nicht mehr tauglich. Insbesondere junge Menschen sprechen von Spiritualität losgelöst von der Religion, lehnen eine konfessionsgebundene Zuordnung komplett ab. Und trotzdem sind sie von der Qualität und der Wichtigkeit der Spiritualität überzeugt.

Definitionsversuche

Vielleicht kommen wir über Definitionsversuche weiter, die außerhalb des Religiösen sind: Spiritualität sei das „Suchen nach dem Heiligen“ mit dem „Blickwinkel“ auf ein transzendentes

„Zentrum“; es sei die Wahrnehmung der Einheit von Wirklichkeit und das Anerkennen des Geistigen als Realität; sie wolle das „Unerklärliche“ in das eigene Leben integrieren; sie sei die mehr oder minder bewusste Beschäftigung „mit Sinn- und Wertfragen des Daseins, der Welt und der Menschen und besonders der eigenen Existenz und seiner Selbstverwirklichung im Leben.“ Eine große Vielfalt – damit kann jede*r sich als spirituell wahrnehmen.

Transzendenz und Eins-Sein

Für mich ist das Suchen mit dem Blick auf das Transzendente das Entscheidende. Und ich überlege mir, wann ich denn Transzendenz erlebt habe, wann ich mit mir „eins“ war und nicht im ewigen Widerstreit zwischen den vielen Alltagsdingen zerrieben wurde. Wann ich mit mir und der Welt „eins“ war, wann ich das Unerklärliche gespürt habe. Doch – es gab Momente in meinem Leben, wo es sehr intensiv war. Sich an diese zu erinnern und



Karlheinz Heiss

sie damit wieder erlebbar werden zu lassen, dazu braucht es Stille, dazu braucht es Bilder, Gerüche, Gesten, Berührungen, vielleicht auch Rituale und Traditionen. Die stillen Tage an und um Weihnachten sind so eine Zeit, die uns wieder hinführen können. Ich weiß, Weihnachten bewegt sich manchmal am Rande des Kitsches, trotzdem: Wenn der Kitsch hilft, warum nicht. Viel schlimmer wäre es, wenn wir uns dem Diktat einer richtigen Norm von Spiritualität beugen würden. Eins ist klar: Dann kann das mit dem „Eins-Sein“ nichts werden.

Ich wünsche Ihnen schöne Weihnachten mit ganz vielen spirituellen Momenten.

*Karlheinz Heiss,
Diözesanvorsitzender*



Rituale und Traditionen in der weihnachtlichen Zeit

Wie stabil ist unser geistliches Immunsystem?

Gott finden im Dienst am Nächsten!

Es gibt keine Schwachheit, die im geistlichen Sinne nicht auch zur Stärke werden kann. Warum sind wir in den weltlichen Dingen so beschlagen und können zum Beispiel schon sehr detailliert über Viren und deren Auswirkungen auf unseren Körper Aussagen treffen? Was unser Seelenleben angeht, da tappen wir aber oft im Dunkeln.

In den irdischen Dingen, die krank machen, kennen wir uns aus. In den vergangenen zwei Jahren haben wir sehr viel über Viren, Bakterien, Immunreaktionen und Antikörper gelernt. Über Nachrichten, Fachvorträge, Bilder und Videos zu diesen Themen sind wir gut informiert.

Wir haben auch gelernt, wie wir uns bestmöglich schützen können, was wir alles beachten können und sollen, um gesund zu bleiben. Angefangen vom Mundschutz und Verhaltensregeln bis zur Stärkung unseres Immunsystems.

Warum sind wir in den geistlichen Dingen oft so blind und gleichgültig?

Vielleicht würde Jesus heute sagen, im Umgang mit Viren und Krankheiten habt ihr viel Wissen und Erfahrung. Aber wie sieht es mit den geistlichen Dingen, mit einer gesunden Seele, eurem Seelenfrieden und somit auch mit eurer Gottesbeziehung aus?

Täglich erleben wir Dinge, die wir verarbeiten müssen; wieviel Bilder, wieviel Töne, wieviel Worte! Und alles sinkt in unser Unbewusstes und prägt uns. Wir werden jeden Tag vielem

ausgesetzt, wir sind immer wieder mit Beleidigungen, Mobbing, bösen Zungen und verbalen Angriffen konfrontiert. Manchmal sind diese An- und Übergriffe sehr direkt, aber manchmal auch so subtil, dass wir gar nicht merken, was uns innerlich manipuliert, vergiftet, traurig oder ärgerlich macht und was uns schlussendlich vom Guten abbringt und unsere Mitte raubt.

Wissen wir, wie wir mit diesen Dingen umgehen können? Was die geistlichen Desinfektionsmittel sind? Wie stabil unser geistliches Immunsystem ist? Ein großes Fragezeichen!

Diese Frage war schon zu Zeiten Jesu eine große Herausforderung. Jesus lädt uns ein, abzugeben und uns immer wieder von ihm stärken zu lassen. Die personale Beziehung zu Gott äußert sich auch im Umgang mit unserem Nächsten, im zeitweiligen Zurückstellen der eigenen Interessen, in der Suche nach dem Wohl des anderen. Es beschäftigt immer wieder aufs Neue.

Schwachheit und Grenzerfahrungen bringen uns Gott näher

Meine Erfahrung ist, dass ich Gotteserfahrungen weniger in starken Momenten und großartigen Ereignissen mache, sondern in der Schwachheit, im Angewiesen sein oder im Umgang mit Menschen, die aus sich heraus nicht mehr handlungsfähig sind. Das können Pflegebedürftige sein, aber zunehmend auch überforderte Jugendliche und junge Erwachsene, die in ihrem Umfeld keinen Rückhalt und Verständnis finden.



Wie sieht es aus mit meiner Gottesbeziehung?

Es ist nicht einfach, mit Schwäche konfrontiert zu werden, Schwäche auszuhalten, nicht aufzugeben. Durch das Zulassen meiner eigenen Schwachheit verstehe ich diejenigen besser, die auch durch Schwachheit gekennzeichnet sind. Schwäche ist nicht gleich Schwäche. Schwachheit und Grenzerfahrungen können uns Gott näherbringen. Ich bin sicher, es gibt keine Schwachheit, die im geistlichen Sinne nicht auch zur Stärke werden kann, wenn sie in Verbindung mit Gott durchlebt wird.

Jesus klopft immer wieder bei uns an und lädt uns ein, in seine Gegenwart zu kommen und zu bleiben und mit ihm unser Leben zu leben und in ihm unseren Frieden zu finden, ein großes Geschenk.

*Diakon Bernhard Baur,
Geistlicher Beirat*

Gott auf die Spur kommen

Der Spiritualität Platz und Raum geben

„Die Gegenwart des Herrn wohnt in der realen, konkreten Familie mit all ihren Leiden, ihren Kämpfen, ihren Freuden und ihrem täglichen Ringen.“ (Amoris laetitia 315) Gott ist immer schon im konkreten Leben der Menschen und in der gesamten Schöpfung gegenwärtig. Damit macht Gott ein Beziehungsangebot. Wenn Menschen dieses Angebot annehmen und sich für seine Gegenwart öffnen, bekommt ihr Leben eine spirituelle Dimension.



Familien-Auszeit tut gut!

Der eigene Wert einer partnerschaftlichen und familiären Spiritualität

„Die Spiritualität der familiären Liebe besteht aus Tausenden von realen und konkreten Gesten. In dieser Mannigfaltigkeit von Gaben und Begegnungen, die das innige Miteinander reifen lassen, hat Gott seine Wohnung.“ (Amoris laetitia 315) Es geht also darum, den Blick für die spirituellen Momente zu öffnen, die es im Alltag geben kann. So kann das Abendritual zum Gebet werden oder das morgendliche Richten des Vespers zu einer Segensgeste für das Kind. Das Miteinander auf diese Weise wahrzunehmen, lässt Gottes Gegenwart in der realen Familie und Partnerschaft erfahren.

Spiritualität in Partnerschaft und Familie erfahren

Wer sich auf das Leben einlässt, kann darin Gott auf die Spur kommen, zum Beispiel:

- im Miteinander als Paar: Den Partner als einen „anderen“ zu begreifen und aushalten zu lernen, der nicht einfach nur zu einem passt und den eigenen Bedürfnissen entspricht, ist auch ein spiritueller Prozess.
- in einer Lebensgemeinschaft, in der alle aufeinander verwiesen sind: Wie den anderen Zuneigung gezeigt wird, sie als Personen wertgeschätzt werden, wie miteinander gestritten und nach Lösungen gerungen wird, ist Ausdruck einer tiefen Verbundenheit, die über die jeweilige reale Beziehung hinaus auf Gott verweisen kann.

- in der sexuellen Beziehung von Paaren: Wenn es gelingt, sich in der gegenseitigen sexuellen Hingabe völlig zu öffnen, können Paare in der erlebten Lust eine göttliche Dimension erfahren.
- in der Erfahrung, dass das Leben unverfügbar ist: Menschen erschaffen sich nicht selbst, auch nicht ihre Kinder. Das Leben ist geschenkt. Die meisten Eltern sind tief berührt, wenn sie ihr Neugeborenes im Arm halten, das ihnen anvertraut ist – aber eben nicht gehört. Und auch das Ende des Lebens, der Tod, kann solch eine Grenzerfahrung sein. In diesen können wir Gott näherkommen – manchmal dankbar und voller Staunen, manchmal auch voll Verzweiflung und mit Fragen, auf die es keine Antwort gibt oder zu geben scheint.
- im Zauber des Moments, der mit allen Sinnen erlebt wird: Kinder können gute Lehrmeister darin sein, den Augenblick zu verkosten: wenn sie im Sand buddeln oder bei Regen Fußball spielen; wenn sie laut sind und die eigene Kraft spüren; wenn sie den Sternenhimmel bewundern und die Stille hören, wenn sie richtig Durst haben oder einer Schnecke über die Straße helfen; wenn sie total verliebt oder heftig wütend sind. In solchen Momenten kann sich Unvorhergesehenes ereignen. Diese Erfahrung kann demütig und offen dafür machen, bewusst zu leben. Sie macht Lust zu leben.
- in der Erfahrung, Leben zu schenken und zu begleiten: Schwangerschaft und Geburt, Mutter und Vater sein, Kinder erziehen, Eltern, Partner oder Kinder pflegen – in diesen Zeiten von Partnerschaft und Familie zeigt sich, was alles möglich ist, welche (Schöpfer-) Kräfte in einem Menschen stecken, dass man über sich hinaus wachsen kann. Gleichzeitig führen solche Erfahrungen Menschen auch an ihre eigenen Grenzen. Vertrauen ist gefragt. Vertrauen zu lernen und zu schenken hat eine zutiefst spirituelle Dimension.

Kirchliche Anbindung einer partnerschaftlichen und familiären Spiritualität

Diese persönlichen spirituellen Erfahrungen haben ihren Eigenwert. Darüber hinaus können sie eingebunden werden in die kirchliche Gemeinschaft und ihre Tradition. Dadurch werden sie in einen größeren Horizont gestellt. Durch die Gemeinschaft mit anderen können sich Erfahrungen eröffnen und vertiefen, die die einzelnen Paare und Familien auf ihrem Weg stärken. Familienpastoral hilft, persönliche Erfahrungen aus christlicher Perspektive zu deuten. Dies kann auf unterschiedliche Weise geschehen:

- Sie bietet Orte und Räume, in denen Paare und Familien gemeinsam oder einzeln für sich diese Rückbindung an Gott wahrnehmen, üben, feiern können.



Den Zauber des Moments erleben können...

- Sie lädt dazu ein, die reine Routine zu unterbrechen und sich Auszeiten zu gewähren, Erfahrungen wahrzunehmen, die im Alltag oft verdeckt bleiben. Sie animiert dazu, die besonderen Momente im familiären Miteinander zu entdecken und auch die kleinen Gesten der Liebe wertzuschätzen.
- Sie gibt Anregungen, Zeit miteinander zu gestalten. Dabei hilft sie, bestehende Rituale im Paar- und Familienalltag als wertvolle Zeiten wahrzunehmen, z.B. gemeinsame Mahlzeiten, den Sonntagsspaziergang, den gemeinsamen Tanzabend. Oder sie hilft, Rituale zu entwickeln, z.B. Paarzeiten für Eltern, Abendrituale am Bett. Zudem bietet sie spirituelle Riten an, die Paare und Familien für sich als „Lebensbegleiter“ entdecken können, z.B. Gottesdienste, Feste im Jahreskreis, Segensfeiern zu unterschiedlichen Anlässen.

Familienpastoral hilft, Antworten zu finden

Familienpastoral hilft, Erfahrungen im Paar- und Familienleben zu verstehen und zu deuten: Was ist der Sinn hinter all dem, was wir erleben? Was trägt und hält uns? Dabei gibt Familienpastoral nicht einfach Antworten vor, sondern hilft eigene Antworten zu finden und bietet dafür z.B. biblische Erzählungen und Texte als Deutungshilfen an. All dies geschieht aus einer Haltung heraus, die Paare und Familien als Subjekte und Gestalter ihrer Spiritualität anerkennt und ernst nimmt. Das bedeutet, auf Familien zuzugehen, auf sie zu hören und mit ihnen Angebote zu gestalten wie z.B. Kinder- und Familiengottesdienste, Angebote der Ehevorbereitung, Erzählzeiten im Kindergarten, Katechese, Segensfeiern, Abendrituale für zuhause etc. Immer lernt Familienpastoral von Paaren und Familien, in deren Zusammenleben der Glaube Hand und Fuß bekommt.

Fachbereich Ehe und Familie

Geborgen und frei

Wie kann Spiritualitätsbildung in der Familie gelingen?

Die Beantwortung dieser Frage hängt zunächst einmal von der Definition des Spiritualitätsbegriffes ab. Im Folgenden wird Spiritualität in einem weiten Sinn gefasst: Spiritualität ist eine Form liebevoll-achtsamer Verbundenheit in vierfacher Weise: Verbundenheit erstens mit sich selbst, zweitens mit anderen Menschen, drittens mit Umwelt/Natur und viertens mit dem Göttlichen.

Spiritualitätsbildung in der Familie ist daher mehr als Weihnachten feiern oder mit den Kindern beten. Es geht darum, wahrnehmen zu lernen, wie in einer Familie – vor allem pastoralem Bemühen – Verbundenheit gelebt wird und welcher Geist eine Familie prägt.

Was ist den einzelnen Familienmitgliedern wirklich, wirklich wichtig – anders ausgedrückt: Was ist ihnen heilig? Und wie kann das Zusammenleben und gemeinsam Feiern so gestaltet werden,

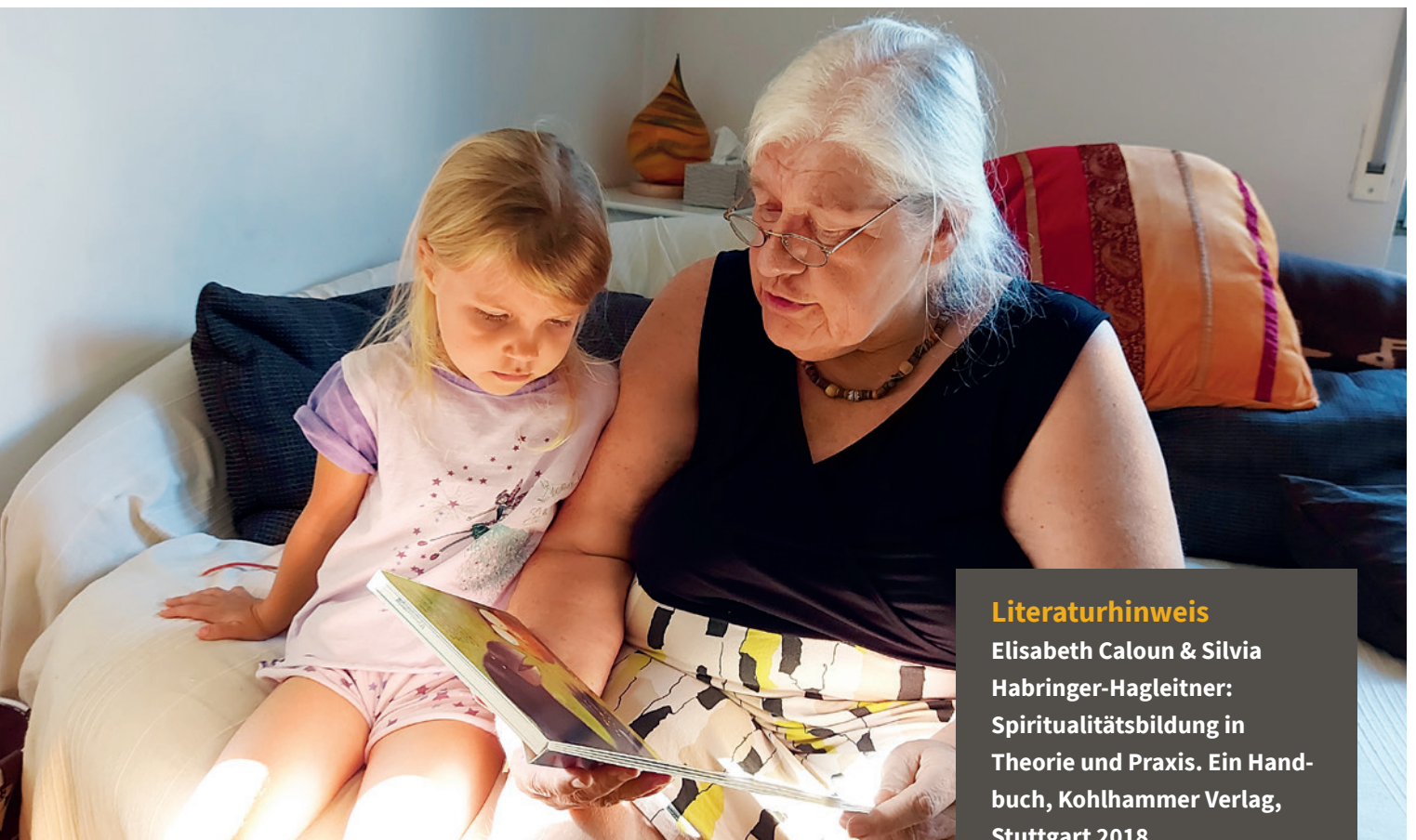
dass alle Beteiligten dabei gestärkt werden, d.h. einerseits Liebe und Geborgenheit erleben und andererseits in ihrer persönlichen Entwicklung Freiheit erfahren können?

Gesellschaft, Zeit und Wirtschaft als beeinflussende Faktoren

Inwiefern Spiritualitätsbildung in unserer Zeit in Familien gelingen kann, hängt zweitens auch von den gesellschaftlichen und zeit- und wirtschafts-

bedingten Faktoren ab, welche jede Familie beeinflussen – allerdings unterschiedlich je nach sozialem und wirtschaftlichem Status der Familie. Beruflicher und schulischer Stress, Leistungsdruck sowie der Zwang zu Flexibilität und Schnelligkeit prägen den Alltag von Familien.

Dazu kommt, dass eine weithin transzendentlos gewordene westliche Gesellschaft Geld und Profit zum Letztgültigen erhoben hat und Menschen



Literaturhinweis

Elisabeth Caloun & Silvia Habringer-Hagleitner: Spiritualitätsbildung in Theorie und Praxis. Ein Handbuch, Kohlhammer Verlag, Stuttgart 2018.

Miteinander Liebe und Geborgenheit erleben

in erster Linie als Konsumenten von Interesse sind. Materielle Unsicherheit und die Angst, nicht mithalten zu können, können für finanziell schwächere Familien zur Dauerbelastung werden.

Was Eltern und Kinder mitbringen

Drittens wird Spiritualitätsbildung in der Familie davon geprägt, was Eltern und Kinder jeweils auf ihre Art dafür mitbringen. Die eigene spirituell-religiöse Biografie und Erziehung von Vater und Mutter sind ebenso entscheidend wie die (individuell unterschiedlich ausgeprägten) spirituellen Kompetenzen der Kinder: Achtsamkeit, Stauenen Können, Dankbarkeit, Intuition, Kontakt mit Unsichtbarem, Wissen um das Geheimnisvolle, Liebesfähigkeit, Bedürfnis nach Verbundenheit – all dies sind – so die übereinstimmenden Aussagen weltweiter Forschungen zu children's spirituality – Anlagen, die Kinder von Geburt an mitbringen und im Laufe ihres Lebens entfalten können.

Grundprinzipien für Spiritualität in der Familie

Im Folgenden seien drei Grundprinzipien genannt, welche für Spiritualitätsbildung in der Familie hilfreich sein können:

1. Kinder achtsam wahrnehmen und pflegend wachsen lassen (nurturing)

Das achtsame Wahrnehmen des jeweiligen Kindes in seiner Gestimmtheit, in seinen Sehnsüchten und Interessen, ist wichtige Voraussetzung für eine die Kinder nachhaltig stärkende Spiritualitätsbildung in der Familie. Dazu gilt es aufzugreifen, was das jeweilige Kind von sich aus anbietet in Richtung spiritueller Haltungen und Rituale. Weiter geht es darum, nährenden Anregungen zu geben, welche das Kind in aller Freiheit für sich annehmen und in seinen spirituellen Lernprozess integrieren

kann. Das können ansprechende Rückzugsräume (Kuschecken, kleine Plätze, die nur dem Kind vorbehalten sind) und Auszeiten (bewusst gesetzte Ruhephasen für die gesamte Familie) sein, das kann seelisch anregendes (Sprach-) Material in Form von Liedern, Bilderbüchern, Geschichten sein, das können aber auch Aktivitäten in der Natur oder Bewegungserfahrungen mit anderen sein oder das bewusste Aufsuchen heiliger Räume.

2. Herzliche Verbundenheit leben: körperlich, sinnlich und heilsam für alle Beteiligten

Die Familie ist der erste Ort, an dem Kinder ihrer Sehnsucht nach Verbundenheit und Beziehung Ausdruck verleihen und wo sie körperlich-geistig-seelisch Resonanz auf diese Sehnsucht erfahren können. Die selbstverständliche körperliche Sinnlichkeit zwischen Eltern und Kindern wird zu einer heilsamen, spirituellen Erfahrung mit dem gegenseitigen Zuspruch: es ist gut, dass du da bist. Erstes Anliegen einer Spiritualitätsbildung in der Familie ist also die Aufrechterhaltung und Förderung der enormen Liebesfähigkeit von Kindern.

3. Freiheit entdecken: Spiritualitätsbildung in der Familie zur Förderung von Wachstum und Freiheit für alle Beteiligten

Ein Kriterium für gelingende Spiritualitätsbildung in der Familie ist, ob Kinder und Jugendliche ihre je individuelle Spiritualität auch frei entfalten können und zu ihrem inneren Selbst finden können. Das in der deutschsprachigen Religionspädagogik inzwischen ausführlich entwickelte Modell des offenen Philosophierens und Theologisierens mit Kindern ist ein wesentliches Element für gelingende Spiritualitätsbildung in der Familie. Nur wenn ein Kind erlebt, dass seine Fragen und Gedanken



Prof. Dr. Silvia Habringer-Hagleitner

Lehrt und forscht an der Privaten Pädagogischen Hochschule der Diözese Linz zum Schwerpunkt Spiritualitätsbildung in der Kindheit. Als Mutter von zwei Söhnen greift sie in ihren Arbeiten auch auf eigene Erfahrungen zu Spiritualitätsbildung in der Familie zurück.

zu Leben und Tod, Himmel und Gott ernstgenommen werden, wird es auch im Prozess des Heranwachsens weiter diese Fragen stellen und offen bleiben für spiritueller Antworten.

Zusammenfassend lässt sich aus religionspädagogischer Sicht sagen: Wo Familien ihr Zusammensein-Wollen, ihre Lebenslust und Lebensbejahung vor Leistungsdruck und Beschleunigung, vor Vereinzelung und Mehr-Haben-Müssen stellen, dort realisiert sich eine christliche Spiritualität der Verbundenheit.

Prof. Dr. Silvia Habringer-Hagleitner



Heb die Muschel an dein Ohr



Heb die Muschel an dein Ohr. Lausch, lausch, lausch. Kommt es dir dann nicht so vor, dass das Meer drin rauscht. Wer



lauschen kann entdeckt die Welt, lass sie an dich heran. So himmelhoch und meeresweit, dass man nur staunen kann

Melodie und Text: Mechthild Alber

1. *Heb die Muschel an dein Ohr,
lausch, lausch, lausch.
Kommt es dir dann nicht so vor,
dass das Meer drin rauscht.*

*Wer lauschen kann, entdeckt die Welt,
lass sie an dich heran.
So himmelhoch und meeresweit,
dass man nur staunen kann.*

2. *Sahst du je das Morgenrot?
Zartes Licht,
das der neue Tag dir bot,
helle Zuversicht.*

*Wer sehen kann, entdeckt die Welt,
lass sie an dich heran.
Voll Farben, Formen, Schatten, Licht
dass man nur staunen kann.*

3. *Spürst du, wenn der Abendwind
sacht dich streift?
Dich in seine Arme nimmt
und dein Herz ergreift.*

*Wer spüren kann, entdeckt die Welt,
lass sie an dich heran.
Voll Zärtlichkeit für dich und mich,
dass man nur staunen kann.*

4. *Wenn du mal nicht weiter weißt,
sing ein Lied!
Merke, wie es dich mitreißt
und dir Hoffnung gibt.*

*Der Gottesatem, der die Welt
von Anfang an durchweht,
lebt auch in dir, und wenn du singst,
wird dein Herz neu belebt.*

Mechthild Alber

Gemeinsam vor Gott

Spirituellem Impuls für Paare

Als Paar miteinander zu beten fällt vielen schwer, auch wenn beide gläubig sind. Zugleich ist es eine intensive Vertrauenserfahrung, sich Gott gemeinsam zu öffnen.



Vielleicht ist die folgende Form für Sie hilfreich:

Nehmen Sie sich ca. eine halbe Stunde Zeit und suchen Sie einen guten Ort, wo Sie ungestört sind. Zünden Sie eine Kerze an. Dann beginnt einer zu erzählen, wie er sich gerade fühlt, was ihn belastet, aber auch, was ihn stärkt und ermutigt. Der andere bringt dann diese Worte als Gebet vor Gott: „Guter Gott, N.N. fühlt sich gerade so und so..... Ich bitte dich, schütze und bestärke ihn/sie.“ Dann wird dasselbe mit umgekehrten Rollen wiederholt.

Danach kann man gemeinsam im Schweigen verharren und zum Abschluss ein Gebet – z.B. das Vaterunser – sprechen.

Gerade, wenn manches schwierig ist, kann die Erfahrung tief berühren: Ich werde gehört und gesehen – von meinem Partner/meiner Partnerin und von Gott. Wir müssen nicht für alle Probleme gleich eine Lösung finden. Gott ist mit uns, ihm dürfen wir uns mit allem anvertrauen. Das kann uns entlasten und stärken.

Mechthild Alber,
Fachbereich Ehe und Familie

Beten

*Unsere stets geschäftigen Hände dürfen zur Ruhe kommen.
Einfach still werden und spüren,
was da in uns ist:
Gefühle und Gedanken
Hoffnungen und Sorgen.
Achtsam wahrnehmen,
was uns verbindet,
was uns miteinander vertraut gemacht hat
in ungezählten Tagen und Nächten.
Aber auch die Zwischenräume aushalten,
das Fremde zwischen uns.
Stufen einer Himmelsleiter,
auf der uns Gott entgegenkommt.*

Mechthild Alber

Gemeinsam Glauben entdecken

Kirche Kunterbunt – frech und wild und wundervoll



Bunt, lebhaft und sehr bewegt, manchmal still, reichlich kreativ und kommunikativ, ab und zu auch liebevoll chaotisch: So erleben Kinder, Eltern, Großeltern und Paten, gerne auch die Nachbarin, die oft nach dem Kind schaut, die Kirche Kunterbunt.



„Kirche Kunterbunt“ – nicht ohne Grund erinnert der Name an Pippi Langstrumpfs „Villa Kunterbunt“, in der Astrid Lindgrens Heldin und ihre Freunde sich die Welt ein bisschen so machen, wie sie ihnen gefällt. So soll auch Kirche Kunterbunt sein: ein Ort und eine Zeit, Neues auszuprobieren, andere kennenzulernen, die Welt zu entdecken und immer offen zu sein für die, die dazukommen.

Die Grundidee von „Kirche Kunterbunt“

Die Grundidee ist einfach: Kirche Kunterbunt findet mehrmals im Jahr statt und dauert 2 – 3 Stunden. Sie zielt auf Fünf- bis Zwölfjährige und ihre Bezugspersonen. Väter kommen mit ihren Töchtern, Paten mit Patenkindern und die Oma mit ihrem Enkel. Aber es ist kein Kinderprogramm mit beaufsichtigenden Erwachsenen, sondern will spannend sein für alle, generationenübergreifend.

Bewährt haben sich vier Phasen:

Willkommens-Zeit: Alle bekommen einen witzigen Namens-Aufkleber, der zum Thema passt. Vielleicht gibt es was zum Trinken oder ein kleines Rätsel. Auf jeden Fall sollen sich alle willkommen fühlen.

Aktiv-Zeit: Sie dauert 45 – 60 Minuten. Es gibt 6 – 10 Stationen rund um das jeweilige Thema, drinnen und draußen, attraktiv für Groß und Klein: Basteln, Experimente, Schattenspiel oder sportliche Aktivitäten. Manches lernen hier die Großen von den Kleinen.

Feier-Zeit: eine Art Werkstatt-Gottesdienst. Sie soll den Sechsjährigen ansprechen, aber auch seine Eltern. Ergebnisse aus der Aktiv-Zeit fließen ein. Dazu 2 – 3 Lieder, die auch für Erwachsene nicht peinlich sind, und eine kurze Verkündigung. 20 – 30 Minuten geht das.

Essens-Zeit: Gemeinsam wird umgebaut. Es gibt Pasta, mitgebrachte Salate oder ein kaltes Buffet. Auf jeden Fall ist es mehr als ein Stehimbiss. Gestartet wird mit einem Kanon oder dem Tisch-Gebets-Rap. Miteinander essen und erzählen, Neue kennenlernen, Gemeinschaft erfahren: Tischgemeinschaft ist elementar.

Und Zuhause?

Für Zuhause gibt es ein paar Ideen auf einem Kärtchen. Was kann in der Familie aufgegriffen und vertieft werden? Kirche Kunterbunt ist nicht ein Programm in der Kirche, sondern ein Prozess: „Gemeinsam Glauben neu entdecken“.

Kirche Kunterbunt erfindet die Welt nicht neu, aber sie schaut anders auf die Wirklichkeit junger Familien: Sie leben in und von Beziehungs-Netzwerken, die sie tragen und unterstützen. Bei Kirche Kunterbunt kann ein solches Netzwerk entstehen.

Ja, dafür braucht es ein Team, Zeit und Geduld, aber warum nicht mal ausprobieren, überlegen, wie es vor Ort aussehen kann, die ersten Versuche starten. Ökumenische Zusammenarbeit bietet sich an. So kann es Spaß machen, neugierig und miteinander Glaube und Leben im Pippi-Langstrumpf-Stil zu entdecken.

Mehr Informationen und Ideen unter:
www.kirche-kunterbunt.de

*Markus Vogt
Referat Kindertageseinrichtungen /
Familienzentren / Frühkindliche Bildung*

Familienrituale zum Jahresende

Familie als „Sinnsucher“

„Was war ein glücklicher Moment im letzten Jahr?“ ist eine Frage des Silvesterspiels von der Aktion Sinnsucher, das wir hier vorstellen möchten und das Sie kostenlos bestellen können. Schon seit zwei Jahren spielen wir als Familie dieses Spiel am Silvesterabend.

„Wen oder was hast du im letzten Jahr kennengelernt?“ Fragen wie diese lassen das letzte Jahr nochmals Revue passieren. Gemeinsam können Familien und Freunde mit einem Würfel und Spielfiguren einen Streifzug durchs vergangene Jahr machen. Auf dem Spielbrett sind die kirchlichen Feste besonders hervorgehoben. Hierzu gibt es passende Fragen wie zum Beispiel „Mit wem hast du im letzten Jahr etwas geteilt?“ am Martinstag oder zu Pfingsten: „Was hat dich im letzten Jahr begeistert?“ Gewinner sind bei dem Spiel alle, die Lust haben, nochmals auf das vergangene Jahr zurückzuschauen und einen Ausblick nach vorne wagen zum Beispiel mit der Frage: „Welche Schlagzeile wünschst du dir im neuen Jahr?“

Wünsche fürs neue Jahr

Und was ist mit dem Feuerwerk um Mitternacht? Das darf natürlich nach dem Spielen nicht fehlen. Bei einer Familienfreizeit haben wir ein für uns neues Ritual kennengelernt, das seither für uns fest zum Jahreswechsel gehört. Wir stecken dazu unsere Köpfe zusammen und überlegen uns als Familie einen Wunsch fürs neue Jahr. Diesen schreiben wir auf und binden ihn um eine Rakete. Gemeinsam zünden wir diese und beobachten, wie die Rakete mit unserem Wunsch in die Höhe schießt und ein glitzernder Regen sich über uns ergießt. „Oooh...“ und „Aaaah...“ klingt es da. Letztes Jahr wollte jedes Kind dann zusätzlich eine eigene Rakete. Denn jeder hatte noch einen ganz persönlichen Wunsch, den er in den Himmel schicken wollte. Warum nicht. Auf diese Weise lernen Kinder



das Gefühl, unter einem guten Stern zu stehen. Zugleich stärkt das Wünschen und Bitten den Glauben an die eigene Wirkkraft. Schließlich spricht Jesus uns im Markus-Evangelium zu: „Alles, worum ihr betet und bittet, glaubt nur, dass ihr es schon erhalten habt, dann wird es euch zuteil.“ (Mk 11,26). Kinder sind in meinen Augen die besten Vorbilder, wenn es darum geht, sich etwas zu wünschen und an die Erfüllung fest zu glauben.

Was ist dein Wunsch fürs kommende Jahr? Was wünscht ihr euch als Familie für 2022? Versucht euren Wunsch positiv zu formulieren und möglichst konkret. Und dann – voller Zuversicht und Vertrauen die Rakete starten lassen und den Glanz am Himmelszelt genießen!

*Ute Rieck
Fachbereich Ehe und Familie*



„DAS SINNSUCHER-SPIEL DES JAHRES“

Zum Download des Spiels geht es über folgende Seite:

<https://sinnsucher.plus/durch-das-jahr-juli-dezember.html>

Gedruckt kann das Spiel bestellt werden unter:

<https://expedition-drs.de/produkt/sinnsucher-silvester/>

Briefaktion zur Fastenzeit „7 Wochen – leichter“: ein Angebot für Paare



Die Briefaktion für Paare in der Fastenzeit wird auch 2022 fortgesetzt. Unter dem Motto „7 Wochen – leichter“ bekommen Paare Anregungen dafür, wie ihr gemeinsames Leben leichter werden kann. Dahinter verbergen sich keine Diätempfehlungen zum Abnehmen. Eher schon Impulse, unnötigen „Lebensballast“ loszuwerden.

Ergänzend zu den Paarbriefen wird es wieder online-Abende geben, wo sich mehrere Paare „treffen“. Dabei gibt es immer genügend Zeit für den Austausch als Paar. Die Erfahrung des letzten Jahres hat gezeigt, dass es hilfreich ist, diesen Rahmen zu haben, um als Paar gut miteinander ins Gespräch zu kommen.

Die Briefe (postal oder digital) können ab sofort über die homepage www.7wochenleichter.de bestellt werden.

Zusätzlich gibt es zum selben Motto auch Anregungen für Familien, die man über die homepage www.elternbriefe.de herunterladen kann.



Unterwegs mit der Familie

Familienpilgertag zum Abschluss des „Jahrs der Familie 2021-2022“

**Sonntag, 3. Juli 2022, 10:00 Uhr bis 16:30 Uhr,
Langenargen**

Wir beginnen mit einem Pilgersegen und gehen dann auf unterschiedlichen Wegen zum Familienferiendorf in Langenargen. Kurze Wege für kurze Beine, eine längere Strecke für bewegungsfreudige Kinder und ausdauernde Pilger und barrierefreie Strecken für Kinderwagen und Rollstuhl. Im Feriendorf ist dann Zeit zum Spielen, Austauschen und Ausruhen. Der Tag endet mit einem gemeinsamen Gottesdienst.

Anmeldung: Fachbereich Ehe und Familie, Familienbund der Katholiken, Familienerholungswerk, Martinusgemeinschaft
www.kirche-und-gesellschaft.drs.de/paar-familie-alleinerziehende.de

Weitere Informationen gibt es ab März auf den Homepages der Veranstalter.



Aktion des Landesverbands des Familienbundes Kinder- und Jugendfestival

25. + 26. Juni 2022, Stuttgart

18. | Stuttgarter
**KINDER &
FAMILIEN
FESTIVAL**

Der Landesverband des Familienbunds ist wieder mit einem Stand beim großen Kinder- und Jugendfestival rund um den

Schlossplatz dabei. Dort gibt es Spiele, Aktionen und Kreatives für Kinder. Und für die Erwachsenen Informationen zum familienpolitischen Engagement des Verbands.



Herausforderung meistern: Alleinerziehend sein und die Kinder gemeinsam gut im Blick behalten

Wochenende für Alleinerziehende mit Kinderbetreuung

„Beziehungen neu gestalten trotz Trennung – für dich – für mich – für uns“ mit dem Elterntaining „Kinder im Blick“

22. – 24. April 2022, Rot an der Rot

Trennung und Scheidung sind individuelle Lebens- und Lernprozesse. Nichts ist mehr, wie es einmal war. Die Paarbeziehung ist unwiderrufbar aufgekündigt – die Elternbeziehung bleibt bestehen.

Wie schaffen es Eltern, ihren Kindern in dieser herausfordernden Zeit Sicherheit und Unterstützung für ihre weitere Entwicklung zu geben?

Eine Antwort darauf gibt das Elterntaining „Kinder im Blick“, das von einem Team der Ludwig-Maximilians-Universität München entwickelt wurde und seit vielen Jahren erfolgreich für Eltern angeboten wird.

Information und Anmeldung:
HA XI Kirche und Gesellschaft; FB Ehe und Familie/Alleinerziehende, Jahnstraße 30, 70597 Stuttgart
Tel: 0711 9791-1040, www.ehe-familie@bo.drs.de

Wochenende für Paare rund um die Silberhochzeit „Wir trauen uns weiter“

18. – 20. März 2022 in Untermarchtal

Rund 25 Jahre haben Sie miteinander als Paar gestaltet und erlebt. Eine lange Zeit. Ein Anlass, zurückzublicken und die gemeinsame Zeit zu würdigen und zu feiern. Eine Gelegenheit, Zwischenbilanz zu ziehen und die Zukunft in Blick zu nehmen.



Information und Anmeldung:
HA XI Kirche und Gesellschaft; FB Ehe und Familie/Alleinerziehende, Jahnstraße 30, 70597 Stuttgart
Tel: 0711 9791-1040, www.ehe-familie@bo.drs.de

leben teilen

Herzliche Einladung zum Katholikentag: 25. – 29. Mai 2022



Seid dabei!
25.–29. Mai 2022
katholikentag.de

Beim Abend der Begegnung am Mittwoch nach der Eröffnung präsentiert sich die gastgebende Diözese. Der Himmelfahrtstag beginnt mit dem großen Eröffnungsgottesdienst. Zeitgleich gibt es einen Familiengottesdienst gestaltet von der Sternsingeraktion. Die nächsten 2 ½ Tage bieten Werkstätten, Podien, Bühnenprogramm und die Kirchenmeile.

Sie möchten mehr erfahren? Schauen Sie hier: www.katholikentag.de

Das Zentrum Familie und Generationen ist in der Nähe der Hospitalkirche.

- Das Lehrer-Seminar bietet Klassenräume für Werkstätten, Ausstellungen und Mitmachangebote an.
- Im Jugendhaus Mitte sorgt ein Café für das leibliche Wohl, bietet das Außengelände Platz zum Spielen, und im Theaterraum sind Musicals, Podien und Aufführungen geplant.
- Das evangelische Jugendwerk lockt mit Angeboten in der Kletterhalle und im Erzählraum.

Es wird viel geboten ...

Das Programm im Zentrum Familie und Generationen lädt Kinder, Eltern und Senioren ein. Egal, ob allein oder gemeinsam, das bunte Programm spricht viele an:

- Mitmachen: basteln, tanzen, pilgern, klettern
- Spielen: auf der Spielstraße, bei Gruppenstunden, einfach nur so auf dem Freigelände
- Hören: Märchen, Musik, biblische Geschichten
- Austausch: mit anderen, zu spannenden Themen, in Werkstätten
- Gespräch: mit interessanten Menschen, Politiker*innen, Wissenschaftler*innen
- Ausruhen: im Ruheraum, auf der Erzählbank, im Café
- Feiern: Gottesdienste, Fest am Samstagabend

Kinderbetreuung wird in der Nähe zu den großen Podien angeboten. Einen Ruheraum für Senioren gibt es im Zentrum Familie und Generationen. Ein Raum zum Stillen und Wickeln ist im Jugendhaus Mitte.

Frühbucherrabatt gibt es bis zum 31.03.2022

