

Inhalt: Themen für Frauen

1 Alles nur Theater?	1. Samuel 16,7	6
2 Das verzeih ich dir nie!	Epheser 4,32	11
3 Die Macht der Gedanken	Sprüche 4,23	18
4 Durch Krisen reifen	Jesaja 43,1-3	26
5 Entscheide gut - lebe gut!	Psalm 32,8; Sprüche 3,5-6	35
6 Manchmal kann ich mich selbst nicht leiden	Psalm 139,13-16	43
7 Ordnung erhält die Welt	Hesekiel 11,19-20	54
8 Probleme meistern	Psalm 18,30-33; Römer 5,3-5	64
9 Reden ist Silber - Schweigen ist Gold	Jakobus 3,2b.5-10	71
10 Rezept für ein gutes neues Jahr	Psalm 23; Jahreslosung	78
11 Sorge dich nicht, sondern lebe!	Philipper 4,6; 1. Petrus 5,7	84
12 Verantwortlicher Umgang mit Gaben und Grenzen	1. Petrus 4,10	93
13 Vom Diktat der Mode	1. Samuel 16,7	99
14 Von allen guten Geistern verlassen	Apostelgeschichte 2,1-13	104
15 Wenn der Kragen platzt	Epheser 4,26.31	111

Inhalt: Themen für Frauen, aber auch Eltern

16 Schlaraffenkinder	Sprüche 22,6	119
17 Ist Strafen sträflich?	Sprüche 29,15	127
18 Kinder zur Eigenverantwortung erziehen	Epheser 6,4	134
19 Liebe ohne Grenzen	1. Johannes 3,18	142
20 Mehr Zeit für die Familie	Prediger 3,1-11	150
21 Mit Kindern Glauben leben	5. Mose 6,7; Psalm 78,3-4	159
22 Nesthäkchen & Co.	1. Mose 25,20-34; 1. Mose 27,1-41	166
23 Von der Kunst, mein Kind zu ermutigen	Römer 15,5	174
24 Was Kinder stark macht	Psalm 144,12	182
25 Was prägt unsere Kinder?	1. Mose 1,27	189

1 | Alles nur Theater?

vom Schein zum Sein

1. Samuel 16,7

Lass dich von seinem Aussehen und von seiner Größe nicht beeindrucken. Er ist es nicht. Denn ich urteile nach anderen Maßstäben als die Menschen. Für die Menschen ist wichtig, was sie mit den Augen wahrnehmen können; ich dagegen schaue jedem Menschen ins Herz.

Ablauf

1. Lied: Theater (ca. 4 Minuten)
2. Einführung (ca. 2-3 Minuten)
3. Kleingruppen (ca. 10-15 Minuten)
4. Collage (ca. 15 Minuten)
5. Plenum: Anton aus Tirol (ca. 20-25 Minuten)
6. Impuls (ca. 5 Minuten)
7. Abschluss

1. Lied

Das Lied „Theater, Theater“ von Katja Epstein als Einstimmung anhören oder, falls nicht vorhanden, vorlesen. Den Text kann man zum Beispiel unter www.i-songtexte.com herunterladen.

2. Einführung

„Eigentlich bin ich ganz anders, aber ich komme so selten dazu.“ Dieser bekannte Ausspruch bringt die Zerrissenheit zwischen meinem Schein und dem tatsächlichen Sein zum Ausdruck. Ich bin zerrissen zwischen dem Leben, wie ich bin, und dem, wie ich sein soll. Es bedeutet, dass meine Innen- und meine Außenseite nicht identisch sind.

Nach außen möchte ich ein möglichst gutes Bild abgeben und setze gern das „Sonntagsgesicht“ auf: Ich reagiere freundlich, obwohl ich innerlich koche, simuliere die Nette, Verständnisvolle, obwohl ich mich abgelehnt und verletzt fühle. Ich wage es nicht, meine Meinung kundzutun und zu meinen Überzeugungen zu stehen. Dies alles aus Angst, von Mitmenschen abgelehnt zu werden. Dazugehören, angesehen, beliebt, in sein heißen die Antreiber, die uns dazu verführen, das wahre Ich hinter Masken zu verstecken.

Doch andererseits stecken in uns Menschen die Sehnsucht nach Echtheit und

der Wunsch nach Harmonie. Das ist aber nur möglich, wenn mein Inneres und Äußeres übereinstimmen und ich eine eigene Identität besitze.

3. Kleingruppen

Die Teilnehmerinnen werden in Vierergruppen eingeteilt. In den Kleingruppen sollen sie zur Einstimmung auf das Thema kurz miteinander ins Gespräch kommen. Der Text des Liedes „Theater, Theater“ von Katja Epstein kann die Grundlage dafür sein.

Fragen für das Gespräch

In welchen Situationen spielen bzw. schlüpfen Menschen in Rollen?

Warum tun sie das?

Was ist ihre Motivation?

Eventuell kann jede Teilnehmerin für sich den folgenden Minitest machen (als Arbeitsblatt verteilen), um die eigenen Masken besser zu entlarven. Es sollte keine gemeinsame Auswertung erfolgen.



In folgenden Lebensbereichen fällt mir „Echtsein“ schwer

	nie	selten	manchmal	häufig	immer
Beruf/ Schule					
Partner- schaft					
Familie					
Gemeinde					
Gott/Jesus					
Freizeit					
Freunde					
Ich					

4. Collage

Je Vierergruppe wird eine Collage erstellt.

Frauen übernehmen bewusst oder unbewusst, freiwillig und manchmal auch unfreiwillig viele Rollen. Mit Hilfe der Zeitschriften soll eine Collage zusammengestellt werden, die Frauen in verschiedenen Rollen darstellt. Dazu soll eine passende Überschrift gefunden werden.

Material

- je Gruppe ein großer Fotokarton
- Kataloge und verschiedene Zeitschriften
- Scheren
- Klebstoff
- dicke Filzstifte

5. Plenum: Anton aus Tirol

Plenum am Tisch oder im Stuhlkreis

Material

- 1 sehr großer Luftballon sowie 8 normal große Luftballons
- je Teilnehmerin ein DIN-A5-Blatt mit dem Bibelvers aus 1. Samuel 16,7 und den Fragen für das Gespräch (siehe unten); diese Zettel zusammenrollen und in den noch nicht aufgeblasenen großen Luftballon stecken, dem Luftballon ein Gesicht aufmalen und mit Wolle Haare ankleben. Wichtig ist, dass diese Zettel die gleiche Farbe haben.
- in jeden der 8 normal großen Luftballons einen Zettel mit Ursache für Maskentragen stecken. Wichtig ist, dass diese Zettel verschiedene Farben haben.
- Lied von DJ Ötzi „Anton aus Tirol“

Durchführung

1. Das Lied vorspielen und dazu den „Anton-Luftballon“ tanzen lassen.
2. Am Ende des Liedes die kleinen Luftballons mit einer Nadel platzen lassen. Dabei kommen die verschiedenfarbigen Zettel zum Vorschein.
3. Auf jedem Zettel steht eine Ursache, weshalb Menschen Masken tragen (siehe unten).
4. Die Ursachen werden von verschiedenen Teilnehmerinnen vorgelesen.
5. Was könnte helfen, Masken abzulegen? Der „Anton-Luftballon“ wird platzen gelassen. In ihm stecken einige gleiche Zettel mit dem Bibelvers aus 1. Samuel 16,7 und Fragen für das Gespräch. Dazu werden Kleingruppen zu je vier bis sechs Frauen gebildet.

Bibeltext und Fragen für das Gespräch

Lass dich von seinem Aussehen und von seiner Größe nicht beeindrucken. Er ist es nicht. Denn ich urteile nach anderen Maßstäben als die Menschen. Für die Menschen ist wichtig, was sie mit den Augen wahrnehmen können; ich dagegen schaue jedem Menschen ins Herz (1. Samuel 16,7).

Was sagt der Bibelvers aus?

Nach welchen Maßstäben urteilen Menschen und nach welchem Gott?

Macht diese Aussage eher Angst oder hilft sie dabei, Masken fallen zu lassen?

Warum Menschen Masken tragen

Ursachen für das Tragen von Masken für die normal großen Luftballons.

Menschen tragen Masken, weil sie Angst vor Ablehnung haben.

Menschen tragen Masken, weil sie Angst davor haben verletzt zu werden.

Menschen tragen Masken, weil sie Angst vor dem Versagen haben.

Menschen tragen Masken, weil sie sich nach Anerkennung sehnen.

Menschen tragen Masken, weil sie Angst davor haben andere zu enttäuschen.

Menschen tragen Masken, weil sie Angst vor Verantwortung haben.

Menschen tragen Masken, weil sie nicht ihre schwachen Seiten zeigen wollen.

Menschen tragen Masken, weil sie abhängig vom Urteil anderer sind.

6. Impuls

Menschen lassen sich gern von Äußerlichkeiten blenden und von ihren Augen leiten. Wir nehmen andere mit den Sinnesorganen wahr und machen uns so ein Bild von ihnen. Dabei schließen wir sehr schnell auch auf ihr Wesen, ihre Prägungen und Einstellungen. Ob die Eindrücke dann aber der Realität entsprechen und sie identisch sind mit der wahren Persönlichkeit, merken wir erst beim näheren Kontakt.

Echt, ehrlich und identisch zu sein ist für viele Menschen eine Herausforderung. Mit dem Tragen von Masken versuchen sie ihre Defizite zu kaschieren, wunde Punkte zu schützen und Unsicherheiten zu verstecken. Dabei wollen sie immer ein möglichst gutes Bild beim anderen hinterlassen, sodass der Schein mehr ist als das Sein.

Auch wir stehen in dieser Gefahr. Doch Paulus schreibt in Römer 12,2: Passt euch nicht dieser Welt an, sondern ändert euch, indem ihr euch von Gott völlig neu ausrichten lasst. Nur dann könnt ihr beurteilen, was Gottes Wille ist, was gut und vollkommen ist und was ihm gefällt.

Der Maßstab soll also nicht sein „Was denken andere Menschen von mir? Wie muss ich sein, damit andere mich lieben?“ Der gute Maßstab ist „Was denkt Gott über mich?“

Er nimmt uns an, wie wir sind, bedingungslos. Er lässt sich nicht durch Äußerlichkeiten blenden. Er sieht uns ins Herz (1. Samuel 16,7). Er kennt jeden durch und durch. Er weiß um unsere geheimsten Gedanken, Sehnsüchte, Fehler und um die tiefsten Herzensabgründe. Einfach um alles. Auch um das, was wir am liebsten vor anderen verbergen. Gott dreht sich nicht angeekelt und enttäuscht von uns ab, sondern wendet sich uns zu und wirbt um unsere Liebe.

Durch Gottes Annahme können wir ein echtes „Ja“ zu unseren Schwächen und Stärken finden. Wenn wir Gott in unser Leben eingreifen lassen, dann ist Veränderung möglich: der Wechsel von einem Maskenträger zum identischen Menschen, von einer Kopie zum Original.

Deshalb brauchen wir keine Masken, Verstellen ist nicht mehr nötig.

Unser Lebensmotto beruht auf dieser Grundvoraussetzung: Ich bin von Gott, durch Jesus Christus, angenommen. Das gibt mir die Kraft echt zu sein und die Masken fallen zu lassen. Ich darf mit Gottes Echtheitszertifikat mitten in der Welt als identische Persönlichkeit leben und mich von ihm, wo nötig, verändern lassen.

7. Abschluss

Jede Frau bekommt einen Luftballon sowie den Bibelvers aus 1. Samuel 16,7, der auf den Ballon geklebt wird.

Material

- Luftballons
- Bibelverse
- Klebestifte