

In Aktion 2020⁺

Arbeitshilfe für Gruppen

**Froh zu sein
bedarf es wenig!**

Streitschrift wider den Missmut



**Evangelische Frauenhilfe
im Rheinland**



Froh zu sein bedarf es wenig!

Streitschrift wider den Missmut

Evangelische Frauenhilfe im Rheinland

„In Aktion2020“

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	S. 3
1. Gute Worte – Gute Orte	S. 4
<i>Andacht zum Aktionsthema 2020</i>	
2. Froh zu sein bedarf es wenig!	S. 8
<i>Einführungsvortrag zur Bedeutung von Freude</i>	
3. Der Ort, sich zu freuen, ist hier. Die Zeit, sich zu freuen, ist jetzt.	S. 15
<i>Biblisch-theologische Einheit zur Freude bei Paulus</i>	
4. Freudenbotinnen	S. 21
<i>Frauen, die durch ihr Leben und Wirken zu Freudenbotinnen geworden sind</i>	
5. Vergiss die Freude nicht!	S. 33
<i>„GOOD NEWS“ - Gute Nachrichten zum Thema Freude</i>	
6. Geteilte Freude ist doppelte Freude	S. 38
<i>Praktische Anregungen, um Freude in den Alltag zu bringen</i>	
7. Froh zu sein bedarf es wenig!	S. 43
<i>Vom Zusammenhang zwischen Körperhaltung und Stimmung</i>	
8. Singen und Tanzen machen Freude	S. 48
<i>„Es sind die Frauen, die Gott vertrauen“ (Lied und Tanzanleitung)</i>	
<i>Weitere Liedvorschläge zum Thema</i>	
Einladungs-Plakat	S. 51
Modelltext für einen Gemeindebrief	S. 52

Hinweis:

Bei Vervielfältigung oder Veröffentlichung unseres Materials ist als Quelle anzugeben:
© Evangelische Frauenhilfe im Rheinland e.V.

Impressum

Herausgeberin: Evangelische Frauenhilfe im Rheinland e.V. (EFHiR)
Ellesdorfer Straße 52, 53179 Bonn-Bad Godesberg
Telefon (0228) 9541 117, Telefax (0228) 9541 100
E-Mail: oeffentlichkeit@frauenhilfe-rheinland.de
Internet: www.frauenhilfe-rheinland.de

ViSdP: Dagmar Müller (Leitende Pfarrerin)
Redaktion: Christine Kucharski
Layout: Sylvia Reischert, see-eye
Titelbild: © stock.adobe.com - Patrizia Tilly
Auflage: 400 Exemplare
Druck: DCM Druck Center Meckenheim GmbH



Vorwort

In Aktion 2020

Froh zu sein bedarf es wenig! Streitschrift wider den Missmut

Liebe Leserinnen und Leser,

unser bisheriges Themen- und Materialheft zum Aktionstag heißt ab 2020 „**In Aktion**“. Statt eines fest terminierten Aktionstags der Evangelischen Frauenhilfe im Rheinland e.V. laden wir die rheinischen Frauenhilfen und alle anderen Interessierten nun dazu ein, in diesem Jahr mit einem bestimmten Thema „**in Aktion**“ zu gehen.

Dazu haben wir für Sie wieder umfangreiches Informations- und Vorbereitungsmaterial mit vielfältigen Anregungen und interessanten Gestaltungsideen vorbereitet. Die einzelnen Bausteine können Sie für verschiedene Veranstaltungsformate nutzen: zur Gestaltung eines ganzen Tages oder auch für einen Nachmittag in Ihrer Gruppe. Die Einheiten sind je nach Zeitbudget, Veranstaltungsform und Interesse miteinander kombinierbar. Probieren Sie es aus und haben Sie viel Freude dabei!

Die Idee des Aktionsthemas

Die Evangelische Frauenhilfe im Rheinland meldet sich regelmäßig mit aktuellen gesellschaftspolitischen, frauenpolitischen und theologischen Themen zu Wort, um Frauen zu motivieren, sich zusammen mit anderen für wichtige Themen in Gesellschaft und Kirche einzusetzen. Machen Sie mit! Schaffen Sie Begegnungsmöglichkeiten für Frauen, diskutieren Sie über aktuelle Fragen und Themen, beten und singen Sie miteinander und erfahren Sie eine stärkende Gemeinschaft.

Thema Freude

Unter der Überschrift „Froh zu sein bedarf es wenig! Streitschrift wider den Missmut“ geht es beim Aktionsthema 2020 um Freude. Wir wollen den vielen negativen Nachrichten von Krieg, Kriminalität, Hass und Gewalt, die uns täglich in den Nachrichten erreichen, etwas Positives entgegensetzen. Denn es gibt sie: die „Good News“, die guten Nachrichten, die uns Freude bereiten, uns aufbauen und uns ermutigen. Und es gibt auch viele Freudenboten und Freudenbotinnen – angefangen in der Bibel bis hin zu bedeutenden Menschen heute, die uns inspirieren, selbst zu Freudenbotinnen zu werden. Fangen wir bei uns und in unserem Umfeld an. Setzen wir Missmut, Frust und Nörgelei etwas entgegen und tragen auf diese Weise mit dazu bei, unser Zusammenleben positiv zu verändern. Praktische Anregungen dazu finden Sie in diesem Heft.

Martin Luther sagt: „Wo Glaube ist, da sind Lachen und Freude!“ Wir leben aus der Freude des Glaubens und dürfen diese Freude weitertragen. Lassen Sie uns wieder mehr von dieser Freude und Zuversicht entdecken und leben, indem wir achtsam und humorvoll miteinander umgehen.

Eine anregende Lektüre und viel Freude bei der Umsetzung wünschen Ihnen

Ihre Leitende Pfarrerin
Dagmar Müller

Ihre Referentinnen
Christine Kucharski - Iris Pupak - Sabine Richarz - Ulrike Schalenbach



1. Gute Orte – gute Worte, Andacht zum Aktionsthema 2020



Es ist an der Zeit, nach dem Guten Ausschau zu halten.
Es ist an der Zeit, den Schatten mit Licht zu begegnen.
Es ist an der Zeit, dem Hass zu widersprechen.
Es ist an der Zeit, dem Frieden Raum zu schaffen.
Es ist an der Zeit, die Freude einzuladen.
Es ist an der Zeit, sich für das Gute zu entscheiden.

Lied: Ich sing dir mein Lied

(aus: Das Liederbuch, Lieder zwischen Himmel und Erde,
Nr. 1, Str. 1-3)

Votum

Im Namen Gottes, der ewigen Liebe, aus der wir erschaffen sind.

Im Namen des Sohnes, Kind der Liebe Gottes zu uns, Lehrer des Guten.

Im Namen des Heiligen Geistes, die Kraft, die uns Einsicht und Weisheit bereithält, um uns zu erfüllen.

Liebe Frauen,

wir Menschen sind mit einem Geschenk des Schöpfers bedacht, das uns Menschen einzigartig macht. Es ist sehr gefährlich, denn es kann die Zerstörung der Welt auslösen. Es kann uns in seelische Abgründe führen und uns zu Mörderinnen machen. Aber es kann auch das höchste Glück und Seligkeit auslösen. Das Geschenk schafft Gemeinschaft, kann aber auch Menschen zu Feinden machen.

Und wenn man das Geschenk nicht nutzt, dann können wir in der Stille Gott begegnen, aber es nicht zu nutzen, kann auch krank machen. Was ist das für ein komisches Geschenk?

Die Rede ist vom Wort, von unserer Fähigkeit, durch unsere Worte das Leben zu gestalten, Emotionen zu steuern, gemeinsame Ideen und Fortschritt zu entwickeln, aber auch zu zerstören.

Seit einiger Zeit hören wir mehr über Worte, die Hass säen, Worte, die verletzen, Worte, die auf übelste Weise Menschen niedermachen. Politiker werden übel beschimpft und auch bedroht, ebenso Journalisten. Die Gerichte, die sich mit solchen Vorfällen beschäftigen, weil sich einzelne wehren wollen, bagatellisieren diese Vorfälle. So werden die Täterinnen und Täter ermutigt statt bestraft. Und es hat schon Opfer dieser Hass Tiraden gegeben. Der Kasseler Regierungspräsident Lübcke wurde ermordet, in Halle wurde die Synagoge angegriffen, zwei Unschuldige mussten sterben. Ein Bürgermeister will sich bewaffnen, weil er von Rechtsradikalen und ihren Gesinnungsgenossen bedroht wird.

Es ist eben nicht egal, was andere sagen oder schreiben. Es ist nicht „halb so schlimm“, wenn ein paar Faschisten im Netz Parolen verbreiten. Das geht nicht vorbei. Worte schaffen Wirklichkeit, Worte sind wirkmächtig. Wenn man nur oft genug dasselbe hört oder liest, setzt es sich fest. Und es wirkt und verändert und zwar tiefenwirksam und gesamtgesellschaftlich.

© pixabay.com kie-ker





Es ist wichtig, den hässlichen Worten die guten entgegenzusetzen. Es ist wichtig, gute und schöne Worte zu suchen und zu pflegen. Laut einer Umfrage von Oktober 2019 finden AusländerInnen, die Deutsch gelernt haben, folgende Worte besonders schön: Gemütlichkeit, Schmetterling und Eichhörnchen.

**Welche Wörter finden Sie schön?
Oder welche Worte tun ihnen gut?**

Was würden Sie gerne öfter hören?

Gute Worte tun gut, gute Worte besänftigen das Herz. Wenn wir gute Worte finden, sind wir klug. So steht es in Sprüche 15, 1+4 (Hoffnung für alle):

Eine freundliche Antwort vertreibt den Zorn, aber ein kränkendes Wort lässt ihn aufflammen. Ein freundliches Wort heilt und belebt, aber eine böse Zunge raubt jeden Mut.

Damit soll selbstverständlich nicht gesagt werden, dass wir uns nicht streiten sollen, dass wir keine Kritik aussprechen dürfen. Gerade Frauen sind ja oftmals an dieser Stelle mit den Worten zurückhaltend: Es geht nicht darum, nichts zu fordern, sich alles gefallen zu lassen, sich die Arbeit aufdrücken zu lassen, es geht nicht um jaja und gemeint ist nein.

Es geht um Worte, die uns gut tun, um Worte, die heilen, und auch solche, über die nachzudenken gut tut.

Es gibt natürlich auch biblische Texte, die solche guten Worte für uns sind, die uns auffangen und trösten, stärken und heilen. Sie geben uns Kraft und bekräftigen das Fundament, auf dem unser Leben als Christinnen gebaut ist.

Fast schon Teil unserer Glaubens-DNA ist **Psalm 23**. Er ist so etwas wie ein Archetypus, ein Urbild des Glaubens an den einen Gott. Und es ist gut, dass ihn so viele in ihrem Herzen haben. Dieser Psalm schafft Gemeinschaft, dieser Psalm nimmt die Angst, er schafft Vertrauen und Sicherheit.

Es sind wahrhaftig gute Worte und wenn Sie mögen, können Sie mitsprechen:

*Der Herr ist mein Hirte,
mir wird nichts mangeln.
Er weidet mich auf einer grünen Aue und führet mich zum frischen Wasser.
Er erquicket meine Seele.
Er führet mich auf rechter Straße um seines Namens willen.
Und ob ich schon wanderte im finstern Tal,
fürchte ich kein Unglück;
denn du bist bei mir,
dein Stecken und Stab trösten mich.
Du bereitest vor mir einen Tisch im Angesicht meiner Feinde.
Du salbest mein Haupt mit Öl und schenkest mir voll ein.
Gutes und Barmherzigkeit werden mir folgen mein Leben lang,
und ich werde bleiben im Hause des Herrn immerdar.*

Wo stehen Ihre guten Worte? Was sind ihre Lieblingssätze, die für Sie heilsam sind und die Ihre Seele streicheln? Ist es ein bestimmtes Gedicht? Sind es Worte der Bibel, Namen von Menschen oder Orten oder ein Gebet?

(Möglichkeit, die Zuhörerinnen aufzufordern, ihrer Nachbarin zu sagen, ob sie so ein Wort oder einen Text haben)



© C. Kucharski



Gute Worte schenken Kraft, schenken Ruhe. Sie können heilen und aufrichten! Wenn wir uns gute Worte schenken, atmet die Seele tief ein!

Wir wollen den guten Worten weiteres Gutes hinzufügen: Es geht um gute Orte.

Auch die gibt es höchst individuell. **Gute Orte schenken Freude und Kraft** – im besten Fall begegnet man dort der Ewigen. Einige dieser guten Orte auf der Welt sind seit Jahrhunderten und länger bekannt. Einige Orte, auf denen Kirchen stehen, waren schon in vorchristlicher Zeit spirituelle Orte. Die Kathedrale von Chartres steht an einem solchen Ort. Auf dem Disibodenberg zwischen Nahe und Glan, auf dem Hildegard von Bingen im Kloster groß wurde, kann man sich inmitten der Ruinen gut vorstellen, wie viele Jahrhunderte lang abertausende Gebete zu Gott gesprochen wurden.



© D. Müller

Aber es muss ja nicht immer so was Heiliges sein. Es kann im Wald, in einem Café, am Meer, vor dem Kamin oder in der heimeligen Küche sein – gute Orte sind wie gute Worte – heilsam und manchmal auch heilig – weil wir dort der Ewigen näher sein können, weil unsere Seele von dem spürt, was Gott für uns vorgesehen hat an Gutem.

Nicht nur gut, sondern sehr gut ist übrigens der Sabbat, den Gott uns geschenkt hat. Die Krönung der Schöpfung ist Nichtstun – einfach nur bei Gott sein. Anders ausgedrückt: **Der Sabbat ist der Heilige Geist in Gestalt von Zeit.** Das verspricht eine wirklich gute Zeit!

Gute Worte, gute Orte, gute Zeiten, das alles können wir für uns suchen und finden.

Viel Gutes hat Gott für uns geschaffen und hält die Schöpfung für uns bereit:

gute Gerüche, gutes Essen, gute Freundinnen (sooo wichtig!), gute Bücher und gute Musik. Jeden Tag etwas Gutes suchen und bestimmt (!) finden – was für einen Schatz können wir da sammeln.

Wer gute Worte kennt und damit beschenkt wird, wer gute Ort kennt und dort verweilen darf – der oder die kann auch Gutes tun. Immer wieder!

Auch wenn sich dadurch nicht die Welt retten lässt: Lassen Sie uns Gutmenschen sein – lassen Sie uns Mutmenschen sein und Mut haben, das Gute zu tun! Lassen Sie uns in einer Welt, die uns etwas anderes aufzwingen will, uns einfach für das Gute entscheiden, für die Zuversicht und die Freude.

Es könnte sein, dass das ein Teil des Geheimnisses ist, wie Himmel und Erde sich berühren, ein Kuss der Ewigkeit mitten in unsere Vergänglichkeit.

Ich wünsche uns einen wirklich guten Tag (alternativ: eine wirklich gute Zeit), gute Ideen, gute Gespräche und gute Hoffnung!

Amen

**Lied: Gib mir die richtigen Worte**

(aus: Das Liederbuch, Lieder zwischen Himmel und Erde, Nr. 238)

Gebet: Abwun - Das „Vater unser“ in aramäischer Sprache

Vater und Mutter des Kosmos, Urgrund der Liebe,
bereite in uns den Raum des Herzens,
dass wir Dein Licht und Deinen Klang in Frieden erfahren.
Deine Wirklichkeit offenbare sich.
Dein Verlangen eine Himmel und Erde,
dass wir deine Liebe in uns entdecken.
Gib uns Tag um Tag,
was wir an Brot und Einsicht brauchen.
Löse die Fesseln unserer Fehler,
wie auch wir freigegeben,
was uns an die Verwicklung und Schuld der anderen bindet.
Bewahre uns vor falschem Begehren
und befreie uns von Irrtum und Bösem.
Denn Dein ist das Reich der Liebe und des Friedens,
die Fülle des Lebens und der Klang des Kosmos,
der alles erneuert
von Weltzeit zu Weltzeit.
Ich bekräftige all dies mit meinem ganzen Sein.
Amen

(übersetzt von Franz-Xaver Jans-Scheidegger)

Segen

Jesu Mut beflügele unser Reden.
Gottes Geist stärke unsere Gemeinschaft.
Das Reich Gottes wachse mitten unter uns.
Es segne und begleite uns der dreieinige Gott,
der Vater, der Sohn und der Heilige Geist.
Amen

2. Froh zu sein bedarf es wenig!

Einführungsvortrag zur Bedeutung von Freude

Zeit	ca. 30 Minuten
Inhalt	Der Begriff Freude und seine Bedeutungen
Methode	Vortrag
Geeignet für	alle Gruppen

„Froh zu sein bedarf es wenig...“, wer kennt sie nicht, diese Textzeile des bekannten Kanons, und ihre Fortsetzung: „...und wer froh ist, ist ein König“. Oder eine Fürstin, jedenfalls reich, beschenkt und wunschlos glücklich. Das heißt also, **ein Mensch braucht nicht viel, um froh und glücklich zu sein, aber stimmt das überhaupt?** Was bedeutet es eigentlich, froh zu sein - und ist es dasselbe wie glücklich zu sein?

Unterscheidung der Begriffe „froh“ und Freude“

Im täglichen Sprachgebrauch benutzt man nur noch selten den Begriff „froh“. Vielleicht noch „da bin ich aber froh“, ansonsten kommt das Wort fast nur in den guten Wünschen „frohe Weihnachten“ und „frohe Ostern“ vor. **Das Wort Freude wird häufiger verwendet.** In Redewendungen begegnen wir den „kleinen Freuden des Alltags“, manchem „Freud und Leid“ und natürlich den „Gaumenfreuden“.

Froh sein hat die Bedeutung „von Freude erfüllt sein“, freudig, glücklich, fröhlich, vergnügt zu sein.

Die Freude wiederum beschreibt einen hochgestimmten Gemütszustand oder etwas, das jemanden freut. Anstatt Freude kann man laut Wörterbuch auch sagen: Glücksgefühl, Hochstimmung, Begeisterung, Fröhlichkeit, Heiterkeit, Seligkeit, Spaß, Glück.

Anstatt Freude kann man laut Wörterbuch auch sagen: Glücksgefühl, Hochstimmung, Begeisterung, Fröhlichkeit, Heiterkeit, Seligkeit, Spaß, Glück.

Freude ist ein Gemütszustand, ein Gefühl, das man einem Menschen schon äußerlich ansehen kann: die Körperhaltung ist aufgerichtet, der Blick sucht andere zum Mitfreuen und auch die Mimik ist typisch: Lächeln,

Lachen, und die kleinen unteren Augenmuskeln spannen sich an – ein wichtiges Unterscheidungsmerkmal zum nur vorgetäuschten Lachen. Übrigens ist die Mimik der Grundgefühle (Freude, Trauer, Ärger, Angst, Ekel und Überraschung) bei allen Menschen weltweit die gleiche.



Im menschlichen Gehirn werden beim Gefühl der Freude Botenstoffe ausgeschüttet und das Belohnungszentrum wird aktiviert. Leider spielt genau das auch bei Suchterkrankungen eine Rolle, wenn man das Belohnungserlebnis immer wieder erleben will und das Verhalten schleichend zur Krankheit wird. **Freude ist ansonsten aber gesund: wenn eine sich freut, sinken ihr Blutdruck, ihre Herzfrequenz und ihre Entzündungswerte.**

Freude in Philosophie und Psychologie

Die Frage nach dem Glück ist vermutlich so alt wie die Menschheit selbst. Auch für die griechischen Philosophen war die Freude ein wichtiges Lebensziel und völlig klar, dass alle

Menschen nach Glück streben. Epikur betonte, dass der Mensch alles tun würde, um ein Leben frei von Schmerz oder Aufregung zu führen. So auch der Theologe Augustinus (er lebte im 4. Jahrhundert), der sagte, dass „jeder Mensch von Herzensgrund das glückliche Leben... ersehnt.“ Der modernere **Philosoph Blaise Pascal sagt im 17. Jahrhundert sogar, dass der Mensch für die Freude geboren sei.**

In der Psychologie zählt Freude zu den grundsätzlichen Gefühlen (sog. Primäraffekte), **die sich in der Evolution entwickelt haben, um das menschliche Zusammenleben zu erleichtern.** Formen der Freude sind Glücksgefühle, Heiterkeit, Humor und Situationskomik, Triumph. Freude wirkt dabei motivierend und geradezu beflügelnd. Sigmund Freud sagte, Freude lasse „den ganzen Körper aufblühen und... manche Kennzeichen der Jugend wiedergewinnen.“



Wie sehr wir uns freuen (können), hängt aber auch davon ab, wie wir ein Ereignis bewerten; es freuen sich nicht alle über dasselbe. **Dennoch ist Freude „ansteckend“, sie lädt dazu ein, sich mitzufreuen.** Schon der freudige Gesichtsausdruck hat Signalwirkung. **Nicht umsonst wissen wir, dass geteilte Freude doppelte Freude ist.** Oder wie Mark Twain sagt: „Freude lässt sich nur voll auskosten, wenn sich ein anderer mitfreut“.

Statistiken zum Thema

Auch Statistiken zur Freude ergeben Interessantes. **Laut „Glücksatlas 2019“ sind die Deutschen so zufrieden wie nie:** 9 von 10 Befragten finden ihr Leben alles in allem gut. Die glücklichsten Deutschen leben dabei generell im Norden, allerdings belegt Hessen Platz zwei. Innerhalb NRWs leben die glücklichsten Menschen angeblich in Köln.

Erstmals wurde in der Befragung auch die Geschlechtergerechtigkeit mit einbezogen: **Wie gut steht es mit gleichen Chancen für alle?** Hier melden die Befragten eine steigende Tendenz. Ein Ergebnis dazu lautet, **dass die Arbeit in geschlechtergemischten Teams nicht nur zufriedener macht** (sowohl Männer als auch Frauen), **sondern auch erfolgreicher ist.** Insgesamt denken 59 Prozent der Frauen und 45 Prozent der Männer, dass in unserer Gesellschaft noch mehr für die Gleichstellung von Frauen und Männern getan werden muss.

Und wo leben die glücklichsten Menschen im weltweiten Vergleich? Mehrere Jahre war es Dänemark, doch **2019 lag im weltweiten Länder-Vergleich Finnland auf dem ersten Platz** von 156, **Deutschland auf Platz 17** vor den USA (Platz 19). Ganz hinten liegen Länder wie Simbabwe (Weltgebetstagsland 2020, Platz 146) oder der Südsudan (letzter Platz). **Was macht skandinavische Länder wie Dänemark oder Finnland so lebenswert?** Genannt wird dazu gerne der Begriff „Hygge“, der in etwa Gemütlichkeit, Vertrautheit, Behaglichkeit bedeutet. In Deutschland finden Sie im gut sortierten Zeitschriftenkiosk mittlerweile auch eine Zeitung, die „Hygge“ heißt. Dabei geht es um das Ziel, die Lebensart der Nordländer auch den Deutschen zu vermitteln. **Für Finnlands ersten Platz soll der Mix aus Natur, Regierung und Lebenseinstellung verantwortlich sein.** Für soziale Projekte, z.B. Hilfe für Arbeitslose, sind die Finnen bereit, höhere Steuern zu zahlen. Ihrer Regierung bringen sie großes Vertrauen entgegen. Dabei ist es beachtlich, dass die Regierung vor allem aus jungen Frauen besteht. Was könnte die Welt daraus lernen, dass die glücklichsten Menschen in dem Land leben, das von jungen Frauen

regiert wird? Bildung hat ebenfalls einen hohen Stellenwert in Finnland. Und auch die Saunakultur soll zur Zufriedenheit beitragen.

Auch das Lebensalter spielt beim Empfinden von Freude eine Rolle. Laut Forschungen zum Thema sind wir mit 23 Jahren und dann wieder **mit 67 Jahren am glücklichsten.** Dazwischen liegt jeweils eine Phase abnehmender und dann wieder steigender Lebenszufriedenheit, heißt es. Das ist in vielen verschiedenen Ländern so, bei Männern wie Frauen. **Ein Grund dafür** könnte sein, dass im mittleren Lebensalter Pläne und Erwartungen mit der – nicht so gut verlaufenen – Realität abgeglichen werden müssen. Auch lernt das alternde Gehirn im Laufe der Zeit, besser mit Enttäuschungen umzugehen. **Wir finden uns mit dem Erreichten ab oder suchen neue Lösungswege. Wir wissen, dass wir nicht alles haben müssen, um glücklich zu sein, und lernen, uns darüber zu freuen.**



© pixelio.de Rainer Sturm

Freude contra Missmut

Folgt man diesen Untersuchungen, muss Freude also weit verbreitet sein, doch **hat man heutzutage eher das Gefühl, dass der Missmut um sich greift.** Missmut, schlechte Laune, Frust, Groll, Nörgelei und Ärger scheinen allgegenwärtig zu sein. Auch dieses Gefühl ist uralte: Schon in alten Mönchsregeln taucht als eine der Grundsünden die „Acedia“ auf, die Trägheit, Lustlosigkeit, Gleichgültigkeit.

Missmut gehört wie die Freude zur menschlichen Gefühlspalette, und niemand kann dauerhaft fröhlich sein. Missmut, Ärger und Rage sind zunächst normale Reaktionen auf



© pixabay.com Gino Crescoli

Misserfolge, Scheitern und andere Problemlagen. **Bedrücktsein und schlechte Laune** dürfen durchaus sein und **können auch** reinigende Wirkung haben oder **Antrieb zu einer nötigen Veränderung sein. Doch Ärger und Wut müssen auch kontrolliert werden.** Das ist gerade dann wichtig, wenn sich das Ärgern in dauerhaftem Nörgeln und Granteln ausdrückt. **Denn Ärger hat, wie die Freude, eine Wirkung auf einen selbst und die Mitmenschen. Ärger kann krank machen, ewiges Nörgeln macht einsam. Wer ärgerlich lebt, lebt nicht leicht.**

Positive und negative Nachrichten

Positive Meldungen sucht man in den täglichen Nachrichten meist vergeblich. Verkaufen sie sich schlecht? Werden sie nicht gerne aufgenommen? Oder meinen die Journalist*innen, dass sie die Sensationsgier der Hörer- und Leser*innen auf diese Weise bedienen müssen? **Denn es gibt sie durchaus, die guten Nachrichten,** aber man muss sie in den Veröffentlichungen lange suchen.

In sozialen Medien, aber auch in Zeitungen und im Fernsehen wird der Ton rauer. Im Internet lässt sich ein ganzer Kübel von Frust und Beleidigungen ausschütten, ohne dass jemand mit unangenehmen Folgen für sich selbst rechnen muss. **Dieses Sich-gehen-Lassen mit Wörtern und Gefühlen steckt aber auch an, und es besteht die Gefahr, dass Nörgeln und Beschimpfen geradezu salonfähig werden.** Doch das wirkt sich negativ auf unser aller Zusammenleben aus. Genau davon hören wir täglich in den Nachrichten. Die Eskalationsspirale dreht sich bedrohlich nach oben, der verbalen Gewalt folgt die physische Gewalt bis hin zum Mord. **Hier hat also jede von uns**

Verantwortung für die eigenen Äußerungen und sollte bedenken, was und wie sie etwas sagt.

In diese Rubrik gehört auch die Schadenfreude. Auch wenn sie durchaus entlastende Funktion haben kann, ist sie keine wirkliche Freude, und auch sie kann, öffentlich geäußert, sehr verletzen.

Wie gehen wir mit Gefühlen um?

Es ist tatsächlich so, dass Menschen öfter mit Gefühlen wie Angst, Ärger oder Ablehnung auf äußere Ereignisse reagieren als mit Freude. Das hat seine Ursachen in der weit zurück liegenden Vergangenheit, als es noch wichtig war, auf alles zunächst als mögliche Bedrohung zu reagieren, um ggf. flüchten zu können („Säbelzahn timer“). **Diese Reaktionen sind vermutlich genetisch und in der menschlichen Gehirnstruktur festgelegt.**

Es heißt, dass mindestens 50% des Glücksempfindens genetisch bedingt sind, und die Fähigkeit, sich zu freuen, auch sozial erworben ist: liebende, warmherzige, optimistische Eltern werden ein ebensolches Kind heranziehen. **Es gibt sicherlich „Frohnaturen“ und andere, die eher den Ernst des Lebens sehen.** Es gibt jedoch auch Menschen, die sich dauerhaft misstrauisch, niedergedrückt und elend fühlen. Hier ist es **wichtig zu erkennen, ob eine Depression vorliegt.** Diese seelische Krankheit kann jede treffen und sollte entsprechend durch eine Psychologin oder einen Psychologen und ggf. medikamentös behandelt werden.

Das Thema Freude in der Bibel

Christ*innen müssten eigentlich von Grund auf fröhlich sein: der Gottesdienst und seine Liturgie sind im Grunde eine Feier der Freude über die Auferstehung Jesu Christi. Wie steht die Bibel zum Thema Freude?

Im Alten Testament begegnet die Freude an über 200 Stellen. Es gibt unterschiedlichste Anlässe dafür, z.B. ein Wiedersehen, gute Nachrichten, Geschenke, ein Sieg, ein Fest; Freude bieten aber auch einfach menschliche Beziehungen. Außerdem ist die Beziehung zu Gott von Freude

geprägt: „Die Freude am Herrn ist eure Stärke“ (Neh 8,10), wobei die **Freude immer eine Gabe Gottes ist. Besonders häufig kommt sie in den Psalmen vor**, z.B. „Du hast meine Klage verwandelt in einen Reigen... und mich mit Freude umgürtet“ (Ps 30,12).



Hinzu kommt noch die Freude in der Erwartung auf die letztendlich Heilszeit, die jedoch die Neuschaffung aller Verhältnisse voraussetzt: „Denn siehe, ich will einen neuen Himmel und eine neue Erde schaffen... Freuet euch und seid fröhlich immerdar über das, was ich schaffe...“ (Jes 65,17f.).

Auch in der Bibel steckt Freude an und will geteilt werden. Hierzu tragen Freudenbot*innen bei, die recht häufig erwähnt werden. Neben männlichen treten auch weibliche Freudenbot*innen auf: „...der Freudenbotinnen ist ein große Schar...“ (Ps 68,12). Ihre Aufgabe ist das Ausrufen einer frohen Botschaft, z.B. nach einem Sieg in einer Schlacht. Doch auch Gottes rettendes Handeln und das Anbrechen seiner Herrschaft werden mit Freude verkündet: „Zion, du Freudenbotin, steig auf einen hohen Berg... Siehe, da ist euer Gott...“ (Jes 40,9).

Auch **im Neuen Testament** wird die Freude mehr als 100mal erwähnt. **Dabei ist das**



© pixelio.de Dieter Schütz

NT eigentlich als Ganzes die „Frohe Botschaft“, wie „Evangelium“ wörtlich übersetzt heißt. Freudenbot*innen sind dabei alle, die die frohe Botschaft verkünden, **dass Gott in Jesus Christus Mensch geworden ist und dass Gott Christus von den Toten erweckt hat.** Auch hier geht es also um Rettung, um Rettung vom Tod und allen Sünden. Doch endgültiges Heil und Freude wird es erst geben, wenn Gottes Reich verwirklicht ist.

Die **Bergpredigt** (Mt 5) gibt schon einen Vorge-schmack davon, wenn Jesus sagt: „Selig sind...“, denn man könnte auch übersetzen mit „**Glücklich sind...**“, **die Leid tragen, die Sanftmütigen, die Friedfertigen.** Doch auch im diesseitigen Leben ist Freude erfahrbar, sie wird durch die Heilige Geistkraft geschenkt: „Die Frucht aber des Geistes ist Liebe, Freude, Friede, Geduld...“ (Gal 5,22), sagt **Paulus.** Gerade er **kennt auch die schwierigen, leidvollen Erfahrungen, doch er ist sogar darin noch fröhlich** (Phil 4,4), **weil** er die Gewissheit hat, dass **Gott ihn und alle Menschen wie Christus vom Tod erretten kann.** Für die jetzige Zeit hat Paulus noch ein „Rezept“: „Seid fröhlich in Hoffnung,

geduldig in Trübsal, haltet fest am Gebet“ (Röm 12,12).

Glück in den Religionen

In allen Religionen gilt Glück als erstrebenswert, wobei hier eine tiefe Zufriedenheit mit dem Leben gemeint ist. Wahres Glück wird dabei als göttliches Erlebnis beschrieben.

Ähnlich wie im Christentum erfahren auch jüdische Gläubige Glück in der Begegnung mit Gott. Glück, Freude, Frieden und Heil (den Shalom) kann man jedoch nicht aus sich selbst erschaffen, sondern nur von Gott geschenkt bekommen. Im Judentum spielt die Hoffnung auf ein Leben nach dem Tod jedoch eine geringere Rolle als im Christentum.

Im Islam gilt es als höchstes Glück der Gläubigen, ins Paradies zu kommen. Zwar kann man auch hier das vollkommene Glück nur durch Allahs Willen erreichen, doch man kann auch selbst dazu beitragen, indem man tugendhaft und vorbildlich lebt.

Hinduismus und Buddhismus betonen dagegen, dass man sich von allen menschlichen Gefühlen trennen muss, um wahres Glück zu erlangen. Man sehnt sich nach dem Nirwana, dem Nichtsein, der Erlösung aus dem menschlichen Lebenskreislauf. Doch **der Buddhismus hat auch Hilfreiches** zum Thema zu bieten: **der seelische Zustand der Ausgeglichenheit kann trainiert werden** durch Achtsamkeit, Reflexion und Selbsterkenntnis. **Außerdem wird die Fähigkeit des Mitgefühls betont:** Mitleiden und Mitfreuen sind eine



© pixelio.de Rainer Sturm

wesentliche Voraussetzung für ein friedliches Zusammenleben der Menschen. „Geteiltes Leid ist halbes Leid, geteilte Freude ist doppelte Freude“, wie es auch unser Volksmund weiß oder der Apostel Paulus: „Freut euch mit den Fröhlichen und weint mit den Weinenden“ (Röm 12,15)!



© pixabay.com silviarita

Quellen der Freude und des Glücks

Wie aber wird man froh und glücklich? In Buchhandlung und Internet findet man unzählige Veröffentlichungen mit „**Glücksrezepten**“, und schon deren große Zahl und die vielen Neuerscheinungen zeigen, wie schwierig es offensichtlich ist, glücklich zu sein. Diesen einfachen Glücksformeln kann man durchaus mit Skepsis begegnen. Dennoch ist an manchen Forschungsergebnissen etwas dran. Studien haben ergeben, dass **Geld und Materielles nur ganz begrenzt Freude machen**. Wenn man genug zum Leben und ein bisschen mehr hat, macht das glücklich, doch ein Mehr an Geld, Konsum oder Macht steigert das Glück nicht weiter.

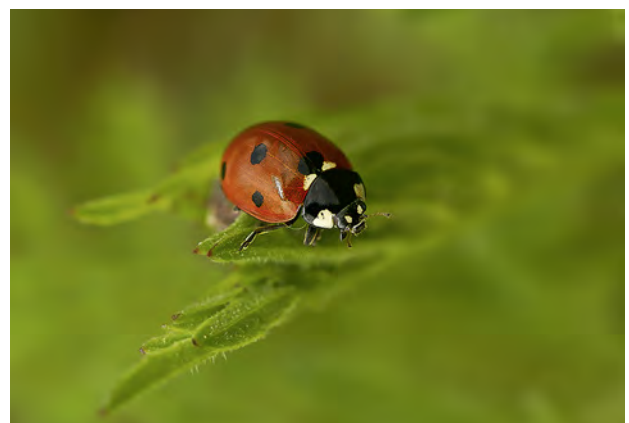
Mediziner*innen empfehlen für das Glücklichein und Wohlfühlen, gesund zu essen, nicht zu rauchen, nur maßvoll Alkohol zu trinken und sich ausreichend zu bewegen, am besten in der Natur.

Quellen des wahren Glücks sind positive Beziehungen zu anderen Menschen, gelingende Kommunikation, das Gefühl von Sinn und einem Leben, das nicht über- oder unterfordert, Selbstbestimmtheit, machbare Herausforderungen, Selbstakzeptanz. Oder kurz gesagt: Beziehung, Sicherheit und die grundsätzliche Lebenseinstellung. Was die Beziehung zu anderen Menschen betrifft, kommt es darauf an,

trotz aller Verschiedenheit oder Unstimmigkeiten auf die andere zählen zu können und sich angenommen und sicher zu fühlen.

Im Alltag ist es für einen Menschen wichtig, das **Gefühl der Selbstwirksamkeit** haben zu können. Das heißt, die **Erwartung, eine Handlung aufgrund eigener Fähigkeiten und Möglichkeiten eigenständig ausführen zu können, auch in schwierigen Situationen selbstständig handeln zu können**, und allgemein, etwas bewirken zu können. Wenn eine glaubt, dass sie etwas schaffen kann, zeigt sie auch größere Ausdauer bei der Bewältigung einer Aufgabe, und ihr Stresspegel ist niedriger. Der Glaube an die eigenen Fähigkeiten stärkt ebenso die Zuversicht, auch in Zukunft für Herausforderungen gerüstet zu sein.

Für das Glücklichein gibt es aber auch **hindernde Faktoren: der Vergleich mit anderen, wie er heute besonders in den sozialen Medien ständig vorkommt, die Angst vor Herausforderungen und Veränderungen, alles auf sich zu beziehen, es allen recht machen zu wollen**, alles kontrollieren zu wollen, sein Selbstwertgefühl von der negativen Kritik anderer abhängig zu machen, Bewertungen bzw. Abwertung von anderen und durch andere. **Wer anderen dagegen von der eigenen Freude erzählt und sie teilhaben lässt, ist danach messbar zufriedener**. Hindernd wirkt es auch, sein Glück aufzuschieben: Wenn ich dies und jenes erreicht habe/bin/gemacht habe, dann... **Der Augenblick für das Glück ist die Gegenwart**.



© pixelio.de Gabriela Neumeier



Verschiedene Formen von Freude und Glück

Dabei gibt es durchaus unterschiedliche **Formen und Arten der Freude**. Es gibt Freude als **Gipfelerlebnis, doch der Mensch ist nicht für ein permanentes Hochgefühl geschaffen**. Es gibt immer wieder mal einen **Glücksmoment**, ein „**Sekundenglück**“, von dem Herbert Grönemeyer singt, oder das Einssein mit dem Moment und der gerade ausgeübten Tätigkeit, dem so genannten „**Flow**“. Und es gibt **das stillere Glück, die ruhige Freude, die Zufriedenheit**. Sie steigt zwar nur langsam an, hält dafür aber länger. Erich Fromm unterscheidet zwischen dem Vergnügen als kurzzeitigem Hochgefühl und als Gegensatz dazu der Freude als Lebensprinzip. Heitere Gelassenheit und Zufriedenheit lassen sich in gewissem Maße auch trainieren. **Man kann üben, positive Reize stärker und häufiger wahrzunehmen, und auch lernen, die eigenen Gefühle zu verstehen und zu verarbeiten**. Wer das schafft, ist auf Dauer ausgeglichener.

An einigen Schulen wird inzwischen das Fach „Glück“ unterrichtet. Der 20. März wurde zum Weltglückstag ausgerufen, doch ein einzelner Tag ist viel zu wenig. **Jede von uns sollte aktiv werden, die Welt gestalten und gegen Missmut und Nörgelei aufstehen**. Wie erwähnt, ist Glück ansteckend, Unglück aber auch. Das gilt demnach für jede Unterhaltung, jede Plauderei, erst recht für Lästereien und natürlich gerade auch im Internet, bei Facebook, usw. **Unser Umgang miteinander wirkt auf alle und alles zurück, und jede von uns steht hier in der Verantwortung**.

Für die **persönliche Glückssuche** hilft es, sich zu verdeutlichen, was wir genau suchen. Es geht nicht darum, „positiv“ zu denken und dann wird alles gut, denn **die rosarote Brille hilft**, wenn überhaupt, **nur kurzfristig**. Es geht nicht um Selbsterlösung in der Spaßgesellschaft, und keine kann oder muss immer „gut drauf“ sein. **Freude meint eben nicht unbedingt Spaß und Ausgelassenheit**. Es gibt auch die stillere Freude, die länger anhält. **Die Suche nach der Freude ist eher ein Streben nach körperlicher, geistiger und seelischer Ausgeglichenheit**,

Zufriedenheit, innerem Frieden. Übrigens: Welche sich freut, die wird toleranter und geduldiger.

© pixelio.de angieconscious



Was können wir tun?

Wir können unsere Prioritäten überdenken, **Erinnerungen an schöne Momente bewahren** und eine Lebenshaltung der **Achtsamkeit einüben**. Wir können einen **mitfühlenden Umgang mit uns selbst und anderen trainieren** und gelassen, nachsichtig und humorvoll sein. Nicht umsonst gilt die **Nächstenliebe als Dienst der Freude**.

Es lohnt sich, Gefühle der Dankbarkeit zu pflegen und die eigene Spiritualität zu nähren. **Glaube kann Sinn schenken**. Auch wenn Christ*innen das wahre Glück erst nach dem Tod erwarten, so spendet der Glaube doch schon jetzt Hoffnung und Zuversicht. **Glaube kann Freude schenken**, davon ist Paulus überzeugt: „Freuet euch in dem Herrn allewege, und abermals sage ich: Freuet euch!“ (Phil 4,4).

Glück ist eben nicht nur von dieser Welt, **gläubige Menschen** sehen einen die eigene Wirklichkeit übersteigenden Horizont. Sie **haben das Vertrauen, letztlich in Gottes Hand zu sein. Gelingendes Leben ist nicht alleine ihre Verantwortung, sie sind aufgehoben und geborgen bei Gott**. Die **Gemeinschaft mit anderen Glaubenden** ist ebenfalls wichtig. Sie gibt ein Gefühl von Zugehörigkeit, man kann einander beistehen.

(Ein weiteres „Heilmittel“ und „Gegengift“ gegen den Missmut ist es außerdem, diese Mappe zu lesen! Anmerkung der Autorin 😊)



3. Der Ort, sich zu freuen, ist hier. Die Zeit, sich zu freuen, ist jetzt.

Biblisch-theologische Einheit zur Freude bei Paulus

Zeit	ca. 75-90 Minuten (Die Zeit kann verkürzt werden, indem die Gruppenarbeit nur in einer Runde durchgeführt wird und die Teilnehmerinnen sich gegenseitig von dem Ergebnis berichten.)
Inhalt	Bibelarbeit zum Thema Freude bei Paulus
Methode	Vortrag, Einzelarbeit, Gruppenarbeit
Geeignet für	Menschen mit Freude an Bibelarbeit
Material	kopierte DIN A5 Arbeitsblätter für alle, Stifte, Papier für Notizen (verschiedene Farben können hilfreich sein), Lieder-/Gesangbücher (Lieder aus der Vorschlagsliste dieses Hefts aussuchen), 20 DIN A 4 Blätter, auf denen je ein Begriff aus der „Begriffe-Tabelle“ steht.

Informationen für die Leiterin

Vorbereitung: Wenn möglich sollte der Raum so vorbereitet werden, dass sich die Teilnehmenden darin bewegen können und dann drei Bereiche/Tische gebildet werden können, an denen die Gruppenarbeit stattfinden kann. (Wenn die Gruppe nicht mehr so mobil ist oder wenn wenig Platz vorhanden ist, gibt es zusätzliche Anregungen. Mit der Gruppe in Bewegung zu kommen, hat aber oft erstaunliche Ergebnisse). Bei der Dekoration ist beim Thema Freude Ihre Kreativität gefragt – alles, was Freude macht, darf sein!

Ablauf: Die einzelnen Arbeitsschritte sollten mit Liedern, kleinen Pausen oder Bewegungen begleitet sein.

Anmerkung: Die Bibeltexte im Vortrag und auf den Arbeitsblättern folgen der „Neuen Genfer Übersetzung“

Einführung

„**Freut Euch und abermals sage ich Euch: Freut Euch!**“ so schreibt Paulus an die Philipper. Das ist kein Aufruf zur Spaßgesellschaft, sondern ein Aufruf, sich nach der vollkommenen Freude zu sehnen, die jenseits dieser Welt auf uns wartet. Es ist ein Aufruf, schon jetzt loszulegen und sich auf den Weg zu begeben.

Wir werden uns zur Einstimmung mit biblischen Begriffen beschäftigen, die im Zusammenhang mit der Freude stehen, von der die Bibel spricht. Dann folgen einige Informationen, wie es im Neuen Testament mit der Freude so aussieht, und in einer Gruppenarbeit entdecken wir den Freudenboten Paulus und seine Botschaft.

1. Arbeitsschritt: „Vier-Ecken-Spiel“

Die Leiterin legt je ein DIN A4 Blatt mit den Begriffen der ersten Zeile in vier Ecken. Die Teilnehmerinnen gehen im Raum umher, schauen sich die vier Begriffe an und stellen sich zu dem Begriff, der ihnen spontan am meisten zusagt. Sie bleiben dort stehen, es findet kein Austausch statt; nach 30 Sek. gehen sie wieder weiter.

Die Leiterin legt die vier Begriffe der zweiten Zeile in die vier Ecken. So geht es fünf Runden lang. *(Alternative bei nichtmobilen Gruppen: Die Leiterin stellt immer vier Begriffe vor, hält die Blätter hoch und legt sie entweder vor sich auf den Tisch oder pinnt/klebt sie an die Wand.)*

Dann bekommt jede ein Arbeitsblatt mit allen Begriffen und markiert ihre fünf Begriffe. Aus den markierten Begriffen wählt jede den Begriff, der ihr in diesem Moment am nächsten ist. Die Begriffe werden später wieder gebraucht.

2. Arbeitsschritt: Vortrag

Der Ort, sich zu freuen, ist hier. Die Zeit, sich zu freuen, ist jetzt.

Die Freude im Neuen Testament – Ein Überblick

74mal kommt das Verb „sich freuen“ im Neuen Testament vor und 59mal das Wort „Freude“.

„Freude“ bekommt vor allem da eine Bedeutung, wo von der Hoffnung auf das ewige Leben mit Christus die Rede ist, vom zukünftigen Sein in ihm und mit ihm, nach dieser Welt. Doch beginnt diese große Freude schon mit den Evangelien, der „frohen Botschaft“. In den **Evangelien** ist die Zeit, in der Jesus wirkt, eine Freudenzeit! Jesus ist gekommen, das ist ein Fest: Blinde sehen, Lahme gehen, Aussätzige werden rein, Taube können hören und Tote stehen auf. Jesus selbst vergleicht sein Wirken mit einer Hochzeitsfeier. Als er gefragt wird, warum seine Jünger nicht fasten, antwortet er: „Können etwa bei einer Hochzeit die Gäste trauern, solange der Bräutigam bei

ihnen ist?“ (Mt 9,15). Da wo er wirkt, kehrt Freude ein, auch und besonders bei denen, die nicht zu den Frommen gehören: „So schnell er konnte, stieg Zachäus (der Zöllner) vom Baum herunter und er nahm Jesus voll Freude bei sich auf!“ (Lk 19,6) Und wir kennen die Folgen, nachdem Jesus Freude in das Leben von Zachäus gebracht hat: Er kehrt um und macht gut, was er verschuldet hat. Freude ist die Folge, wenn man sich des Heils gewiss wird, das Jesus bringt, auch wenn die Botschaft Widerstand weckt: „Glücklich zu preisen seid ihr, wenn man euch um meinetwillen beschimpft und verfolgt... Freut euch und jubelt! Denn im Himmel wartet eine große Belohnung auf euch“ (Mt 5,12). Und Matthäus weiß ebenso davon zu berichten, dass am Ostermorgen bei den Frauen, die den Mut hatten, ans Grab zu gehen, sowohl ein großes Erschrecken, aber auch große Freude herrschte: „Die Frauen waren erschrocken, aber doch voller Freude. So schnell sie konnten verließen sie das Grab und eilten zu den Jüngern, um ihnen alles zu berichten“ (Mt 28,8).

Auch bei **Lukas** können wir sehr oft von der Freude lesen. Schon vor der Geburt Jesu hüpfte das Kind im Leib Elisabeths vor Freude, und Maria singt in ihrem Lobpreis Gottes: „Und mein Geist jubelt vor Freude über Gott, meinen Retter.“ (Lk 1,47). Freude ist die wesentliche Wirkung der Wundertaten Jesu lesen wir in Lk 13,17: „Das ganze Volk jedoch freute sich über all die wunderbaren Dinge, die durch ihn geschahen!“ Seinen engsten Vertrauten macht Jesus zuerst klar, dass die Wunder, die er wirkt und die auch sie in seinem Namen wirken können, nicht nur eine kurzfristige Freude zum Ziel haben. Sie weisen auf etwas viel Wichtigeres hin. Er sagt: „Doch nicht darüber sollt ihr euch freuen, dass euch die Geister gehorchen. Freut euch vielmehr, dass eure Namen im Himmel aufgeschrieben sind.“ Die Freude ist das umfassende Resümee des Lukasevangeliums, das Ergebnis der Menschwerdung Gottes. Dort wird ganz zum Schluss berichtet, dass die Jünger nach der Himmelfahrt Jesu nach Jerusalem zurückkehrten, erfüllt von großer Freude.





Und Lukas macht auch in der **Apostelgeschichte** weiter mit der Freude. Nachdem nun Jesus nicht mehr bei seinen Jüngerinnen und Jüngern ist, berichtet die Apostelgeschichte mehrfach wie der Heilige Geist mehr und mehr Menschen erreicht und erfüllt. Und mit dem Heiligen Geist kommt der Glaube an das Heil Gottes durch Jesus Christus und die Freude. Die Gnade Gottes, der Glaube und die Freude bilden einen Dreiklang. Es herrscht Freude weil so viele sich bekehren, und die Getauften selbst sind auch erfüllt von Freude!

Das **Johannesevangelium** ist später geschrieben worden als die anderen Evangelien und die Apostelgeschichte. Jesus spricht hier von der Freude, die er bringt und in der die Jünger bleiben sollen. Er spricht zudem von der vollkommenen Freude, die sie alle erreichen werden. Jesus, der zum Vater geht, verspricht den Heiligen Geist zu senden und die himmlische Wohnung für die, die in ihm bleiben, zu bereiten. Im Gleichnis vom Weinstock spricht Jesus: „Bleibt in mir und ich werde in euch bleiben!“ (Joh 15,4). Johannes kennt schon Verfolgung und Hass auf die Christen, und



so ist die Versuchung groß, den Glauben sein zu lassen. Aber es wartet die vollkommene Freude auf alle, die an ihm festhalten. Und Jesus verspricht: Der Heilige Geist wird kommen als Tröster und Lehrer, der den Glauben und die Wahrheit bringt.

Paulus schreibt seine Briefe einige Jahre bevor das Johannesevangelium entstanden ist und doch kennt er auch Verfolgung und Anfechtung. Mehrfach war er im Gefängnis und ihm drohte der Tod. Sogar seinen Freundesbrief der Freude an die Philipper schrieb er aus dem Gefängnis. Seine Freudenbotschaft ist Inhalt unserer Gruppenarbeit.

3. Arbeitsschritt: Gruppenarbeit zu Texten aus dem Philipperbrief

Die Gruppenarbeit findet an drei Tischen statt. An jedem Tisch geht es um einen anderen Bibeltext. Jede Teilnehmerin bekommt ein Arbeitsblatt (DIN A5) mit dem jeweiligen Bibeltext und den *Denk-Anstößen*. (Falls keine drei Gruppen möglich sind, kann auch in Kleingruppen oder Partnerarbeit gearbeitet werden.)

Die Teilnehmerinnen verteilen sich in drei Gruppen an drei Tischen. Jede hat ihre eigene „Begriffe-Tabelle“ dabei. Eine aus der Runde notiert die Ergebnisse.

Nach 15 Min. gehen alle einen Tisch weiter.

4. Arbeitsschritt: Abschluss

Im Plenum werden die Ergebnisse vorgestellt. Alle schauen sich ihre eigene „Begriffe-Tabelle“ und die fünf markierten Worte an. Passen sie noch oder hat sich etwas verändert? Ist ein anderes Wort nun wichtig geworden?

Gemeinsames Abschlussgespräch:

Jede Teilnehmerin entwickelt drei Ideen, wie die Freude gestärkt werden kann – in der Gemeinde und/oder bei jeder persönlich (!) und schreibt ihre Ideen auf! (Zusätzliche Möglichkeit: Jede erhält eine Karte mit einem wirklich freudigen Motiv oder Spruch, um ihr persönliches Freude-Vorhaben zu notieren.)



Anlass zur Freude – Philipper 1

3 Jedes Mal, wenn ich im Gebet an euch denke, danke ich meinem Gott für euch alle. 4 Ja, ich bete ständig für euch, und ich tue es mit großer Freude, 5 weil ihr euch, seit ihr an Christus glaubt, für das Evangelium eingesetzt habt – vom ersten Tag an bis heute. 6 Ich bin überzeugt, dass der, der etwas so Gutes in eurem Leben angefangen hat, dieses Werk auch weiterführen und bis zu jenem großen Tag zum Abschluss bringen wird, an dem Jesus Christus wiederkommt. ...

18b Auch in Zukunft wird nichts mir meine Freude nehmen können. 19 Denn ich weiß, dass am Ende von allem, was ich jetzt durchmache, meine Rettung stehen wird, weil ihr für mich betet und weil Jesus Christus mir durch seinen Geist beisteht. ... 21 Denn der Inhalt meines Lebens ist Christus, und deshalb ist Sterben für mich ein Gewinn. 25 Darum bin ich auch sicher, dass ich nicht sterben werde, sondern euch allen erhalten bleibe. Denn dann kann ich dazu beitragen, dass ihr im Glauben vorankommt und dass euch durch den Glauben eine immer tiefere Freude erfüllt.

31 Vor allem, liebe Geschwister: Freut euch darüber, dass ihr mit dem Herrn verbunden seid!

Denk-Anstöße

- **Was ist die Basis von Paulus Freude, die sogar dem Tod ins Angesicht blicken kann?**
- **Welche Begriffe der „Begriffe-Tabelle“ passen zur Freude, die Paulus hier beschreibt und von der auch die Philipper erfüllt sind?**

Erfahrungsaustausch: Erzählen Sie sich einen besonderen Moment ihrer Glaubensfreude, in dem Sie sich Gott besonders nah fühlten!

(Bitte bewerten Sie nicht, was eine erzählt, sondern teilen Sie einfach die Freude!)

Der Weg zur Freude – Philipper 2

2 Nun, dann macht meine Freude vollkommen und haltet entschlossen zusammen! Lasst nicht zu, dass euch etwas gegeneinander aufbringt, sondern begegnet allen mit der gleichen Liebe und richtet euch ganz auf das gemeinsame Ziel aus. 3 Rechthaberei und Überheblichkeit dürfen keinen Platz bei euch haben. Vielmehr sollt ihr demütig genug sein, von euren Geschwistern höher zu denken als von euch selbst. 4 Jeder soll auch auf das Wohl der anderen bedacht sein, nicht nur auf das eigene Wohl. 5 Das ist die Haltung, die euren Umgang miteinander bestimmen soll; es ist die Haltung, die Jesus Christus uns vorgelebt hat. ...

14 Verbannt alle Unzufriedenheit und alle Streitsucht aus eurer Mitte, 15 denn ihr sollt ein tadelloses Leben führen, das in keiner Weise vom Bösen beeinflusst ist. Wenn ihr als Kinder Gottes mitten in dieser verdorbenen und heillosen Welt vorbildlich lebt, werdet ihr unter euren Mitmenschen wie Sterne am Nachthimmel leuchten. 16 Haltet daher an der Botschaft fest, die zum Leben führt!

Denk-Anstöße

- **Nennen Sie fünf Schritte auf dem Weg der Freude, die Sie aus diesem Text lernen!**
- **Welche Begriffe aus der „Begriffe-Tabelle“ passen dazu?**

Erfahrungsaustausch: Wenn Sie vom Weg der Freude abgekommen sind, was hilft Ihnen, den Weg der Freude wiederzufinden? Was tun Sie?

(Bitte bewerten Sie nicht, was eine erzählt, sondern teilen Sie einfach die Freude!)



In der Freude bleiben – Philipper 4

4 Freut euch, was auch immer geschieht; freut euch darüber, dass ihr mit dem Herrn verbunden seid! Und noch einmal sage ich: Freut euch! 5 Seid freundlich im Umgang mit allen Menschen; ihr wisst ja, dass das Kommen des Herrn nahe bevorsteht. 6 Macht euch um nichts Sorgen! Wendet euch vielmehr in jeder Lage mit Bitten und Flehen und voll Dankbarkeit an Gott und bringt eure Anliegen vor ihn. 7 Dann wird der Frieden Gottes, der weit über alles Verstehen hinausreicht, über euren Gedanken wachen und euch in eurem Innersten bewahren – euch, die ihr mit Jesus Christus verbunden seid. 8 Und noch etwas, Geschwister: Richtet eure Gedanken ganz auf die Dinge, die wahr und achtenswert, gerecht, rein und unanständig sind und allgemeine Zustimmung verdienen; beschäftigt euch mit dem, was vorbildlich ist und zu Recht gelobt wird. 9 Haltet euch bei allem, was ihr tut, an die Botschaft, die euch verkündet worden ist und die ihr angenommen habt; lebt so, wie ich es euch gesagt und vorgelebt habe. Dann wird der Gott des Friedens mit euch sein.

Denk-Anstöße

- **Nennen Sie drei Gefahren, die laut Paulus die Freude bedrohen, und geben Sie ihnen eine Rangfolge!**
- **Haben Sie unterschiedliche Ansichten darüber? Gut! Dann diskutieren Sie und finden einen Kompromiss!**

Erfahrungsaustausch: Was hält Sie selbst vom „in der Freude bleiben“ ab? Finden Sie, dass Ihre Gemeinde eine „Gemeinde der Freude“ ist?

(Bitte bewerten Sie nicht, was eine erzählt, sondern teilen Sie einfach die Freude!)

Der Philipperbrief

Der Philipperbrief ist ohne Zweifel von Paulus geschrieben, wobei davon ausgegangen wird, dass die Fassung, die uns vorliegt, aus zwei Briefen zusammengesetzt wurde. Entstanden ist der Brief in Ephesus. Paulus hat ihn um das Jahr 55 geschrieben. Die Stadt Philippi ist im 4. Jahrhundert vor Christus gegründet worden. Sie war nicht unbedeutend, weil sie wirtschaftlich und strategisch bedeutend an der Straße Via Egnatia lag, eine Straße, die den Osten des römischen Reiches mit dem Westen verband. Als Paulus dorthin kam (Apg 16) fand er eine bunt gemischte Bevölkerung vor, mit einem vielfältigen religiösen Leben und unterschiedlichen Kulturen.

Ob es eine jüdische Gemeinde gab, ist unsicher, die Apostelgeschichte erwähnt nur ein paar Frauen, die sich an der „Gebetsstätte“ trafen. Die Beziehung des Paulus zu der Gemeinde, die er als erste in Griechenland gegründet hat, ist besonders herzlich. Nur von ihr hat er finanzielle Unterstützung angenommen (Phil 4,15f), die Gemeinde selbst pflegt den Kontakt zum Apostel (2,25) und sorgt somit für den ständigen Austausch, der sich aus dem Philipperbrief schließen lässt. Der Brief von Paulus an die Gemeinde ist ein Freundschaftsbrief, geprägt von Freude und Dank und herzlicher Verbundenheit.



Mut	Hoffnung	Resignation	Fester Wille
Vertrauen	Sorgen	wissen, was man tun soll	loslassen
Leben	Sterben	Angst	Zuversicht
Gelassenheit	Ratlosigkeit	Selbstlosigkeit	Gewissheit
Glauben	Zweifeln	Erkenntnis gewinnen	nach vorne blicken



4. Freudenbotinnen

Frauen, die durch ihr Leben und Wirken zu Freudenbotinnen geworden sind

Zeit	60– 90 Minuten
Inhalt	1. Erklärung zu den biblischen Begriffen Freudenbotin, Freudenbote und Freudenbotschaft 2. Portraits von Freudenbotinnen aus verschiedenen Jahrhunderten; 3. Kurze Berichte über persönliche Freudenbotinnen
Methoden	Gruppenarbeit an Flipchartbögen, kreative Plakatgestaltung, Kurzvortrag, Diskussion
Geeignet für	alle Gruppen
Material	Kopiervorlagen: „Portraits Freudenbotinnen“ (auf DIN A3 ausdrucken) „Fotos zu den Kurzportraits“, „Meine Freudenbotin“, Flipchartbögen, Edding-Stifte oder dicke Filzstifte, Illustrierte, Scheren, Kleber, Papier, Kugelschreiber

Informationen für die Leiterin

Die Einheit besteht aus drei Teilen. Im ersten Teil wird in einem kurzen Vortrag der Bedeutung der biblischen Begriffe Freudenbotin, Freudenbote und Freudenbotschaft nachgegangen. Im zweiten Teil werden bekannte und weniger bekannte Frauen, die auf unterschiedliche Weise zu unterschiedlichen Zeiten durch ihr Leben und Handeln zu Freudenbotinnen für andere geworden sind, vorgestellt. Die Teilnehmerinnen beschäftigen sich in kleinen Gruppen mit einer der Frauen und gestalten ein Plakat, das die Botschaft dieser Frau sichtbar macht. Im dritten Teil geht es um persönliche Erfahrungen der Teilnehmerinnen mit Freudenbotinnen. Angeregt durch Berichte von Frauen über ihre Freudenbotinnen werden die Teilnehmerinnen motiviert, auch einen Text über ihre persönliche Freudenbotin zu schreiben. In einer abschließenden Runde diskutieren die Frauen darüber, was eine Freudenbotschaft ausmacht und wie sie selbst zu einer Freudenbotin werden können. Der dritte Teil kann auch als eigenständige Gruppenstunde eingesetzt werden.

Vorbereitung

Die Kurzportraits der Freudenbotinnen ausdrucken (in DIN A3-Format, da besser lesbar) und auf jeweils ein großes Blatt Papier (z.B. einen Flipchartbogen) kleben. Den Bogen unterhalb des Portraits mit einem Strich in zwei Hälften teilen. Über die linke Hälfte folgende Fragen schreiben: Was beeindruckt mich? Was finde ich nachahmenswert? Wozu fordert mich diese Freudenbotin heraus? Über die rechte Hälfte diese Fragen schreiben: Was irritiert mich? Was finde ich schwierig? Die Bilder der Freudenbotinnen ausdrucken, ebenfalls jeweils auf ein großes Blatt kleben und den Namen über das Bild schreiben. Die Portraitbögen und die Bild-Bögen jeweils zusammen im Raum verteilt auslegen. Einen Tisch mit Bastelmaterialien (s.o.) bereitstellen.

1. Einführungsvortrag

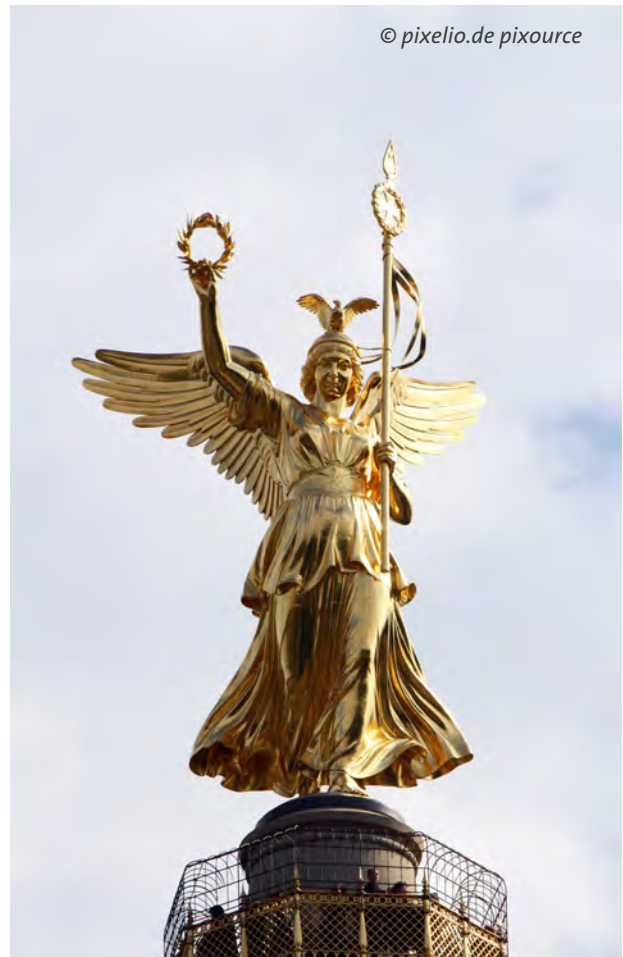
Wie lieblich sind die Füße der Freudenbotinnen (5 Min.)

Der Begriff Evangelium leitet sich ab vom griechischen ‚euangelion‘ und bedeutet gute Nachricht oder frohe Botschaft. Die frohe Botschaft, die den Menschen verkündet wird, ist die Nachricht, dass die Königsherrschaft Gottes bald anbrechen wird und dass mit dieser Königsherrschaft eine Zeit des Friedens und der Gerechtigkeit für die Menschen beginnt. Eine Zeit, in der Gott selbst alle Ungerechtigkeit beenden, Wunden heilen und Tränen trocknen wird. Vom Propheten Jesaja bis zum Seher Johannes verbreiten Freudenboten diese Freudenbotschaft.

Normalerweise ist in der Bibel von Freudenboten die Rede, an drei Stellen im Alten Testament wird allerdings ausdrücklich die weibliche Form Freudenbotin benutzt. In Psalm 68,12 spricht Gott selbst von einer großen Schar von Freudenbotinnen und in Jesaja 40,9 heißt es: „Steig auf einen hohen Berg, du Freudenbotin für die Stadt Zion! Verkünde deine Botschaft mit kraftvoller Stimme, du Freudenbotin für Jerusalem! Verkünde sie, habe keine Angst! Sprich zu den Städten Judas: „Seht, da kommt euer Gott!“ (BasisBibel). In der Regel haben wir beim Hören dieser Stelle Luthers Übersetzung von der Freudenbotin Zion und der Freudenbotin Jerusalem im Ohr. Jedoch gibt es neuere Forschungen, die nahelegen, dass es eigentlich Freudenbotin für Jerusalem und Freudenbotin für Zion heißen müsste, dass also zwei Freudenbotinnen aufgefördert werden, Jerusalem und Zion die frohe Botschaft zu bringen.

Dies passt auch besser zu der ursprünglichen Verwendung des Begriffs. Als Freudenboten bezeichnete man in der Zeit, in der die Bücher des AT entstanden, die Boten, die den Sieg des eigenen Heeres über den Feind verkündeten, und das waren in der Regel Frauen. Während die Männer die Kriegsbeute nach Hause trugen, führten die Frauen den Siegeszug singend und tanzend an und priesen dabei die Taten der siegreich Heimkehrenden. Dies wird z.B. in den Geschichten von Davids Sieg über die Philister berichtet. Oder

denken wir an Miriam, die Schwester von Mose, die nach dem Untergang des ägyptischen Heeres vor dem Volk her tanzt und die großen Taten Jahwes besingt.



Aus diesen Siegesbotinnen wurden bei den Propheten die Freudenbotinnen und -boten, die dem Volk Israel den Sieg Jahwes über seine Feinde verkünden. Diese Freudenbotschaft richtet sich vor allem an das in die Verbannung verschleppte Volk. Aber auch Unterdrückte, Notleidende, Arme, Witwen und Waisen, also die Machtlosen, die keine Möglichkeit hatten sich aus eigener Kraft aus ihrer Situation zu befreien, waren die Empfänger*innen der frohen Botschaft. Ihnen wird gesagt, dass diese Regentschaft Gottes Rettung, Gerechtigkeit, Frieden, Hilfe und Trost bedeutet. Diese Freudenbotschaft, mit der Jahwe die Freudenbot*innen beauftragt, ist mit konkreten Handlungen verbunden, die die gute Nachricht erfahrbar machen. „Der Geist Gottes des HERRN

ist auf mir, weil der HERR mich gesalbt hat. Er hat mich gesandt, den Elenden gute Botschaft zu bringen, die zerbrochenen Herzen zu verbinden, zu verkündigen den Gefangenen die Freiheit, den Gebundenen, dass sie frei und ledig sein sollen; zu verkündigen ein gnädiges Jahr des HERRN und einen Tag der Rache unsres Gottes, zu trösten alle Trauernden.“ (Jes 61,1+2).

Im Lukasevangelium wird berichtet wie Jesus bei einem Besuch der Synagoge in Nazareth diese Textstelle auf sich bezieht indem er sagt: „Heute ist dieses Schriftwort vor euren Ohren erfüllt“ (Lk 4,18). Er ist der Gesalbte, der angekündigte Freudenbote, der durch sein Reden und Handeln die Königsherrschaft Gottes verkündet und damit Menschen freisetzt und froh macht. Er hat seine Nachfolgerinnen und Nachfolger aufgefordert seinem Beispiel zu folgen.

Freudenbot*innen sind also Frauen und Männer, die die gute Botschaft vom Anbruch der Königsherrschaft Gottes durch ihr Reden verbreiten und dadurch dass sie sich auf vielfältige Weise für Frieden und Gerechtigkeit einsetzen.

Wer also ist eine Freudenbotin? „Ich bin eine Evangelistin“, schreibt Christina Brudereck in ‚Mission Zukunft‘. „Über Freudenbotinnen wie mich heißt es: „Wie schön sind auf den Bergen die Füße derjenigen, die Freude verkünden, die Frieden ansagen, Gutes verkünden, Rettung ansagen“ (Jesaja 52,7; BIGS). Es sind Füße, die den Jesuanischen Weg des Friedens gehen (Lukas 1,79). Sie sollen nicht trampeln, nicht stolzieren, nicht stöckeln. Sie sollen empfindsam sein und zärtlich. (...) Unsere Mission soll schön sein, denn Jesus ist schön. Seine Grazie. Wie er mit Menschen umging. Sie berührte. Ihre Füße wusch! Ihnen ihre Würde bewusst machte. (...) Erbarmen hat er gepredigt und gelebt. Sich kümmern. Zu teilen. Statt der Angst zu folgen, der Liebe zu vertrauen.“ Im Folgenden lernen sie einige bekannte und weniger bekannte Frauen kennen, die auf unterschiedliche Weise zu unterschiedlichen Zeiten durch ihr Tun und Reden zu Freudenbotinnen für andere geworden sind.



© Pressefoto, Christina Brudereck

2. Gruppenarbeit zum Thema Freudenbotinnen (50 Min.)

Die Teilnehmerinnen bilden Gruppen von drei bis vier Frauen. Jede Gruppe sucht sich eine Freudenbotin aus.

Im ersten Schritt liest die Gruppe gemeinsam den Text des Portraits und sammelt ihre Antworten auf die Fragen in den beiden Spalten unter dem Portrait. Dabei muss nicht jede Antwort von der ganzen Gruppe geteilt werden. (Zeit: ca. 10 Min.)

Dann gestaltet die Gruppe auf dem 2. Plakat ein kreatives Portrait ihrer Freudenbotin, das deren Besonderheiten/ Botschaft deutlich macht. (Zeit: ca. 20 Min.)

Als nächstes stellt jede Gruppe ihre Freudenbotin mit Hilfe ihres Plakates den anderen Teilnehmerinnen vor. (Zeit: ca. 15 Min.)

Anschließend werden die kreativen Plakate zusammen mit den Kurzportraits an den Wänden aufgehängt und alle Teilnehmerinnen haben Zeit noch einmal alle Kurzportraits in Ruhe anzuschauen. (Zeit: ca. 5 Min.)



3. Plenumsgespräch „Meine Freudenbotin“ (30-45 Min.)

Einleitung: Die Texte zum Thema „Meine Freudenbotin“ haben Frauen aus der Region geschrieben. Sie sind sehr persönlich und auch sehr unterschiedlich. Die persönlichen Erfahrungen wollen den Hörerinnen Mut machen, sich Gedanken darüber zu machen, wer für sie in ihrem Leben zur Freudenbotin geworden ist.

Die persönlichen Texte zum Thema „Meine Freudenbotin“ werden von drei Frauen vorgelesen. (Sie werden so vorgelesen, wie sie geschrieben wurden.)

Die Teilnehmerinnen tauschen sich über das Gehörte mit Hilfe folgender Fragen aus:

1. Welche Geschichte hat sie besonders angesprochen?
2. Warum hat sie diese Geschichte besonders berührt?
3. Haben Sie schon mal Ähnliches erlebt?
4. Wer ist für Sie zur Freudenbotin geworden?
5. Was ist für Sie eine Freudenbotschaft? Was gehört unbedingt zu einer Freudenbotschaft dazu?
6. Wie können wir für andere zur Freudenbotin werden?

Hinweis für die Leiterin

Wenn Sie mit dem Plenumsgespräch eine eigene Stunde gestalten und somit mehr Zeit haben, können die Teilnehmerinnen im Anschluss an Frage 3 zu Frage 4 einen eigenen Text zu einer Freudenbotin schreiben, der dann einander vorgelesen werden. Dabei sollte ausreichend Zeit für Reaktionen und Gespräche sein, die sich aus den Geschichten ergeben. Die Einheit kann mit den Frage 5 und 6 abgeschlossen werden.



Freudenbotin Maria Magdalena (Maria von Magdala)

Lebensdaten:

geboren und gelebt um das Jahr Null unserer Zeitrechnung.

Der Geburtsort ist unbekannt, der Namenszusatz ‚Magdalena‘ lässt darauf schließen, dass sie aus Magdala am See Genezareth, dem heutigen Migdal, stammte.

Lebenslauf:

Über ihr früheres Leben ist kaum etwas bekannt. In den Evangelien wird sie als Nachfolgerin Jesu erwähnt, die zusammen mit anderen Frauen zu den Begleiterinnen Jesu gehörte, die für den Unterhalt Jesu sorgten. Sie hatte sich wohl nach ihrer Heilung durch Jesus dem Kreis der Jüngerinnen und Jünger Jesu angeschlossen.

Zusammen mit den anderen begleitete sie Jesus nach Jerusalem. Sie flüchtete nicht, sondern war mit Johannes und Maria, der Mutter Jesu, bei der Kreuzigung und dem Sterben Jesu dabei. Sie half bei der Grablegung und blieb noch weinend am Grab. Laut Johannesevangelium ist sie die erste Person, der Jesus nach seiner Auferstehung begegnet. Bei dieser Begegnung am Grab gibt Jesus ihr den Auftrag, seinen Jüngern die frohe Botschaft von seiner Auferstehung zu verkünden, weshalb ihr vom Kirchenvater Hippolyt von Rom im 2. Jahrhundert n.Chr. der Ehrentitel „Apostola apostolorum“, Apostelin der Apostel, verliehen wurde.

Bis auf den allgemeinen Hinweis, dass Frauen bei der Ausgießung des Heiligen Geistes in dem Obergemach dabei waren, wird sie in den Texten des Neuen Testaments nach der Auferstehung Jesu nicht mehr erwähnt.

Über ihr weiteres Leben gibt es verschiedene Legenden, u.a. soll sie mit anderen Zeuginnen in Südfrankreich gelandet und die Provence missioniert haben.

Wegen des besonderen Auftrags, den Jesus ihr an seinem Grab gab, aber auch weil sie zu den namentlich genannten Jüngerinnen der ersten Stunde gehört, die mit Jesus durch das Land zogen, ist sie zum Vorbild und zur Hoffnungsträgerin für viele Frauen geworden. Durch sie wird deutlich, dass Jesus auch Frauen in seine Nachfolge und ins Verkündigungsamt rief.



Quelle unbekannt

Zitat:

„Jesus sagte zu ihr: Maria! Da wandte sie sich um und sagte auf Hebräisch zu ihm: Rabbuni!, das heißt: Meister. (...) Maria von Magdala kam zu den Jüngern und verkündete ihnen: Ich habe den Herrn gesehen. Und sie berichtete, was er ihr gesagt hatte.“
(Joh 20, 16+18)

Freudenbotin Katharina Zell, geb. Schütz

Lebensdaten:

geboren 1497 in Straßburg, gestorben am 6. September 1562 in Straßburg

Lebenslauf:

Katharina Schütz zeigte schon in jungen Jahren großes Interesse an geistlichen Fragen. Früh las sie die Schriften Luthers, Melanchthons, und vieler anderer Theologen. 1523 heiratete sie Matthäus Zell, einen Priester, der 1518 nach Straßburg gekommen war und angefangen hatte, reformatorisch zu predigen.

Katharina verstand sich, anders als viele Reformatorinnen, als gleichwertige Mitarbeiterin ihres Ehemannes im kirchlichen Dienst, als Mitreformatorin und Geistliche, die sie in den Augen ihres Ehemannes auch war.

Sie war eine mutige, streitbare Frau, die ihre Ansichten mit Hilfe der Bibel zu belegen wusste, z.B. als sie den Zölibatsbruch ihres Mannes in einer Schrift gegenüber dem Straßburger Magistrat verteidigte.

Die geistliche Bildung der einfachen Menschen war ihr wichtig. Deshalb verfasste sie vier kleine, preiswerte Gesangbücher. Im Vorwort und in den Anmerkungen zu den Liedern beschrieb sie ihre katechetischen, pädagogischen und seelsorgerlichen Ziele, die sie mit der Veröffentlichung erreichen wollte. Danach sollten der ganzen Gemeinde, Frauen, Männern, Knechten, Mägden samt den Kindern, gute Texte mit zentralen Inhalten der evangelischen Lehre zur Verfügung stehen.

Als in der zweiten Generation die evangelischen Prediger in Straßburg aber auch an vielen anderen Orten immer intoleranter und unduldsamer wurden und die Konfessionalisierung voranschritt, kämpfte sie für mehr Toleranz im Umgang mit allen nicht-lutherisch Gesinnten und für mehr Nächstenliebe als Wesensmerkmal des christlichen Glaubens. Deshalb hielt sie - selbst schon schwer erkrankt - für zwei Frauen von Predigern aus der Täuferbewegung die Predigt bei der Beerdigung, weil die evangelischen Prediger Straßburgs ihnen eine christliche Beerdigung verweigern wollten.

Sie selbst bezeichnete sich als Kirchenmutter. Wie kaum eine andere steht sie für Toleranz, Nächstenliebe und die Freiheit des Glaubens. In einer Zeit, in der auch auf evangelischer Seite Frauen Christinnen zweiter Klasse waren, stritt sie mutig für das Priestertum aller Gläubigen. Sie las die Bibel aus der Perspektive einer Frau und rechtfertigte ihr eigenes Handeln immer wieder mit dem Auftreten und der Rolle von Frauen in der Bibel. Sie setzte sich mit dem biblischen Schweigegebot für Frauen auseinander und argumentierte wie wir heute mit Gal 3, 27f. und Joel 3 oder verteidigte ihren öffentlichen Auftritt unter Berufung auf die Auferstehungszeugin Maria Magdalena.



© Heiligenlexikon.de

Zitate:

„Paulus sagt: Die Weiber sollen schweigen. Antworte ich: Weißt aber nicht auch, dass er sagt Galater 3: In Christus ist weder Mann noch Weib; und dass Gott im Propheten Joel sagt im 2. Kapitel: Ich werde ausgießen von meinem Geist über alles Fleisch und eure Söhne und Töchter werden weissagen etc. ...“

„Ich bin seit ich zehn Jahre alt war eine Kirchenmutter, eine Zierde des Predigtstuhls und der Schule gewesen, habe alle Gelehrten geliebt, viele besucht und mit ihnen mein Gespräch nicht von Tanz, Weltfreuden, Reichtum noch Fastnacht, sondern vom Reich Gottes gehabt.“



Freudenbotin Harriet Tubman

Lebensdaten:

geboren um 1820 in Maryland, gestorben am 10. März 1913 in Auburn, New York

Lebenslauf:

Harriet Tubman wäre dieses Jahr vermutlich 200 Jahre alt geworden. Ihr genaues Geburtsdatum kannte sie nicht. Harriet Tubman wurde als Sklavin auf einer Plantage im Staat Maryland, USA, geboren. Von Kind an musste sie schwere körperliche Arbeiten auf den Feldern und in den Sümpfen Marylands verrichten und wurde immer wieder geschlagen und schwer misshandelt. Von einer dieser Misshandlungen behielt sie eine schwere Kopfverletzung zurück, die sie ihr Leben lang beeinträchtigte. Als 1849 der Verkauf auf eine andere Plantage weiter im Süden drohte, beschloss sie zu fliehen. Mit Hilfe der ‚Railroad-Underground‘, einer Fluchthilfe-Organisation aus freien Schwarzen und weißen Sklavereigegnern, gelang ihr die Flucht in den Bundesstaat Philadelphia.

In den nächsten zwei Jahren verhalf sie mehreren Mitgliedern ihrer Familie zur Flucht aus der Sklaverei. Harriet wurde Teil der ‚Railroad-Underground‘-Bewegung. Dabei nahm sie große Risiken auf sich, denn hätte man sie in Maryland erkannt, wäre sie an ihre ehemaligen Besitzer zurückgegeben worden. Über 70 Sklaven und Sklavinnen führte Harriet Tubman auf ihren 13 Reisen aus Maryland in die Freiheit, weswegen ihr der Spitzname „Moses“ verliehen wurde. Ihr tiefer Glaube an Gott gab ihr den Mut und die Kraft immer wieder die gefährlichen Reisen zu unternehmen. Der Quäker Thomas Garrett sagte über sie: „Ich kenne keine andere Person, egal welcher Hautfarbe, die so viel Vertrauen in die Stimme Gottes hatte“.

Harriet führte auf ihren Reisen immer eine Waffe bei sich und scheute sich auch nicht, diese einzusetzen. Da Sklaven, die den Fluchtversuch abbrechen wollten, eine große Gefahr für die restliche Gruppe darstellten, zwang Harriet einmal einen Mann weiter mitzugehen, indem sie ihm die Waffe an den Kopf hielt.

Während des amerikanischen Bürgerkriegs arbeitete Harriet Tubman als Kundschafterin und Krankenschwester für die Truppen der Nordstaaten und warb befreite Sklaven als Soldaten an. Nach ihrem Ausscheiden aus dem Dienst der Armee hatte Harriet immer wieder mit großen finanziellen Problemen zu kämpfen, da ihr lange Zeit keine Rente für ihre Arbeit gezahlt wurde.

In ihren späteren Lebensjahren wandte sich Harriet Tubman der Frauenbewegung zu und setzte sich für das Wahlrecht der Frauen ein.

Harriet Tubman starb 1913 im Alter von 93 Jahren im Kreis ihrer Familie.



© wikipedia

Zitat:

„Jeder große Traum beginnt mit einem Träumer. Denke immer daran: Du hast in Deinem Innern die Stärke, die Ausdauer und die Leidenschaft, nach den Sternen zu greifen, um die Welt zu verändern.“

Freudenbotin Ruth Pfau

Lebensdaten:

geboren am 09.09.1929 in Leipzig, gestorben am 10.08.2017 in Pakistan

Lebenslauf:

Als junge Frau war Ruth (Katharina Maria) Pfau bekennende Atheistin. Jedoch war sie immer auf der Suche nach dem Sinn ihres Lebens. Als sie in Mainz Medizin studierte, fand sie 1951 durch einen Freund und Mitstudenten, zum christlichen Glauben und ließ sich evangelisch taufen. 1953 konvertierte sie zum katholischen Glauben und trat 1957 in einen Orden ein.

Schon bald beschloss sie als Ärztin in einem Entwicklungsland zu arbeiten. Ursprünglich sollte sie in Indien eingesetzt werden, doch als sie auf ihrer Reise dorthin bei einem Zwischenstopp eine Freundin besuchte, die unter Leprakranken arbeitete, ließ sie diese Erfahrung nicht mehr los. Sie blieb, um sich um die medizinische Versorgung der Leprakranken zu kümmern, und hatte damit ihre Lebensberufung gefunden. Im Lauf der Jahre wurde aus der einfachen Lepraambulanz ein modernes Fachkrankenhaus im Herzen Karatschis. Sie kämpfte gegen kulturell bedingte Vorurteile gegenüber Leprakranken und baute ein Ausbildungssystem für medizinisches Fachpersonal auf. 1980 wurde sie von der pakistanischen Regierung zur nationalen Beraterin im Rang einer Staatssekretärin für das Lepra- und Tuberkulose-Kontrollprogramm berufen. Immer wieder wanderte sie mit ihren Helfern und Helferinnen in die entlegensten Dörfer, um Menschen über die Krankheit Lepra aufzuklären und Leprakranke medizinisch zu behandeln.

Sie gründete Schulen, weil sie erkannt hatte, dass Bildung die wichtigste Waffe gegen Vorurteile, Verfolgung und Radikalisierung ist.

1988 wurde sie zur Ehrenbürgerin Pakistans ernannt. Bis weit über ihren achtzigsten Geburtstag hinaus reiste Ruth Pfau immer wieder nach Pakistan und wanderte über die Berge, um sich um die Kranken und Ausgegrenzten und um ihre Schulkinder in Pakistan und Afghanistan zu kümmern. 2017 starb sie 93jährig auf einer Reise durch Pakistan.

Ruth Pfau steht für einen Glauben, der nicht wegsieht, sondern sich mit viel Engagement, Liebe und Zielstrebigkeit für die Ärmsten und Ausgegrenzten einsetzt. Ihr Leben lang engagierte sie sich für Menschenrechte, Völkerverständigung und Achtung aller Religionen.



© Rolf Bauerdieck DAHW

Zitate

„Der Mensch hat ein Recht auf Würde und Glück.

Er ist nicht dazu geboren, im Schmutz zu leben.“

„Das letzte Wort wird Liebe sein. Trotz allem und in allem sind Christen der Welt dieses Zeugnis der Hoffnung schuldig.

In jedem Moment kann ich die heilende Entwicklung in der Welt fördern, sie erleichtern - oder mich zu ihr querlegen, sie hemmen.

Alles, was gesät wird, geht auf. Trotzige Hoffnung lässt nicht locker und besteht auf dem guten Ausgang, auch gegen alle Wahrscheinlichkeiten.“

„Ich wollte mich in meinem Leben nicht langweilen, also bin ich katholische Christin geworden, das schien mir die Garantie für ein spannendes Leben.

Und bei Gott, bis heute war mir nie langweilig!“

(Interview 2017, katholisch.de)



Freudenbotin Dr. Wangari Muta Maathai

Lebensdaten:

geboren am 1. April 1940 im Dorf Ithithe in Kenia,
gestorben am 25. September 2011 in Nairobi

Lebenslauf:

Wangari Maathai stammte aus einer Familie südlich von Nairobi. Nonnen erkannten ihre Begabung und sorgten dafür, dass sie eine gute Schulbildung bekam. Aufgrund ihrer Begabung erhielt sie ein Stipendium und studierte Biologie an den Universitäten von Pittsburgh, Gießen und München. Im Jahr 1971 erwarb sie als erste kenianische Frau den Dokortitel und wurde die erste Professorin an der Universität von Nairobi.

1977 gründete sie das Aufforstungsprojekt „Green Belt Movement“ (Grüngürtel-Bewegung). Die kenianischen Bäuerinnen beklagten, dass ihre Lebensgrundlage bedroht sei, weil immer mehr Flüsse austrockneten, die Bäume und Pflanzen abstürben und der Boden erodiere. „Green-Belt-Movement“ animierte die Frauen, Bäume zu pflanzen, und gab ihnen eine kleine finanzielle Unterstützung für diese Arbeit. Mittlerweile ist „Green-Belt-Movement“ in 13 Ländern aktiv und hat bis heute mehr als 45 Millionen Bäume neu gepflanzt. Für ihr Engagement erhielt Wangari Maathai den Beinamen Mama Miti, Mutter der Bäume. 1984 erhielt sie für dieses Engagement den alternativen Nobelpreis. 1979 ließ sich ihr Ehegatte mit der Begründung von ihr scheiden, sie sei „zu gebildet, zu stark, zu erfolgreich, zu eigensinnig und zu schwer zu kontrollieren“.

Von 1976 bis 1987 war sie in Kenias Nationalem Frauenrat aktiv, den sie 1981 bis 1987 als Präsidentin leitete. Mehrfach saß sie in den 1990er Jahren für ihr Engagement im Gefängnis und wurde misshandelt.

2002 ernannte der neugewählte Staatspräsident Mwai Kibaki sie zur stellvertretenden Ministerin für Umweltschutz. Maathai wurde damit zur ersten grünen Ministerin Afrikas.

Wangari Maathai engagierte sich gegen die Folgen des Klimawandels und für Klimagerechtigkeit und hielt Vorträge auf verschiedenen Konferenzen zu diesem Thema, unter anderem auf der UN-Klimakonferenz in Kopenhagen 2009.

Als erste Afrikanerin erhielt sie 2004 den Friedensnobelpreis. Die Begründung für ihre Wahl lautete: „Sie hat einen gesamtheitlichen Zugang zur nachhaltigen Entwicklung gewählt, der Demokratie, Menschenrechte und insbesondere Frauenrechte umfasst.“

Wangari Muta Maathai starb im September 2011 an den Folgen einer Krebserkrankung.

Durch ihre berufliche Laufbahn und ihr Engagement für Frauenfragen, Bildung und Umwelt ist sie zu einer Hoffnungsträgerin für viele afrikanische Frauen geworden.



© wikipedia Martin Rowe

Zitate:

„Das Buch Genesis ist für mich viel mehr als nur ein Buch darüber, wie Gott die Erde geschaffen hat. Es hat mir geholfen zu verstehen, dass die Schöpfung die Art und Weise ist, wie Gott es uns ermöglicht hat, auf diesem Planeten zu leben, dass wir sehr dankbar für das sein müssen, was er uns gegeben hat, und dass wir uns darum kümmern müssen, wenn es so ist. Gott hätte gewollt, dass wir ihre Hüter sind, und nicht ihre Herrscher.“

„Es kostete mich viele Tage und Nächte, meine Mitmenschen davon zu überzeugen, dass Frauen ihre Umwelt ohne viel Technologie oder finanzielle Ressourcen verbessern können.“

„Gott erschuf die Erde von Montag bis Freitag. Am Samstag erschuf er die Menschen. Die Wahrheit ist, ... hätte er den Menschen schon am Dienstag erschaffen, wäre er am Mittwoch tot gewesen, denn die nötigen Voraussetzungen für sein Überleben hätten gefehlt.“

Freudenbotin Christina Brudereck

Lebensdaten:

geboren 1969 in Lüdenscheid

Lebenslauf:

Christina Brudereck wuchs zusammen mit zwei Schwestern in Schalksmühle im Sauerland auf. Nach dem Abitur machte sie ein freiwilliges soziales Jahr in Südafrika. Sie studierte von 1990 bis 1997 evangelische Theologie in Wuppertal und Bochum. Während des Studiums engagierte sie sich im Frauenrat einer südafrikanischen Nichtregierungsorganisation und brachte ihr erstes Buch heraus. Sie lebt in Essen in der Kommunität Kiburai, die sie 1989 mit Mitgliedern ihres ehemaligen Hauskreises gegründet hat. Diese Gemeinschaft feiert jeden Sonntag einen Gottesdienst, den SONday, der in Sprache und Form offen ist für Menschen aller Konfessionen und vor allem für Menschen ohne kirchlichen Erfahrungshintergrund. Frauenthemen, Frauenglaubensthemen und die gegenseitige Unterstützung von Frauen ist Christina Brudereck besonders wichtig. Deshalb gründete sie die Fraueninitiative Sisterhood.

Zehn Jahre arbeitete sie beim Amt für Gemeindeentwicklung und missionarische Dienste der Evangelischen Kirche im Rheinland im Bereich Evangelisation. Mittlerweile ist sie freiberuflich tätig. Sie schreibt Romane und Lyrik, hält Vorträge und Lesungen und veranstaltet mit ihrem Mann Ben Seipel als Duo 2Flügel poetische Konzertlesungen. 2013 gewann sie beim „Preacher-Slam“ den ersten Preis.

Christina Brudereck ist eine Gottespoetin, eine die ganz besondere Worte findet, um über Gott und die Welt und Gott in der Welt und mit der Welt zu reden, unverbrauchte, neue Worte für alte Glaubenthemen. Mit ihren Worten möchte sie Menschen in die Nähe dieses liebenden Gottes locken, mit dem sie offensichtlich eine innige Beziehung verbindet. Gleichzeitig tritt sie energisch für Menschen- und Frauenrechte ein und engagiert sich für gesellschaftspolitische Themen. Sie bringt Menschen und Themen zusammen, die früher so im kirchlichen Raum nicht zusammen zu denken waren.

Durch ihre berufliche Laufbahn und ihr Engagement für Frauenfragen, Bildung und Umwelt ist sie zu einer Hoffnungsträgerin für viele afrikanische Frauen geworden.



© Pressefoto Christina Brudereck

Zitate:

„Ich bin eine Evangelistin. Über Freudenbotinnen wie mich heißt es: „Wie schön sind auf den Bergen die Füße derjenigen, die Freude verkünden, die Frieden ansagen, Gutes verkünden, Rettung ansagen“ (Jesaja 52,7; BIGS). Es sind Füße, die den Jesuanischen Weg des Friedens gehen (Lukas 1,79). Sie sollen nicht trampeln, nicht stolzieren, nicht stöckeln. Sie sollen empfindsam sein und zärtlich. (...) Unsere Mission soll schön sein, denn Jesus ist schön. Seine Grazie. Wie er mit Menschen umging. Sie berührte. Ihre Füße wusch! Ihnen ihre Würde bewusst machte. Mit ihnen aß. Mit all den falschen Typen. Weil sie ihm alle heilig waren. (...) Erbarmen hat er gepredigt und gelebt. Sich kümmern. Zu teilen. Statt der Angst zu folgen, der Liebe zu vertrauen.“
(aus „Mission Zukunft“)

„Mein geistliches Zuhause war oft und immer wieder ein Ort, an dem ich meine Sehnsucht teilen konnte, den Hunger nach Gerechtigkeit, den Durst nach Schönheit, den Wunsch, Verwobenheit zu erleben, Achtsamkeit zu üben. Raum auch für meinen unbändigen Zorn. Und für große, heilige Fragen. Oft habe ich erlebt, dass diese Heimat das Teilen ermöglicht: Wir teilen: Unsere Träume, den Wunsch nach Segen und Frieden, für unsere Seele, für unsere Kinder, für alle Kinder von Familie Mensch. (...) Meine Heimat ist eine Erzähl-Heimat. Eine Feste- und Feier Heimat.“

„Die Kirche muss mithalten mit den Menschenrechtsstandards der Gesellschaft, die sie umgibt, ja sie sollte sie eigentlich toppen.“

Fotos zu den Kurzportraits



© wikipedia Martin Rowe



© Pressefoto Christna Brudereck



© Rolf Bauerdieck DAHW



Quelle unbekannt



© wikipedia



© Heiligenlexikon.de



Persönliche Texte zum Thema „Meine Freudenbotin“

Carola Just: „In einer schwierigen Lebensphase trat Petra R. in mein Leben. Wir kannten uns bereits flüchtig, aber erst jetzt wurde aus einer losen Bekanntschaft eine innige Freundschaft.

Sie wurde an einem für mich schrecklichen Tag zur FREUDENBOTIN – hat mich einfach mit ausgestreckten Armen und einem lachenden Gesicht umfassen, Trauer und Tränen damit weggefeht und mich mit ihrem Lachen und ihrer Freude versprühenden Art mitgerissen. In dem Moment war sie als Einzige einfach für mich da und begleitet mich schon über viele Monate.

Auch heute noch ruft sie „mal eben“ an, als wenn sie ahnen würde, dass sie mir in dem Augenblick einfach nur gut tut. Ich schätze meine Freudenbotin sehr.“

Yvonne van Ackeren: „Die Freudebotin unserer Familie ist unsere Kinderfrau Sigrid O. Sie bereichert seit mehr als sieben Jahren unsere Familie. Ich werde nie den Tag vergessen an dem sie uns zum ersten Mal besuchte. Sie betrat unser Haus und zog uns sofort alle in ihren Bann. Wir waren unmittelbar in ein fröhliches Gespräch vertieft und meine älteste damals fünf jährige Tochter lief - wie Mogli auf Kaa - auf sie zu. Wenn ich ehrlich bin, schloss ich mich ihr an. So sehr nahm mich Sigrid schon damals für sich ein.

Seit Jahren geht Sigrid bei uns ein und aus und unserer Hund Cecil ist der Meinung, dass sie eigentlich nur für ihn kommt. Wir können uns ein Leben ohne sie nicht mehr vorstellen. Beide Großeltern sind weit entfernt. Wir haben in Sigrid die Unterstützung gefunden, welche andere Familien durch Großeltern und Familie erhalten. Wir sind gemeinsam durch viele Phasen gegangen und der fünffachen Mutter Sigrid ist keine Situation fremd. Sigrid ist eine feste Instanz in unserem Leben. Unsere drei Töchter profitieren täglich von ihrer fröhlichen, ehrlichen und hilfsbereiten Art. Wir haben nie das Gefühl gehabt, die Stunden in unserem Haus wären nur ein Job. Jeder Tag und jede Stunde war von aufrichtigem Interesse, Freude an der Aufgabe und vor allem Hilfsbereitschaft erfüllt. Ohne Sigrid wäre der Sprung ins Berufsleben und in die Berufstätigkeit nach drei Kindern nicht gelungen. Wie gut tut es im Alltag jemanden an seiner Seite zu wissen, der Zuspruch gibt, wenn man selbst zweifelt, der unter die Arme greift, wenn man sich selbst nicht teilen kann und der den Alltag für die Kinder so gestaltet wie man es selbst vor Augen hat. Sie hütet meine Kinder, das Kostbarste in meinem Leben, und ist meine tägliche Freudebotin. Ich bin dankbar diese kluge und starke Frau zu kennen, die mir die Flügel verleiht um Familie und Beruf unter einen Hut zu bekommen.“

Barbara Lansen: „Freudenbotin für mich ist Jutta Voss, geb. 1942. Sie ist Theologin, Psychoanalytikerin (C.G. Jung) mit eigener Praxis, Tanztherapeutin für mythologischen Tanz. Ich bin beim Stöbern in der Buchhandlung auf ihr Buch „Das Schwarzmondtabu“ gestoßen. Inhaltlich geht es um ‚die kulturelle Bedeutung des weiblichen Zyklus; darum, dass im Zuge der patriarchalen Entwicklung das ursprünglich als heilig verehrte Blut der Frau zum Verfluchten und Unreinen umdefiniert wurde.‘ Die Erstveröffentlichung dieses Buches 1988 führte von 1990 bis 1993 zu einem Lehrzuchtverfahren(!) der Ev. Landeskirche in Württemberg gegen sie. Es endete mit der Exordination von Jutta Voss.

Das Faszinierende für mich ist die Stärke dieser Freundin im Geiste. Ihr Haltung: Ich widerstehe, also bin ich – was für eine Haltung! Im letzten Abschnitt ihres Vorwortes zur Neuauflage 2006 steht was auch ich für absolut lebenswert halte: „Ich habe eine Vision, dass psychisch erwachsene Frauen und Männer geschwisterlich und in Frieden mit der Schöpfung leben, ohne Gottesprojektion und Herrschaftsansprüche.“ Sie hat mich gestärkt und in meiner innersten Seele berührt. Durch ihr Buch konnte ich beginnen, mich von der allzu strengen evangelischen Sozialisation zu befreien.“



5. Vergiss die Freude nicht!

„GOOD NEWS“ - Gute Nachrichten zum Thema Freude

Zeit	60– 90 Minuten
Inhalt	Gute Nachrichten aus aller Welt zu unterschiedlichen Themen (Umwelt, Technik, Frauen, Geschlechtergerechtigkeit, Wirtschaft..., sowie gute Nachrichten aus dem privaten Umfeld).
Methode	Nachrichtensendung mit anschließender Diskussionsrunde. (Bei einer Tages- oder Halbtagesveranstaltung können die Nachrichten auch auf mehrere „Sendeeinheiten“ aufgeteilt und zwischen den anderen Bausteinen verlesen werden.
Geeignet für	alle Gruppen
Material	Tisch, Stuhl, Mikrofon, Nachrichtentexte, mehrere Flipchart-Papiere und dicke Stifte, Krepp-Klebeband

Informationen für die Leiterin

Die täglichen Nachrichten im Radio oder Fernsehen werden bestimmt von einer Themenauswahl über Krisen, Gewalt, Armut, Kriege, Unfälle und weitere Katastrophen. Diese Informationen nehmen wir über den Tag in uns auf. Sie beeinflussen unsere Wahrnehmung. Da ist uns oftmals nicht mehr zum Lachen und Freuen. Manche Menschen erleben dies so extrem, dass sie sich entscheiden, überhaupt keine Nachrichten mehr zu hören oder zu sehen.

Passiert auf der Welt denn nichts, was uns Freude bereitet und was berichtenswert wäre? Doch!!! Es geschieht Beeindruckendes, Bewegendes, Schönes, über das wir uns freuen können. Es lohnt sich, auf die Suche nach positiven Nachrichten zu gehen und diese regelmäßig zu teilen, denn positive Nachrichten bereiten Freude!

Diese Einheit setzt der täglichen belastenden Nachrichtenflut etwas entgegen. Sie stärkt die Wahrnehmung für positive, frohmachende Nachrichten im privaten Umfeld ebenso wie weltweit. **Wir wollen die Freude nicht vergessen!** Denn aus der Freude können wir Kraft und Energie schöpfen, um uns Krisen und Katastrophen zu stellen.

Stellen Sie aus dem vielfältigen Informationsmaterial „Ihre Nachrichtensendung“ zusammen. Es handelt sich um positive Nachrichten aus den vergangenen Monaten, die trotz ihrer Brisanz kaum Platz in den Nachrichten gefunden haben. Vielleicht fallen Ihnen beim Lesen noch weitere positive Nachrichten ein, die Sie hinzufügen möchten.

Bereiten Sie mehrere Flipchart-Papiere mit der Aufschrift „GUTE NACHRICHTEN“ vor. Laden Sie die Teilnehmerinnen ein, „Gute Nachrichten“, die Ihnen im Laufe der Veranstaltung einfallen, in großer Schrift zu notieren, damit alle daran teilhaben können.

(Wenn ein Flipchart-Papier beschrieben ist, wird es gut sichtbar im Raum aufgehängt.)



I. Vergiss die Freude nicht! - Einführung

Beim diesjährigen Aktionsthema „Froh zu sein bedarf es wenig!“ geht es um das Thema Freude. Wie steht es um unsere Freude, wenn wir unseren Alltag mit seiner Nachrichtenflut betrachten?

Wieviel Platz hat das Thema Freude bei unseren Gesprächen mit Familie, Freunden, Nachbarinnen, Bekannten?

Wieviel Platz hat das Thema Freude in den täglichen Nachrichten über das Weltgeschehen?

Wie steht es um die Balance zwischen „Krisen-Berichten“ und „Frohen-Nachrichten?“

Einzelaufgabe:

An welche positiven Nachrichten der letzten Woche können Sie sich erinnern?

- aus dem eigenen Lebensumfeld, Familie, Nachbarschaft, Gemeinde
- aus den Nachrichten aus Radio und Fernsehen

Gesprächsrunde 1:

Sind Ihnen freudige positive Nachrichten in Erinnerung, die Ihnen in der vergangenen Woche Freunde, Bekannte und Familie mitgeteilt haben? (Entscheiden Sie selbst, ob Sie diese mit der Gruppe teilen möchten.) Welche Gesprächsthemen hatten in Ihrer Erinnerung Vorrang?

- Organisationsthemen/Krisenthemen
- Gesundheitsthemen
- frohe Botschaften
- andere Themen

(Womöglich ist hier ein gemeinsames Ergebnis, dass Nachrichten über Krankheit, Stress, Müdigkeit, Zeitdruck usw. überwiegen.)

Gesprächsrunde 2:

Welche freudigen Nachrichten aus Fernsehen und Radio haben Sie aus den letzten Wochen in Erinnerung? Notieren Sie die positiven Nachrichten, damit sie nicht verloren gehen.

Welche Themenschwerpunkte fallen Ihnen als erstes ein, wenn Sie an die Nachrichten in den Medien denken?

(Die Teilnehmerinnen werden sehr wahrscheinlich die Erfahrung mitbringen, dass kaum freudige Nachrichten mitgeteilt wurden.)

II. Nachrichtensendung „Vergiss die Freude nicht!“

(Moderatorin, Nachrichtensprecherin)

Vorbereitung: Am „Sendeplatz“ einen Tisch, einen Stuhl, ein Mikrofon und die ausgewählten positiven Nachrichten bereitstellen.

1. Anmoderation *(bevor die Sprecherin am Nachrichtentisch Platz nimmt)*

Sie sehen jetzt eine Nachrichtensendung, die sehr wahrscheinlich anders ist als das, was Sie bisher aus Fernsehen und Radio kennen und hören. Alle Nachrichten sind gut recherchiert und entsprechen der Wahrheit. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Hören.

GOODNEWS



2. „GOOD NEWS“ – Gute Nachrichten zum Thema Freude

Meine sehr geehrten Damen (und Herren).
Herzlich willkommen zu „GOOD NEWS“ – Gute Nachrichten zum Thema Freude.

Nachrichten aus Deutschland:

Neue Schuhe aus altem Plastik

Adidas rechnet damit, im kommenden Jahr 5 Mio. Paar Schuhe aus Ozean-Plastik zu verkaufen. Bis 2024 wird nur noch recycelter Kunststoff in den Produkten verwendet.

Kostenloser Nahverkehr

Als einzige Stadt in Deutschland hat der Stadtrat Monheim in NRW entschieden, für seine Bürger ab April 2020 den innerstädtischen Bus und Bahnverkehr kostenlos anzubieten. Der Verkehrsverbund Rhein-Ruhr muss dieser Entscheidung noch zustimmen. Derweil geht Luxemburg europaweit als erstes Land mit einem guten Beispiel voran. Hier wird die Verkehrswende umgesetzt. Der gesamte öffentliche Nahverkehr wird ab April 2020 für alle kostenlos.



© pixaby.org Michael Gaida

Ein Haus aus Papier

Der Kieler Ingenieur Gerd Niemöller hat ein Haus entwickelt, das komplett aus Papier besteht. Das Haus kann innerhalb von wenigen Stunden aufgebaut werden. Durch ein ausgeklügeltes Waben-system, das zu 90 % aus Luft besteht, wird eine gute Isolierung erreicht. Ein Haus kostet ungefähr 4.000 Euro und soll hauptsächlich in Entwicklungsländern und Katastrophengebieten genutzt werden.

Ziviler Ungehorsam

Sachbeschädigung einer Sachbeschädigung: Aus „NS-Zone“ wird „Herz-Zone“; aus „Merkel muss weg“ wird „Merke! Hass weg“. Irmela Mensah-Schramm ist mutig und kreativ. Seit 30 Jahren dokumentiert sie Nazi-Schmierereien, um sie dann mit Herzen zu übersprühen. Die Seniorin landet deswegen immer wieder vor Gericht. Dass sie quasi wegen Sachbeschädigung einer Sachbeschädigung vor dem Richter landet, versteht kaum jemand. Bundesweit gibt es Aufrufe, für anfallende Gerichtskosten, zu denen sie verurteilt wurde, zu spenden. Bisher hat die „Grafitti-Oma“ fast 86.000 rechtsextreme Aufkleber entfernt oder kreativ verändert

Zuhörer-Kiosk in Hamburg

Christoph Busch, 72 Jahre, aus Hamburg, verkauft in seinem alten Kiosk keine Zeitschriften oder Süßigkeiten. Er lädt zufällig vorbeikommenden Passanten ein, Pause zu machen und zu erzählen. Er leiht ihnen sein Ohr - gratis! „Jetzt gleich oder ein anderes Mal“ heißt seine Einladung am Eingang des Kiosks. Über den Ansturm von Menschen, die ein großes Bedürfnis haben zu erzählen, ist er sehr überrascht.

Alkoholverbot für Rechtsrock-Konzert

Nach der gerichtlichen Bestätigung des Alkoholverbots für das Rechtsrock-Konzert auf dem Gelände eines früheren Hotels hatte die Polizei 4.200 Liter Bier dort beschlagnahmt und bei Kontrollen der Anreisenden rund 200 Liter alkoholische Getränke eingezogen. Damit auch außerhalb des Festivalgeländes kein Alkohol getrunken werden konnte, haben laut regionaler Presse Einwohner der Gemeinde Ostriz über 100 Bierkästen im nahen Supermarkt aufgekauft.

Bildung:

Dänemark

In Dänemark werden Schüler zwischen 6 und 16 Jahren in „Empathie“ (Einfühlung) unterrichtet. So sollen sie ihre Mitmenschen besser verstehen, offen über eigene Probleme reden und Vertrauen entwickeln.



Island

In Island ist das Thema „Gleichberechtigung“ ein eigenes Schulfach.

Großbritannien

In England wurde in 370 Grundschulen das Pflichtfach Achtsamkeit eingeführt, um Kinder bereits im frühen Alter zu stärken.

Bildungsrevolution in Finnland

Finnland schafft 2020 alle Schulfächer ab. Das neue Konzept heißt „Phänomen-Unterricht“. Schüler suchen sich einen Interessenschwerpunkt aus und strukturieren von diesem ausgehend die eigentlichen Unterrichtsthemen und Fragestellungen, die sie bearbeiten wollen. Der von den Schülern selbst entwickelte Prozess ermöglicht ihnen, Spaß am Lernen und echte Neugier auf spannende Fragen zu entwickeln. Das Gelernte wird so deutlich besser im Gedächtnis behalten.

Psalmverse helfen zum Glück

„Einen Psalmvers aus der Bibel vor sich hinzumurmeln bringt's“, sagt Sabine Bobert. Sie forscht und lehrt am Institut für praktische Theologie der Christian Albrechts-Universität in Kiel. Durch das ständige Wiederholen von Psalmen verändern sich die neuronalen Strukturen im Gehirn in günstiger Weise. Dies wurde durch MRTs sichtbar gemacht.

Gendergerechtigkeit:

Neuseeland

In Neuseeland wurde ein Gesetz verabschiedet, das Opfern häuslicher Gewalt 10 Tage bezahlten Urlaub gewährt.



© pixabay.org geralt

Island

In Island gibt es das fortschrittlichste Gesetz für Lohngleichheit in der ganzen Welt. Es ist verboten, Männer und Frauen für gleichwertige Arbeit unterschiedlich zu bezahlen. Seit Einführung des Gesetzes ist der bereinigte Gender Pay Gap mit 5 % in Island besonders klein.

Die Aufstiegschancen für Frauen müssen verbessert werden

Frauen sind die besseren Chefs. Dies ist das Ergebnis einer schwedischen Studie, in der 5.500 Mitglieder einer Gewerkschaft für Führungskräfte befragt wurden. Kompetenz und Kooperationswilligkeit sind wichtige Eigenschaften, die besonders Frauen mitbringen.

In vier Ostdeutschen Städten verdienen Frauen mehr als Männer

Wie die „Frankfurter Allgemeine Zeitung“ (FAZ) schreibt, haben in Cottbus vollzeitbeschäftigte Frauen laut einer Studie des Instituts für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB) ein rund 4 % höheres Einkommen als Männer. Auch in Frankfurt an der Oder, Dessau-Roßlau und Schwerin liegen die Frauen vorn.



© pixabay.org PublicDomainPictures

Nachrichten aus aller Welt:

Singen macht glücklich

Ein wissenschaftlich begleitetes Experiment hat erwiesen, dass Singen das Wohlbefinden steigert und den Körper positiv verändert. Drei Monate haben Menschen, denen es zu Beginn des Experimentes schlecht ging, zusammen gesungen. Bei allen Probanden des „Chors der Muffeligen“, der speziell für das Experiment zusammengestellt wurde, kam es zu einer sehr deutlichen Erhöhung



der Oxytocin-Konzentration im Speichel. An der Oxytocin-Konzentration lässt sich das Wohlbefinden messen.

Eine „Plauderkasse“ für Senioren

In einem niederländischen Supermarkt der Kette Jumbo wurde eine sogenannte „Plauderkasse“, eingeführt, um Menschen Zeit zu schenken. Wer Zeit mitbringt und Wert auf einen gepflegten Plausch legt, wie früher im Tante Emma Laden, der stellt sich hier an.

© pixabay.org Richards Drawings



Wirtschaftsentwicklung gekoppelt mit Menschlichkeit

Island, Schottland und Neuseeland haben die Gruppe der „Regierungen der Well-Being-economy“ (der „Regierungen der Wohlfühl-Wirtschaft“) gegründet. Alle drei Länder werden von Frauen regiert, die sich für eine gerechtere Gesellschaft einsetzen wollen. Der Wirtschaftsfortschritt wird hier nicht mehr nur anhand des klassischen Bruttoinlandsproduktes gemessen. Die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden der gesamten Bevölkerung, der Zugang zu Wohnraum und Grünflächen sowie die Gleichberechtigung zwischen Männern und Frauen sind mit dem neuen Bündnis in das Zentrum der Wirtschaftspolitik gerückt. Diese Aspekte müssen bei allen staatlichen Ausgaben berücksichtigt werden.

Autarke Stromerzeugung für alle

Die Hälfte der Weltbevölkerung hat keinen dauerhaften oder gar keinen Zugang zu elektrischer Energie. Dieses Problem kann der Vergangenheit angehören. Manoj Bhargava und sein Forscherteam haben ein E-Bike entwickelt, das wie ein Heim-Fitness-Rad genutzt wird. Eine Stunde Radfahren versorgt eine Kleinfamilie mit 24

Stunden Strom. Die ersten 10.000 Fahrräder sollen in Indien für je 100 Dollar angeboten werden.

Es ist nie zu spät

Alan Tripp und Marvin Weisbord, sind nachweislich das älteste Singer/Songwriter-Duo der Welt. Keiner der beiden hatte zuvor jemals etwas mit der Musikproduktion zu tun. „Ich hatte nie zuvor in meinem Leben so viel Spaß, und ich habe nie damit gerechnet, das in meinem hohen Alter zu tun“, sagte der 88jährige Marvin Weisbord der Zeitung „Washington Post“. Alan Tripp, 14 Jahre älter, schob nach: „Er weiß gar nichts über hohes Alter“. Ihre CD „Senior Song Book“ („Senioren Lieder Buch“) wurde bisher sehr gut verkauft.

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit. Schalten Sie morgen (in einer Stunde/ nächste Woche) wieder ein, wenn es wieder heißt: „Herzlich willkommen zu „GOOD NEWS“ – Gute Nachrichten zum Thema Freude“.

III. Diskussionsrunde

Fragen:

- Welche Nachricht war für Sie besonders überraschend?
- Welche Nachricht möchten Sie weitererzählen?
- Wie ist Ihre Stimmung, wenn Sie so viele positive Nachrichten hintereinander hören?
- Wie können Sie mit dafür sorgen, dass positive Nachrichten mehr Raum in der öffentlichen Wahrnehmung erhalten?



© pixabay.org Pixaline

6. Geteilte Freude ist doppelte Freude

Geteilte Freude ist doppelte Freude

Zeit	ca. 90 Minuten
Inhalt	Anregungen zum Glücklichein mit praktischen Tipps, um Freude in den Alltag der Gruppe (und der Gemeinde) zu bringen.
Methode	„Freude-Aktionswochen“: Gestaltung und Umsetzung von „Freudenkärtchen“
Geeignet für	alle Gruppen
Material	Karteikarten in Postkartengröße (DIN A6), Wollreste, Stifte, Schere, Kleber, Locher, Kopiervorlage: Ideen „Anderen eine kleine Freude bereiten“, Kopiervorlage: Freudenkärtchen, Aktionsplakat

Informationen für die Leiterin

Wir alle kennen das Gefühl, wie gut es tut, wenn es uns gelingt, jemand anderen eine Freude zu bereiten. Durch die Freude des anderen/ der anderen fühlen wir uns dann so beschenkt, dass wir uns „doppelt“ freuen.

In einer wissenschaftlichen Untersuchung aus Amerika zum Thema Freude und Glück wurde der Zusammenhang zwischen Glück und Schenken untersucht. Die Probanden wurden in zwei Gruppen aufgeteilt. Alle Teilnehmer*innen erhielten einen Umschlag mit Geld mit einem Betrag zwischen 5 \$ und 20 \$.

- Gruppe A hatte die Aufgabe, das Geld noch am gleichen Tag für sich auszugeben.
- Gruppe B erhielt die Aufgabe, mit diesem Geld am gleichen Tag anderen etwas zu kaufen und zu schenken.

Die Ergebnisse dieser Untersuchung zeigten, dass die Personen aus der Gruppe B nach Durchführung der Aufgabe glücklicher waren als die Personen aus Gruppe A. Das zeigt deutlich: Jemandem eine Freude zu bereiten, trägt zum Wohlbefinden aller bei. Dieses Ergebnis wird auch durch mehrere unterschiedliche Versuchsreihen der Glücksforschung untermauert.

Im Rahmen des diesjährigen Aktionsthemas „Froh zu sein bedarf es wenig!“ bietet es sich daher an, „Freude-Aktionswochen“ für die eigene Gruppe durchzuführen (wenn es Freude macht, gerne auch für die gesamte Gemeinde).





1. Gestaltung von „Freudenkärtchen“

Ideensammlung

Sammeln Sie in der Gruppe gemeinsam Ideen, mit welchen (kleinen) Gesten es möglich ist, anderen eine Freude zu bereiten. Als Kopiervorlage finden Sie eine Liste mit Vorschlägen für „kleine Freuden“, die durch weitere Ideen aus der Gruppe ergänzt werden kann.



Aus diesen Vorschlägen gestalten Sie dann mit den Gruppenteilnehmerinnen möglichst viele „Freudenkärtchen“.

„Freudenkärtchen“ gestalten

(benötigtes Material: Karteikarten in Postkartengröße (DIN A6), Wollreste, Stifte, Schere, Kleber, Locher, Kopiervorlagen, Aktionsplakat)

- die eine Seite der Karteikarte mit einer Idee aus der Liste „Anderen eine kleine Freude bereiten“ (oder einer eigenen Idee) beschreiben, die andere Seite mit der Kopiervorlage „Freudenkärtchen“ bekleben,

- mit dem Locher in die Karteikarte ein Loch stanzen und einen ca. 20 cm langen Wollfaden durchziehen und zur Schlaufe verknoten,
- die „Freudenkärtchen“ werden gut sichtbar z.B. an Garderobenhaken im Gemeindesaal oder Gruppenraum verteilt,
- das Aktionsplakat neben der Garderobe zur Motivation und Erinnerung aufhängen.

In der Nähe des Plakates sollte während der „Freude-Aktionswochen“ jeweils ausreichend Material auf einem Tisch bereit liegen, um weitere Freudenkärtchen gestalten zu können.

2. Freude-Aktionswochen praktisch

Ermutigen Sie die Gruppenteilnehmerinnen, sich für jeweils für eine Woche ein „Freudenkärtchen“ auszuwählen, um anderen im eigenen Umfeld eine Freude zu bereiten.

Tauschen Sie sich in der Woche darauf in der Gruppe über Ihre Erfahrungen aus.

Laden Sie dazu ein, sich ein neues Kärtchen auszuwählen. Führen Sie diese Aktion über mehrere Wochen mit wechselnden „Freudenkärtchen“ durch.

Wenn diese Aktion in der eigenen Gruppe Freude bringt, weiten Sie die Aktion gerne auf die gesamte Gemeinde aus.





Ideen „Anderen eine kleine Freude bereiten“

- aufmerksam anderen zuhören
- meine Mitmenschen anlächeln
- mich bedanken
- jede/n auf der Straße freundlich grüßen
- mitteilen, wenn mir etwas gefällt
- eine Überraschungspostkarte schreiben
- einen Witz erzählen
- Zeit verschenken
- ein Lied vorschlagen und anstimmen
- geduldig sein
- meine Hilfe für den Einkauf anbieten
- eine Geschichte vorlesen
- mich ohne konkreten Anlass mal wieder bei jemandem melden
- auf die Frage „Wie geht es Ihnen/Dir?“ auch die Antwort hören wollen
- jemand zum Essen einladen
- ein Buch verschenken
- Anerkennung zeigen
- fragen: Was macht Dich glücklich?
- fragen: Womit kann ich Dir eine Freude bereiten?
- eine Einladung aussprechen
- Mut zusprechen
- Nachbarkinder zum Kekse backen einladen
- einen Ausflug organisieren
- (lange) Versprochenes einlösen
- Müll auf der Straße aufheben
- Einkaufstaschen aus Stoff nähen und im Supermarkt zum Mitnehmen aufhängen
- ein „Schön, dass es Dich gibt!“ per „SMS“ oder „WhatsApp“ versenden
- jemanden, der oder die traurig ist, ansprechen und Hilfe anbieten



Aktionswochen

Evangelische Frauenhilfe im Rheinland e.V.

Freudenkärtchen

Geteilte Freude ist doppelte Freude

- Wählen Sie sich ein Freudenkärtchen aus.
- Wem möchten Sie eine Freude machen?
- Lösen Sie in der kommenden Woche Ihr Freudenkärtchen ein.
- Tauschen Sie Ihr Kärtchen nächste Woche gegen ein neues Kärtchen um.
- Gestalten Sie eigene Freudenkärtchen.
- Teilen Sie Ihre Freude und Ihre Erfahrungen mit anderen.

Vergiss die Freude nicht!



Aktionswochen

Evangelische Frauenhilfe im Rheinland e.V.

Freudenkärtchen

Geteilte Freude ist doppelte Freude

- Wählen Sie sich ein Freudenkärtchen aus.
- Wem möchten Sie eine Freude machen?
- Lösen Sie in der kommenden Woche Ihr Freudenkärtchen ein.
- Tauschen Sie Ihr Kärtchen nächste Woche gegen ein neues Kärtchen um.
- Gestalten Sie eigene Freudenkärtchen.
- Teilen Sie Ihre Freude und Ihre Erfahrungen mit anderen.

Vergiss die Freude nicht!



Aktionswochen

Evangelische Frauenhilfe im Rheinland e.V.

Freudenkärtchen

Geteilte Freude ist doppelte Freude

- Wählen Sie sich ein Freudenkärtchen aus.
- Wem möchten Sie eine Freude machen?
- Lösen Sie in der kommenden Woche Ihr Freudenkärtchen ein.
- Tauschen Sie Ihr Kärtchen nächste Woche gegen ein neues Kärtchen um.
- Gestalten Sie eigene Freudenkärtchen.
- Teilen Sie Ihre Freude und Ihre Erfahrungen mit anderen.

Vergiss die Freude nicht!



Aktionswochen

Evangelische Frauenhilfe im Rheinland e.V.

Freudenkärtchen

Geteilte Freude ist doppelte Freude

- Wählen Sie sich ein Freudenkärtchen aus.
- Wem möchten Sie eine Freude machen?
- Lösen Sie in der kommenden Woche Ihr Freudenkärtchen ein.
- Tauschen Sie Ihr Kärtchen nächste Woche gegen ein neues Kärtchen um.
- Gestalten Sie eigene Freudenkärtchen.
- Teilen Sie Ihre Freude und Ihre Erfahrungen mit anderen.

Vergiss die Freude nicht!



Aktionswochen

Evangelische Frauenhilfe im Rheinland e.V.

Freudenkärtchen

Geteilte Freude ist doppelte Freude

- Wählen Sie sich ein Freudenkärtchen aus.
- Wem möchten Sie eine Freude machen?
- Lösen Sie in der kommenden Woche Ihr Freudenkärtchen ein.
- Tauschen Sie Ihr Kärtchen nächste Woche gegen ein neues Kärtchen um.
- Gestalten Sie eigene Freudenkärtchen.
- Teilen Sie Ihre Freude und Ihre Erfahrungen mit anderen.

Vergiss die Freude nicht!



7. Froh zu sein bedarf es wenig!

Vom Zusammenhang zwischen Körperhaltung und Stimmung

Zeit	40-60 Minuten
Inhalt	Die Einheit beschäftigt sich mit dem wissenschaftlich erwiesenen Zusammenhang von Körperhaltung und eigener Stimmung
Methode	Kurzvortrag, Übungen
Geeignet für	alle Gruppen
Material	Uhr mit Sekundenzeiger oder Stoppuhr, Bleistifte oder Holzstöckchen, Kopiervorlage Peanuts-Comic

Informationen für die Leiterin

Mit Hilfe der Übungen in dieser Einheit erleben Die Teilnehmerinnen, wie sie durch unterschiedliche Körperhaltungen und Mimik ihre eigene Stimmung beeinflussen können, dabei wechseln sich Vortragstext und Übungen ab. Die Einleitungstexte zu den Übungen werden von der Leiterin vorgelesen. Einzelne Übungen können auch zwischen den anderen Einheiten dieses Arbeitsheftes als kleine „Aufmunterer“ eingesetzt werden.

Vorbereitung

Sie brauchen eine größere freie Fläche, auf der die Teilnehmerinnen sich frei bewegen können. Sollten sie gehbehinderte Teilnehmerinnen in ihrer Gruppe haben, können einige Übungen auch im Sitzen durchgeführt werden. Insgesamt ist es aber günstiger, wenn die Frauen bei den Übungen stehen bzw. sich im Raum bewegen.

Für Übung 5 brauchen sie für jede Teilnehmerin einen Stift oder ein Rundholz. Wenn Sie keine Bleistifte verwenden wollen, lassen Sie im Baumarkt Rundhölzer im Durchmesser von 5 mm in 12 cm lange Stücke zersägen. Legen Sie die Bleistifte/Holzstäbe und einen Zeitnehmer bereit. Kopieren Sie den Peanuts-Comic zum Thema Niedergeschlagenheit möglichst groß und hängen ihn gut sichtbar auf.

1. Übung: Meine Stimmung

Vorbereitung: Jede Teilnehmerin sucht sich einen Ort, an dem sie ausreichend Platz hat.

Wie sind Sie heute hier? Froh? Zufrieden? Fröhlich? Oder eher müde, traurig, enttäuscht oder niedergeschlagen? Schließen Sie einen Augenblick die Augen und horchen in sich hinein. Wie geht es Ihnen? Wie ist Ihre Stimmung?

Beobachten Sie, wie Sie gerade stehen. Wo sind Ihre Hände? Wie stehen Ihre Füße? Sind Ihre

Beinmuskeln angespannt oder stehen Ihre Füße gekreuzt? Belasten Sie nur ein Bein? Wie halten Sie Ihre Schultern? Aufgerichtet nach hinten oder eher leicht nach vorne?

Wie ist Ihre Kopfhaltung? Ist Ihr Kopf eher nach vorne gebeugt oder ist er aufgerichtet? Und wie halten Sie ihr Kinn? Nach vorne geschoben oder einfach gerade. Wie ist Ihre Mimik? Die Mundwinkel, die Augenbrauen, die Wangenmuskeln?

In unserer heutigen Stunde geht es um den Zusammenhang von Körpersprache und Stimmung,



einem speziellen Teil der Kommunikation. Bevor wir uns jedoch näher mit dem Thema befassen, machen wir jetzt ein paar Bewegungsübungen.

2. Übung: Bewegung im Raum

(evtl. mit leichter Hintergrundmusik)

Hinweis für die Leiterin: Lassen Sie zwischen den einzelnen Anweisungen jeweils 1-3 Minuten Zeit, so dass die Teilnehmerinnen die Unterschiede wahrnehmen können.

Bewegen Sie sich in Ihrem eigenen Tempo frei durch den Raum. Wechseln Sie dabei zwischen- durch immer wieder die Richtung. Gehen Sie so schnell oder langsam wie Sie wollen. Spüren Sie in sich hinein: Wie geht es Ihnen? Bringen Sie Ihre Stimmung mit Ihrem Gehen zum Ausdruck. Wie fühlt es sich an?

Übertreiben Sie nun diese Bewegungen. Wie ist es jetzt? Schauen Sie beim Gehen, was die anderen machen.

Nun nenne ich einige Stimmungen und bitte Sie, diese durch Ihre Bewegungen zum Ausdruck zu bringen. Spüren Sie dabei in sich hinein, wie sich die verschiedenen Stimmungen und Bewegungen anfühlen:

- gehen Sie jetzt so, als müssten Sie eine schwere Last vor sich herschieben.
- gehen Sie mutig
- gehen Sie ängstlich
- gehen Sie fröhlich beschwingt
- gehen Sie, als wären Sie sehr erschöpft
- gehen Sie zornig

Kurze Austauschrunde: Wie hat sich Ihre Körperhaltung verändert bei den unterschiedlichen Arten zu gehen? Wie hat sich Ihre Stimmung verändert?

Kurzvortrag - Teil 1

Bewegung tut gut. Sie bringt den Puls auf Trab, beschleunigt die Atmung und sorgt dafür, dass mehr Sauerstoff in unser Gehirn gelangt. Das führt dann zu einer besseren Konzentration – und

einer besseren Stimmung! Aber ich hoffe, dass unsere Übungen Ihnen auch geholfen haben, ein Gespür für den Zusammenhang von Körperhaltung, Mimik und Stimmung zu bekommen. Körperhaltung, Mimik und Gestik sind Teil der Kommunikation. Wir sprechen nicht nur mit unseren Worten, sondern auch mit unserer Haltung, unseren Bewegungen und unserem Gesichtsausdruck. Von dem Philosophen und Kommunikationswissenschaftler Paul Watzlawick stammt der berühmte Satz „Wir können nicht nicht kommunizieren“, das heißt wir senden ständig Botschaften aus, die von unseren Mitmenschen wahrgenommen und in ihrer Bedeutung entschlüsselt werden. Und diese Botschaften bestehen nicht nur aus Worten, sondern auch aus Gesten, Mimik und Körperhaltung. Selbst wenn wir kein Wort sagen, reden wir durch unsere Körpersprache. Und diese Sprache verrät sehr viel darüber, wie wir gestimmt sind, aber auch, ob das, was wir gerade sagen, mit dem übereinstimmt, was wir gerade denken und fühlen.

Die Signale, die wir durch unsere Körperhaltung und Mimik aussenden, werden jedoch nicht nur von unseren Mitmenschen wahrgenommen und entschlüsselt, sie wirken auch auf unser Unterbewusstes. Die Kommunikation zwischen Stimmung und Körpersprache ist keine Einbahnstraße. Unsere Grundstimmung bestimmt unsere Körpersprache, unsere Haltung, wirkt aber umgekehrt auch auf unsere Stimmung.

Dazu gibt es einen wunderbaren Comic aus der Peanuts-Serie über Charlie Brown (*Comic zeigen und vorlesen bzw. erklären*):

Charlie Brown steht mit gebeugten Schultern und herabhängendem Kopf neben einem Mädchen und sagt: „So stehe ich, wenn ich deprimiert bin.“ Dann sieht er das Mädchen an und sagt: „Wenn du deprimiert bist, ist es ungeheuer wichtig, die richtige Körperhaltung einzunehmen ... Das Verkehrteste, was du tun kannst, ist aufrecht mit erhobenem Kopf dazustehen, weil du dich dann sofort besser fühlst. Wenn du also etwas von deiner Niedergeschlagenheit haben willst, dann musst du so dastehen ...“



Dieser Comic des Zeichners Charles M. Schultz demonstriert den Zusammenhang von Körperhaltung und Stimmung in anschaulicher Weise.

3. Übung: Ich fühle mich schlecht

Dazu machen wir jetzt eine kleine Übung. Schließen Sie die Augen, wenn es Ihnen so leichter fällt, sich zu konzentrieren.

Bitte stellen Sie sich vor, Sie sind sehr niedergeschlagen, traurig, enttäuscht. Für alle, die nicht so recht wissen, wie Sie das machen sollen, machen Sie es wie Charlie Braun: lassen Sie die Schultern nach vorne fallen und den Kopf herabhängen, verkriechen Sie sich sozusagen in sich selbst. Die Mundwinkel gehen nach unten, die Augenbrauen werden leicht gerunzelt. Spüren Sie in sich hinein: Wie hat sich Ihre Haltung verändert? Wie stehen Ihre Füße? Wo sind Ihre Hände? Ihre Arme? Ihr Rücken? Wie fühlen sich Ihre Gesichtsmuskeln an? Ich schaue auf die Uhr: Wir halten diese Haltung jetzt eine Minute bei. Bleiben Sie ganz bei Ihrer Haltung, lassen Sie sich nicht von den anderen ablenken.

- eine Minute Pause -

Nun sagen Sie laut: „Es geht mir sehr gut!“. Sagen Sie es noch einmal. Und noch einmal.

Kurzer Austausch: Wie ging es Ihnen, als Sie diesen Satz gesagt haben?

Vielleicht haben Sie gemerkt, dass es ausgesprochen schwierig ist, aus einer traurigen Haltung heraus zu behaupten, es ginge Ihnen gut. Stimmung, Körpersprache und Botschaft gehören zusammen.

4. Übung: Ich fühle mich gut

Umgekehrt ist es übrigens genauso. Wir machen eine weitere Wahrnehmungsübung.

Schütteln Sie sich einmal kurz aus und atmen tief durch. Nun richten Sie sich auf. Es geht Ihnen gut. Dies ist ein toller Tag, alles in Ihrem Leben ist bestens.

Falls Sie Schwierigkeiten haben, sich in eine fröhliche, zuversichtliche Haltung einzufühlen, hier eine kleine Hilfe: Richten Sie sich auf. Stellen Sie Ihre Beine hüftbreit nebeneinander, dabei die Beinmuskeln aber nicht verkrampfen. Ein hüftbreiter, fester



Stand gibt Sicherheit. Richten Sie die Wirbelsäule auf ohne sie zu überstrecken und nehmen Sie die Schulterblätter leicht nach hinten. Stellen Sie sich vor, an Ihrem Scheitelpunkt wäre ein kleiner Faden, der Sie mit dem Himmel verbindet. Der Kopf ist aufgerichtet, der Blick geht gradeaus, dabei das Kinn nicht nach oben strecken. Entspannen Sie Ihre Gesichtsmuskeln. Beginnen Sie nun leicht zu lächeln, ziehen Sie Ihre Augenbrauen ganz leicht nach oben und öffnen Ihre Augen etwas mehr ohne die Gesichtsmuskeln zu verkrampfen. Denken Sie an etwas Schönes. Nun behalten Sie diese Haltung wieder etwa eine Minute bei.

- eine Minute Pause -

Sagen Sie nun dreimal hintereinander: „Es geht mir sehr sehr schlecht.“

Kurzer Austausch: Wie ist es Ihnen diesmal ergangen?

Kurzvortrag – Teil 2

Verschiedene wissenschaftliche Studien aus Frankreich, der Schweiz und den USA haben den Zusammenhang zwischen Körperhaltung, Mimik und Stimmung untersucht. Sie haben festgestellt, dass beide sich wechselseitig beeinflussen können. Unsere Stimmung schlägt sich also nicht nur in unserer Haltung und Mimik nieder, wir können mit Hilfe von Mimik und Körperhaltung auch unsere Stimmung beeinflussen. Wir können uns sozusagen glücklich lächeln. Das hat mit Prozessen zu tun, die durch die Haltung und vor allem durch die Mimik in unserem Gehirn ausgelöst werden. Wenn wir lächeln, selbst wenn es ein künstliches Lächeln ist, schüttet unser Gehirn Serotonin und andere Glückshormone aus, die dann unsere Stimmung beeinflussen. Das gleiche gilt für die

Körperhaltung. Wenn wir uns aufrichten, einen sicheren Stand einnehmen und die Schulterblätter nach hinten nehmen, dann signalisiert unsere veränderte Muskelspannung, der feste Stand und die geöffnete Haltung unserem Gehirn, dass es uns gut geht. Außerdem verändert sich durch die offene Haltung unsere Atmung und mehr Sauerstoff gelangt in unseren Blutkreislauf. Auch das wirkt sich positiv auf unsere Stimmung aus.

Übungen zur Körperhaltung und Mimik können also helfen die Stimmung zu verbessern. Es gibt Untersuchungen, die gezeigt haben, dass eine regelmäßige Wiederholung der Übungen zu einer dauerhaften Verbesserung der Stimmung beitragen kann, denn unsere Stimmungen hinterlassen Spuren in unserem Gehirn. Unser Gehirn speichert unsere Stimmungsmuster. Deshalb gilt, je häufiger wir fröhlich und zufrieden sind, desto leichter fällt es unserem Gehirn dieses Gefühl erneut aufzurufen.

Natürlich kann man mit ein paar kleinen Übungen keine echte Depression heilen. Aber jeder Mensch hat eine bestimmte Grundgestimmtheit. Manche Menschen sind eher fröhlich gestimmt, andere eher traurig oder mutlos. Diese Grundstimmung hat viel mit Lernen zu tun. Unserer Kindheit, unsere Familie und unsere Erfahrungen haben bestimmte Wahrnehmungen und Gefühle verstärkt. Übungen zum Glücklichein können deshalb helfen, diese Grundgestimmtheit positiv zu verändern.

Deshalb machen wir zum Abschluss noch zwei Übungen zur Verbesserung der Stimmung.

5. Übung: Stöckchen-Übung

Hinweis für die Leiterin: Für diese Übung erhält jede Teilnehmerin nun einen (neuen) Bleistift (oder ein Stöckchen).

Stecken Sie den Bleistift quer zwischen Lippen und Zähne. Nun halten Sie den Stift so mindestens eine Minute lang.

- ein bis zwei Minuten Pause -

Kurzer Austausch: Wie geht es Ihnen?



Kurzvortrag – Teil 3

Diese Übung wurde an mehreren Universitäten mit Studierenden durchgeführt. Im Anschluss an die Übung wurde den Studierenden ein Witz erzählt. Die Gruppe mit den Bleistiften lachte beim Erzählen des Witzes deutlich lauter und länger als die Kontrollgruppe, die keinen Stift zwischen den Zähnen gehalten hatte. Die Haltung suggeriert dem Gehirn, dass Sie lächeln. Nach etwa einer Minute wird das Glückshormon Serotonin ausgeschüttet. Die Übung kann statt mit einem Stöckchen auch mit einem Spiegel durchgeführt werden. Sich selbst für ein bis zwei Minuten anzulächeln, hat eine ähnliche Wirkung wie der Stift zwischen den Zähnen.

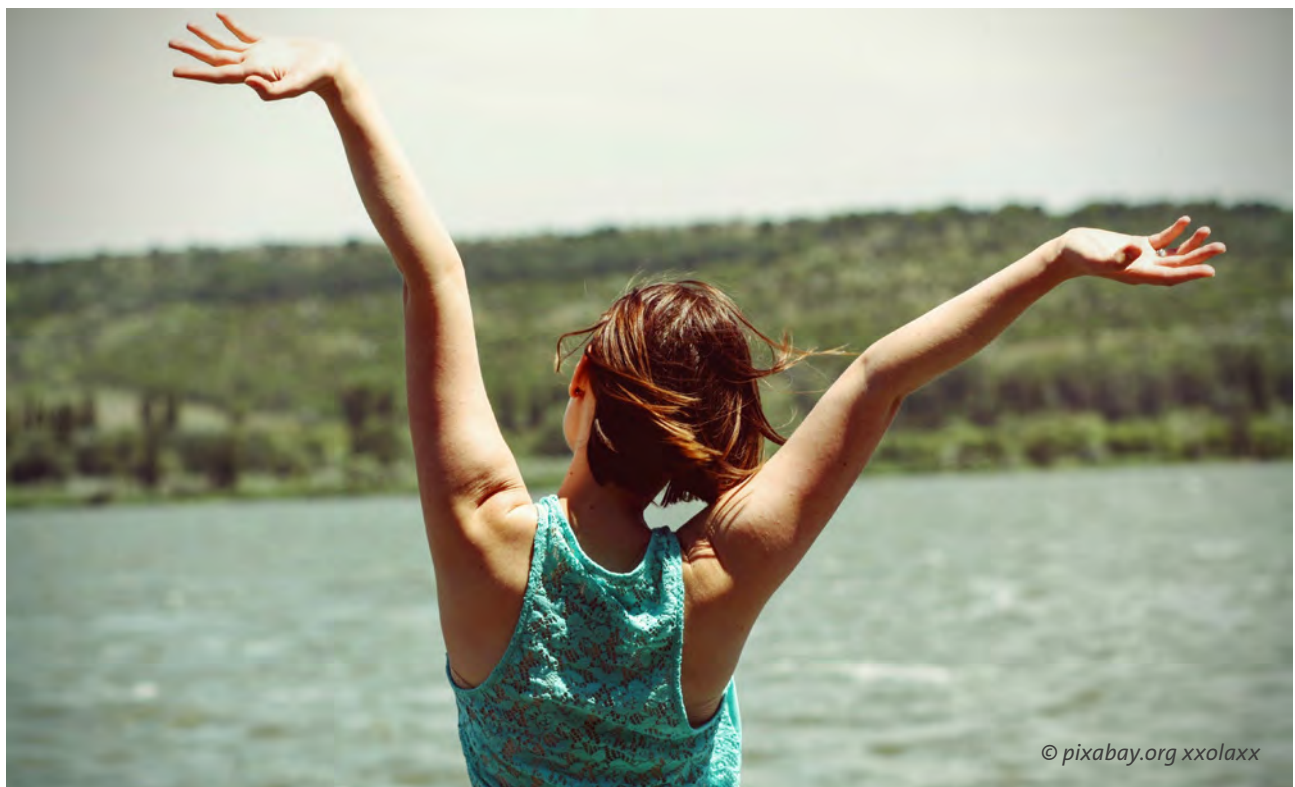
6. Übung: Siegesgebrüll

Nun zu unserer letzten Übung. Es gibt angelernte Haltungen und Gesten, die nur in einer bestimmten Kultur üblich sind. Viele körpersprachliche Signale scheinen aber angeboren zu sein und werden überall von allen Menschen verstanden. So lassen blinde Menschen auch die Schultern nach vorne hängen, wenn sie traurig oder niedergeschlagen sind, und sie reißen die Arme nach oben, wenn sie sich über etwas freuen, obwohl sie sich diese Gesten ja nicht abgucken können.

Die Arme hochzureißen ist eine Geste, die in allen Kulturen vorkommt. Sie ist ein Ausdruck für Freude, für Hochstimmung, wenn etwas gelungen ist. Sie kennen diese Geste von Sportlern bei Wettkämpfen. Die Sieger und Siegerinnen reißen ihre Arme hoch, nachdem sie gewonnen haben. Meist stoßen sie dabei auch einen lauten Schrei aus. Diese Geste ist eine gute Übung zur Stimmungsaufhellung. Deshalb werden wir mit dieser Geste jetzt unser Thema beenden.

Stellen Sie sich alle auf eine Seite des Raumes. Nun laufen Sie auf die andere Seite. Nach drei bis vier Schritten reißen Sie die Arme hoch und stoßen einen lauten Schrei aus. Das wiederholen Sie alle drei bis vier Schritte. Die Arme kraftvoll hochreißen und den Kopf beim Schrei Richtung Himmel strecken. Leise Rufe und zögerliches Armeheben helfen nicht. Also los: Eins – zwei – drei, Arme hoch und Schrei! Eins – zwei – drei, Arme hoch und Schrei! Eins – zwei – drei, Arme hoch und Schrei! (Mindestens drei bis fünf Mal)

Sicher sind Sie jetzt viel fröhlicher, und sei es nur, weil Sie sich über die Grimassen und Schreie der anderen amüsiert haben.



© pixabay.org xxolaxx



Es sind die Frauen ...

die Gott vertrauen, Schritt für Schritt von Anfang an



Es sind die Frauen ...

Frauenreformationslied nach EG 398

© Text & Tanzanleitung: Vera-Sabine Winkler
Optische The*poesie, 2019, 6+7

1. Es sind die Frau - en, die Gott ver - trau - en, Schritt für
Seht doch sie geh - en, wo sie auch steh - en, all - es

2. Es sind die Frau - en, die Neu - es schau - en, Wort für
Seht doch sie fra - gen, was sie auch sa - gen, all - es

3. Es sind die Frau - en, die Kir - che bau - en, Tag für
Seht doch sie stre - ben, wie sie auch le - ben, all - es

3
Schri - tt von An - fang an. 1. Ar - me und Frem - de, sie rei - chen
vol - ler Lie - be an. Kin - der und Grei - se, sie brin - gen

Wor - t von An - fang an. 2. Bi - bel und Glau - ben, sie öff - nen
vol - ler Frei - heit an. Wor - te und Sät - ze, sie he - ben

7
Ta - g von An - fang an. 3. Äm - ter und Wür - den, sie neh - men
vol - ler Sehn - sucht an. Wel - ten und Län - der, sie knüp - en

Hän - de, wol - len ver - wei - len und Ga - ben tei - len zu Got - tes
Spei - se, wol - len be - glei - ten und We - ge lei - ten zu Got - tes

Au - gen, wol - len er - ken - nen und Schwes - tern nen - nen mit Got - tes
Schät - ze, wol - len ent - hül - len und Her - zen fül - len mit Got - tes

10
Hür - den, wol - len ge - stal - ten und Kraft ent - fal - ten in Got - tes
Bän - der, wol - len be - schwin - gen und Frie - den brin - gen in Got - tes

Freu - de, Hal - le - lu - ja!
Freu - de, Hal - le - lu - ja!

Weis - heit, Hal - le - lu - ja!
Weis - heit, Hal - le - lu - ja!

Auf - trag, Hal - le - lu - ja!
Auf - trag, Hal - le - lu - ja!

© Dr. Vera-Sabine Winkler
Theologin und Autorin
www.theopoesie.de

Tanzanleitung:

Alle Frauen stehen im Kreis: Gesicht nach innen gewandt und halten sich an den Händen.
Der Tanz beginnt mit dem Auftakt und der rechte Fuß wird zuerst nach vorne gesetzt.

Bis zum ersten Wiederholungszeichen 2 mal wie folgt:

6 Schritte zur Mitte hin: rechts ... dabei gemeinsam die Arme heben,
6 Schritte aus der Mitte zurück: links - rechts - links ... dabei gemeinsam die Arme senken,
Hände loslassen, in die eigene Taille stemmen
und sich im Dreischritt rechts herum viermal um die eigene Achse drehen (12 Schritte) und
dabei im Kreis gemeinsam mit den anderen weiter nach rechts fortbewegen.

Nach dem ersten Wiederholungszeichen 2 mal wie folgt:

Alle fassen sich wieder an den Händen,
gehen nach rechts 12 Schritte im Kreis weiter (wieder mit dem rechten Fuß beginnen),
wechseln die Richtung und gehen nach links 12 Schritte im Kreis weiter,
dann wieder:
6 Schritte zur Mitte hin: rechts ... dabei gemeinsam die Arme heben,
6 Schritte aus der Mitte zurück: links - rechts - links ... dabei gemeinsam die Arme senken,
und beim allerletzten Halleluja (Strophe 3) Hände loslassen und Arme nach oben werfen.

Die Tanzgruppe kann den Text zugleich singen oder von einer zweiten Gruppe begleitet werden.



8.2 Weitere Liedvorschläge zum Thema

Evangelisches Gesangbuch (EG)

Zahlreiche Advents- und Weihnachtslieder handeln von der Freude, als Beispiel EG 34:
Freuet euch, ihr Christen alle (besonders der Refrain)

EG 181.6 Laudate, omnes gentes (Taizé)

EG 181.7 Jubilate Deo

EG 272 Ich lobe meinen Gott (auch, mit 3 Strophen, in „Gemeinsam unterwegs“ Nr. 69)

EG 305 Singt das Lied der Freude über Gott

EG 316 Lobet den Herren

EG 324 Ich singe dir mit Herz und Mund

EG 333 Danket dem Herrn

EG 398 In dir ist Freude

EG 425 Gib uns Frieden jeden Tag (Str. 3: Gib uns Freude jeden Tag)

EG 503 Geh aus, mein Herz, und suche Freud'

EG 510 Freuet euch der schönen Erde

EG 515 Laudato si (Mit gleicher Melodie: Dich rühmt der Morgen, Wortlaute, Nr. 3)

EG 571 Unser Leben sei ein Fest

EG 579 Freuet euch im Herrn (Taizé)

EG 588 Magnificat (Kanon)

EG 640 Die Herrlichkeit des Herrn

EG 645 Lasst uns miteinander

EG 648 Wir haben Gottes Spuren festgestellt

„Wortlaute“, Liederheft zum Evangelischen Gesangbuch

Nr. 19 Durch das Dunkel hindurch

Nr. 37 Wie ein Lachen, wie ein Vogelflug

Nr. 39 Lobe den Herrn, meine Seele

Nr. 92 Gott gab uns Atem

„Gemeinsam unterwegs – Lieder und Texte zur Ökumene“

Nr. 73 Ich sing dir mein Lied

Nr. 79 Masithi Amen (Wir preisen Gott, den Herrn)

Nr. 114 Mit dir, Maria, singen wir

Nr. 117 Meine Hoffnung und meine Freude

„Mein Liederbuch für heute und morgen“

B 83 Komm, bau ein Haus

D7 Hawa nagila (Wir werden jubeln und uns freuen)

„Lieder zwischen Himmel und Erde“

Nr. 99 Meine Hoffnung und meine Freude (Taizé)

Nr. 138 Oh happy day (Gospel)

Nr. 201 Du bist meine Zuflucht

Nr. 261 Was macht, dass ich so fröhlich bin

Nr. 334 Froh zu sein bedarf es wenig

Nr. 436 Herr, ich werfe meine Freude

Weiteres „quer Beet“

Froh zu sein bedarf es wenig (Kanon, Volkslied)

Ode an die Freude (Freude, schöner Götterfunken; Schiller)

Joy to the world (Gospel)

Dont' worry, be happy (Bobby McFerrin, Popsong)

Happy (Pharell Williams, moderner Popsong)

In Aktion 2020⁺

Wir laden ein

**Froh zu sein
bedarf es wenig!**

Streitschrift wider den Missmut



**Evangelische Frauenhilfe
im Rheinland**



Froh zu sein bedarf es wenig! Streitschrift wider den Missmut

Frauenhilfe „In Aktion 2020“



In den sozialen Medien, in den Zeitungen und im Fernsehen wird der Ton immer rauer. Das hat Auswirkungen auf unser gesellschaftliches Leben und unser Zusammenleben. Unter der Überschrift **„Froh zu sein bedarf es wenig! Streitschrift wider den Missmut“** lädt die Evangelische Frauenhilfe im Rheinland dazu ein, in diesem Jahr mit dem **Thema Freude** „in Aktion“ zu gehen.

Wir wollen den vielen negativen Nachrichten von Krieg, Kriminalität, Hass und Gewalt, die uns täglich in den Nachrichten erreichen, etwas Positives entgegensetzen. Denn es gibt sie: die „Good News“, die guten Nachrichten, die uns Freude bereiten, uns aufbauen und uns ermutigen. Und es gibt auch viele Freudenboten und Freudenbotinnen – angefangen

in der Bibel bis hin zu bedeutenden Menschen heute, die uns inspirieren, selbst zu Freudenbotinnen zu werden. Fangen wir bei uns und in unserem Umfeld an. Setzen wir Missmut, Frust und Nörgelei etwas entgegen und tragen auf diese Weise mit dazu bei, unser Zusammenleben positiv zu verändern.

Martin Luther sagt: „Wo Glaube ist, da sind Lachen und Freude!“ Wir leben aus der Freude des Glaubens und dürfen diese Freude weitertragen. Lassen Sie uns wieder mehr von dieser Freude und Zuversicht entdecken und leben, indem wir achtsam und humorvoll miteinander umgehen.

Herzliche Einladung, mit der Frauenhilfe „in Aktion“ zu gehen

am: _____
um: _____
in: _____

Ansprechpartnerin: _____
Telefon/ E-Mail: _____