



## Schwachsein – Gedanken zum Thema

# Schwachsein

Wenn von „Schwachen“ die Rede ist, denkt so einer schnell an die anderen. Die Behinderten, die Kranken, die Alten. Oder es tauchen Bilder aus weiter Ferne in der Phantasie auf. Beispielsweise von Kindern in der so genannten „Dritten Welt“. Kinder, die dort in Großstädten auf den Straßen um ihr Überleben kämpfen. Weltweit gibt es nach Schätzungen der UNO etwa 80 bis 100 Millionen Straßenkinder. Auch in Europa steigt die Zahl der Kinder und Jugendlichen, die auf der Straße leben, dramatisch an. In Deutschland gibt es mehr als 7.000 Straßenkinder, also handelt es sich nicht ausschließlich um ein Problem der so genannten „Dritten Welt“!

Die Schwachen leben mitten unter uns. Und, um einen Schritt weiter zu gehen, mit Sicherheit finden wir bei uns selbst immer wieder „Schwächen“. Wir erkennen oft genug unser eigenes Schwachsein. Wenn man beispielsweise nur auf das Verhalten im Straßenverkehr blickt, oder erlebt, wie manche Kollegen am Arbeitsplatz miteinander umgehen, befindet man sich mitten im Thema.

Es geht hier also nicht nur um körperliches Schwachsein, sondern auch um ganz persönliche Schwachpunkte. Der Graben zu den „Schwachen“ der Welt kann also viel leichter überbrückt werden, wenn ich mir meines eigenen Schwachseins bewusst werde.

Zu diesem Thema sind im folgenden Kapitel einige Impulse zusammengetragen. Neben diversen Texten und Bausteinen für einen Gottesdienst findet sich auch ein Grundgerüst für eine Gruppenstunde, die auf Erzählungen und Alltagssituationen aufbaut.



# Wenn die alte Angst neue Erfahrungen verhindert

## (Ansatz für eine Gruppenstunde)

### Alltagssituationen

*Das Telefon klingelt. Eine Mitarbeiterin ist am anderen Ende und sagt: Du, ich bin in der Nähe, kann ich heute abend bei Dir vorbeikommen? Um mich herum liegen noch einige Aufgaben, die ich dringend erledigen muss. Am einfachsten wäre es, ja zu sagen, weil mir das leichter fällt als ein Nein. Doch ich weiß, dass ich nein sagen muss, weil ich mir gerade keine weitere Nacharbeit mehr zumuten kann. Von der anderen Seite kommt Verständnis mit einer mir bekannten Feststellung: Was ist, ist. Ich bin erleichtert. Es ist mir gelungen, über meinen Schatten zu springen, und so konnte ich meine Dinge erledigen und noch vor Mitternacht ins Bett.*

*Michaela hat gelernt, alles für sich alleine zu regeln. Mit dem Anspruch an sich selbst und das sind auch nach ihrer Meinung die Erwartungen von außen, selbst fertig zu werden. Möglichst niemanden mit den eigenen Problemen belasten - das war ihre Devise. Der Umgang mit ihren Fragen, die Tatsache, dass sie mit dem Studium nicht klar kommt und ihre finanziell kritische Situation - das sind ganz allein ihre Sachen, von ihren Sehnsüchten ganz zu schweigen. Doch jetzt scheint sie eine neue Erfahrung gemacht zu haben, wenn sie schreibt: „Ich hätte nie gedacht, dass ich jemals vor so vielen Leuten derart persönlich über mich reden könnte. Doch die Art des Zuhörens, Mitgehens und auch des Nachfragens der anderen war so intensiv, dass ich es ab irgendeinem Punkt sogar als Befreiung erlebte, einmal vor und mit anderen die Gedanken zu Ende denken zu können und zu dürfen.“*

*Ein junger Mensch erleidet einen unverschuldeten Verkehrsunfall und stirbt nach wenigen Tagen. Ich weiß, dass ich Kontakt mit der Familie aufnehmen muss. Ich ringe Stunden mit mir selbst, weil ich meine eigene Ohnmacht und Angst spüre. Es gilt, die richtigen Worte zu finden, der Situation und den Menschen begegnen zu können, den Schmerz des Verlustes auszuhalten. Ich fürchte mich davor, auf Fragen womöglich keine Antwort zu haben. Schließlich überwand ich meine Scheu und rief an. Das Telefongespräch und dann die Begegnung mit den Angehörigen war ganz anders, als ich befürchtet hatte. Ich konnte zuhören, die andern reden lassen, behutsame Fragen stellen, nach dem Verunglückten fragen, andere in den Arm nehmen, ihnen die Hand geben, beistehen, Schweigen respektieren. Mehr als Beistand sein, musste ich nicht - dies genügte.*

Bei allen drei Alltagssituationen geht es immer um eine Schwelle, die mehr oder weniger hoch ist. Auf jeden Fall kommt ein Punkt, der die Betroffenen an ihre Grenzen kommen lässt. Der weitere Verlauf des Geschehens hängt davon ab, wie die Entscheidung an dieser Grenze ausfällt. Akzeptiere ich meine Grenze, oder überschreite ich sie?

- Kann ich einem Menschen, der mir wichtig ist, einfach absagen?
- Kann ich mich mit meiner Schwäche anderen zumuten oder gar um Hilfe bitten?
- Kann ich meine Ohnmacht zulassen und mit ihr zum anderen gehen?

### ...und was ich daraus machen kann

Es gibt Situationen, in denen ich nicht die Wahl habe, ob ich eine Grenze überschreiten will oder nicht, und es gibt solche, in denen meine Entscheidung gefragt ist, ja geradezu herausgefordert wird. Wage ich den Schritt? Oder lasse ich es sein? Von diesen Grenzsituationen soll im folgenden die Rede sein. Es ist leicht, oder zumindest leichter, keinen Schritt zu tun, und das Risiko der unübersehbaren Entwicklung nicht einzugehen. In diesem Fall ziehe ich mich zurück und laufe in meinen gewohnten Bahnen und handle nach mir bekannten Mustern weiter. Sie bieten mir Sicherheit. Die tieferen und eigentlichen Gründe für mein Verbleiben in meinen Grenzen bleiben oft verdeckt, weil sich bei mir und anderen als Reaktion auf die Herausforderung ganz schnell „vernünftige“ Argumente einstellen: „Das geht jetzt beim besten Willen nicht, ich

habe keine Zeit“ oder „Es gibt Wichtigeres zu tun“ bzw. „N.N. kann das viel besser“. Andere Gründe für ein Zurückweichen vor der Grenze liegen eher auf der Gefühlsebene und heißen: „Ich traute mich nicht“, oder „andere wieder lachen mich aus“, ... bleiben dann verdeckt. Berührungen mit diesen „eigentlichen“ Gründen zu vermeiden, die Grenze also nicht zu überschreiten, bedeutet: Es werden keine neuen Erfahrungen gemacht, und die Welt bleibt „in Ordnung“.

Immer wieder kommt es auch vor, dass ich ohne große Überzeugung eine Entscheidung treffe und mir sage, jetzt überschreite ich meine Grenze, aber ich schaffe es ja doch nicht. So setze ich nicht alles auf eine Karte und entschuldige mich vor anderen bereits jetzt für mein Scheitern. Die Chance, dass sich meine Voraussage erfüllt und der Versuch tatsächlich erfolglos bleibt, ist ziemlich groß.



## Schwachsein – Unterricht / Gruppenstunde

Dann gibt es auch Situationen, in denen meine Entscheidung gar nicht gefragt ist. Ich werde mit Grenzen konfrontiert und muss sie überschreiten, selbst auf die Gefahr hin, der Grenzüberschreitung nicht gewachsen zu sein. Dann sind Sorge und Angst, ob ich es wirklich durchstehe, neu meine Begleiter. Und wenn ich dann an der kritischen Stelle stehe, an dem Ort bin, dem Menschen begegne, mich der Situation aussetze, dann wachsen mir ungeahnte Kräfte zu, die ich nicht vermutet und gekannt habe. Ich erfahre, was Gott dem Paulus zugesagt hat:

„Meine Kraft ist in den Schwachen mächtig.“ Mit anderen Worten sagt es Dietrich Bonhoeffer: „Gott kann dir einen Engel an die Seite stellen, der tut, was du nicht tun kannst.“

Die Erfahrungen solcher einmal bewältigten Grenzüberschreitungen zeigen: Meine Angst ist zwar größer als der Mut, mich der Herausforderung zu stellen, die Gott mir als Aufgabe vor die Füße legt, und doch ist es besser, sie aufzunehmen, als sie oder mich aufzugeben. Ein biblisches Beispiel dafür ist die Jona-Geschichte.

Jede und jeder kennt Erfahrungen, in denen wir die Entscheidung, unsere Schwelle oder Grenze zu überschreiten, freiwillig – das heißt frei und willig – getroffen haben. Mit solchen Entscheidungen gehen wir in der Regel kein Risiko ein, weil der Mut größer ist als die Angst. Wenn ich mir diesen Schritt zumute, lerne ich mich selbst neu kennen. Ich mache neue Erfahrungen, bin fasziniert und erlebe, dass sich das Risiko für mich lohnt. Mit solchen Schritten werden Wachstumsmöglichkeiten aktiv und bewusst wahrgenommen. Sie werden zu Mutmachgeschichten für nächste Entscheidungen.

## Die Arbeit mit dem Thema in der Gruppe

Um das Thema in der Gruppe zu bearbeiten, liegt es nahe, gegebene Situationen im „Hier und Jetzt“ aufzugreifen. Angesichts „Fremden“ sind die Schwellen bei Gruppenmitgliedern unterschiedlich hoch. So sind z.B. ein Freizeitstart und/oder eine Gruppenstunde mit unbekannten Menschen und in neuer Umgebung eine geeignete Situation, das Thema aufzugreifen. Hilfreich ist, wenn die Gruppenleiterin oder der Gruppenleiter von eigenen Grenzüberschreitungen und Nichtüberschreitungen erzählen kann, um die Gruppe einzustimmen und ins Thema einzuführen.

### Arbeitsschritte

Aufgabe für Dreiergruppen, wie sie gerade nebeneinander sitzen: Jede und jeder erzählt eine konkrete Situation, ein Erlebnis mit sich selbst im Umgang mit einer eigenen Grenze. Es soll weniger um Spektakuläres, viel mehr um ‚Alltägliches‘ gehen.

## Verhaltensmöglichkeiten in Grenzsituationen

Die Gruppenleiterin oder der Gruppenleiter benennt grundsätzliche Möglichkeiten angesichts der Herausforderung durch Grenzen, z.B.:

- Ich bleibe, wo ich bin.
  - Ich setze nur einen Fuß über die Grenze, stehe hüben und drüben, also dazwischen.
  - Ich werde über meine Grenze gestoßen.
  - Ich gehe an die Grenze.
  - Ich überschreite die Grenze bewusst.
  - Ich warte, bis mich jemand über die Grenze zieht.
- Diese Punkte werden jeweils mit Beispielen anschaulich gemacht und hintereinander auf ein Plakat geschrieben.

## Einzelbesinnung zur Reflexion der eigenen Erfahrungen

Welche der genannten Möglichkeiten kamen bei mir bis jetzt am häufigsten vor? Welche am wenigsten oder gar nicht? Jede und jeder erstellt für sich eine Reihenfolge. Übrigens: Es kann auch eine Grenzüberschreitung sein, angesichts dieser Fragen ehrlich mit sich umzugehen und die Bereitschaft zu haben, das eigene Ergebnis öffentlich zu machen.

## Austausch in Untergruppen

Aufteilung der Gesamtgruppe in vier Untergruppen zum Erfahrungsaustausch über die Prioritäten, die die einzelnen gesetzt haben. Wenn das Gespräch abnimmt (Geräuschpegel) oder erst gar nicht in Gang kommt, wird ein weiterer Impuls in die Gruppe gegeben, z.B.: Weshalb kommt das weniger vor, was ich an die vierte Stelle gesetzt habe? Weitergeben von Mutmachgeschichten: Jede und jeder erzählt in der Kleingruppe ein Erlebnis, eine Erfahrung, die zu einer Grenzüberschreitung führte, und teilt die daraus gewonnenen Erkenntnisse mit.

## Austausch in der Abschlussrunde – bereits eine Grenzüberschreitung?

In der Abschlussrunde werden Gruppenmitglieder ermutigt, eine Grenzüberschreitung zu wagen und zum erstenmal in einer Gruppe eine persönliche Erfahrung mitzuteilen.

Es ist wichtig zu vermitteln: Es geht bei Grenzüberschreitungen nicht nur um Extremes oder spektakuläre Ereignisse. Häufiger sind es die Grenzen im alltäglichen Leben, im Beruf und in den vielfältigen Beziehungen, die angemessen gemeistert werden wollen. Leben ist dort zu spüren, wo wir an unsere Grenzen kommen und sie überschreiten.

Verfasserin: Rosl Stiefl

Aus: Praxisentwürfe Junge Erwachsene Band 3.  
Calwer Verlag.



## Tagesgebet

Herr, unser Gott, alles steht in deiner Macht.  
Auch unser Leben liegt in deinen Händen.  
Daran erinnere uns, wenn Angst,  
Schwäche und Sorge uns niederdrücken,  
und stärke in uns das Vertrauen,  
dass wir die Dinge meistern können,  
die auf uns zukommen,  
weil du an unserer Seite bleibst  
und uns die Kraft gibst, die wir brauchen.  
Dafür danken wir dir durch Jesus Christus,  
deinen Sohn, unseren Bruder,  
der uns alle zum Leben führen will.  
Amen.

## Fürbitten

Wenn wir gemeinsam stark werden, wird der Himmel ein Ort auf der Erde. Wir gehen den Weg in eine bessere Zukunft nicht allein. Gott gibt uns Kraft. Deshalb können wir beten:

Gott, durch die Geburt deines Sohnes hältst du deinen Himmel offen für alle Menschen. Es ist niemand zu klein oder zu groß, um dir zu gehören. Wir danken dir für die Menschen, die uns zeigen, dass du uns liebst. Etwas vom Himmel auf Erden ist dadurch für uns spürbar.

Du hältst deinen Himmel offen für alle Menschen.

Wir denken auch an die Menschen, die davon nur wenig spüren: Die Schwachen unserer Gesellschaft. Die Alten, Kranken und Benachteiligten, dass auch sie etwas vom Himmel spüren und Freude erleben können.

Du hältst deinen Himmel offen für alle Menschen.

Wir Menschen machen einander das Leben oft zur Hölle. Wir wissen von Kriegen und vielen Orten, wo Unschuldige getötet und verletzt werden und sind doch zu schwach. Stärke uns, dass auch dort der Himmel stärker ist und Frieden sich durchsetzt.

Du hältst deinen Himmel offen für alle Menschen.

Durch unsere Schwäche der billigen Preise und des Machbarkeitswahns zerstören wir den Raum, den du uns zum Leben schenkst. Die Luft um uns herum und der Himmel über uns sind verschmutzt und beschädigt. Stärke unsere Bereitschaft, den „Umweltpropheten“ zu folgen und einen Beitrag zu leisten, die Schöpfung zu bewahren.

Du hältst deinen Himmel offen für alle Menschen.

Stärke uns auf all unseren Wegen für eine bessere Zukunft, so dass wir in Frieden mit der Schöpfung leben können. Amen.

## Kyrie-Ruf

Herr Jesus, wir haben uns versammelt, um von deiner Größe und Herrlichkeit zu erfahren.

Herr, erbarme dich unser.

Diese Größe ist nicht Macht, sondern befreiende und rettende Gnade.

Christus, erbarme dich unser.

Du hast dich stets um die Schwächsten der Gesellschaft gesorgt.

Herr, erbarme dich unser.

Auch wir haben Schwächen, die wir nun erforschen und mitteilen wollen. Darum bitten wir dich um dein Erbarmen, damit wir gestärkt diese Feier begehen. Amen.

## Segenssprüche

Vor dir sei Gott,  
um dich auf dem Weg zu führen.

Neben dir sei Gott,  
um dich zu stützen.

Hinter dir sei Gott,  
um dir den Rücken zu stärken.

Unter dir sei Gott,  
um dich durch schwierige  
Zeiten zu tragen.

In dir sei Gott,  
um deine Seele zu trösten.

Um dich herum sei Gott,  
um dich zu behüten.

Über dir sei Gott,  
um dich zu segnen.

ODER

Gott, unser Vater, sei uns Halt und Schutz.  
Jesus Christus, der Sohn Gottes,  
sei uns Bruder und Begleiter.  
Gott, der Heilige Geist,  
sei uns Tröster und Helfer.



## Schwachsein – Zum Nachdenken

### Vom Erwarten zum Hoffen

*Wir müssen darum ringen,  
dass wir wieder leidensfähig werden;  
denn nur wer sich dem Leid stellt,  
kann ein Liebender sein.*

Wie oft schließe ich Menschen ein  
in den Kerker meiner Erwartungen  
und verhindere damit,  
dass wir einander begegnen.  
Einen Berg von Enttäuschungen  
schaffe ich mir,  
der mich lähmt  
und einsam macht.

Auch an mich selber  
stelle ich hohe Erwartungen  
und bin mit mir zerfallen,  
wenn es mir nicht gelingt,  
der zu sein,  
der ich gern wäre.  
Oft nehme ich nur noch  
meine negativen Seiten wahr  
und zerstöre meine Lebenskraft.

Ich erfahre,  
dass mein Glaube  
wieder und wieder  
an meinen Erwartungen scheitert.  
Mit Menschenmaß  
will ich göttliche Liebe  
messen und nehme mich zurück,  
wenn ich lange Dunkelheit  
ertragen muss.

Gott, mein Gott,  
führe mich aus der Enge des Erwartens  
in die Weite des Hoffens,  
das dankbar empfängt  
und doch nicht festlegt.  
Offen möchte ich sein  
für andere Menschen,  
Enttäuschungen zulassen können  
und mich dennoch nicht abwenden.  
Mich selbst zu bejahen  
mit Licht und Schatten  
möchte ich bereit und fähig werden,  
willig dein Bild in mir  
immer von neuem heilen zu lassen  
von aller Entstellung  
und täglich den kleinen großen Schritt  
vom Argwohn zum Vertrauen tun.

Aus: Sabine Naegeli: Die Nacht ist voller Sterne.  
Verlag Herde, Freiburg.

### Mögliche Bibelstellen zum Thema Licht

Deuteronomium 24, 17 f  
Judith 9  
Psalm 41  
Matthäus 26, 41  
Markus 14, 38  
Römer 14, 1 - 12  
1 Thessalonicher 5, 14

### Siebenmal vorbestraft

Herr,  
in meinem Lehen  
lief eigentlich schon immer  
alles schief.

Schon meine Geburt  
war ein Unglück.  
Statt Geborgenheit  
bekam ich Prügel,  
statt Nestwärme  
einen Platz im Heim.

Von einem Heim  
kam ich ins andere,  
nirgends war ich länger  
als ein halbes Jahr,  
überall sagte man mir,  
dass ich sehr schwierig sei.

Zum Schluss holte mich  
ein neuer Stiefvater  
heim,  
aber der konnte mir  
auch nicht geben,  
was er selbst  
nicht bekommen hatte.

Inzwischen  
bin ich fünfunddreißig, Herr,  
wer bin ich?

„Eine höchst abnorme Persönlichkeit“ -  
meint der Psychiater.  
„Unverbesserlich“ - behauptet der Richter.  
„Siebenmal vorbestraft“ -  
sagt der Staatsanwalt.  
„Knastgewohnt“ - meinen die Vollzugsbeamten.  
„Ein alter Knacki“ - sagen die Mitgefangenen.  
„Ein hoffnungsloser Fall“ - denke ich.

Und was denkst DU, Herr ...?  
Wer bin ich für DICH ...?

Aus: Petrus Ceelen: Hinter Gittern beten.  
Verlag Herder, Freiburg. 1984.



## Verzweifelt und getrost

*Dass wir Menschen und Dingen  
eine Mächtigkeit zuschreiben,  
die sie gar nicht besitzen,  
scheint uns genauso selbstverständlich,  
wie wir Gottes Mächtigkeit in Zweifel ziehen.*

Manchmal, Herr,  
steht alles in mir auf  
gegen dich.  
Wozu mühe ich mich ab  
dich zu suchen,  
wenn du mir dennoch  
so rätselhaft, so fremd,  
so fern bleibst  
und meine Sehnsucht  
nach Nähe und Vertrautheit  
ungestillt lässt?

Manchmal, Herr,  
denke ich,  
dass du deine Menschen  
hoffnungslos überforderst,  
wenn du blindes Vertrauen  
erwartest  
und den Deinen nichts ersparst  
an Schwerem.

Manchmal, Herr,  
verstumme ich,  
weil ich nichts vernehme  
als dein Schweigen,  
obwohl ich ganz ausgehungert bin  
vor Verlangen  
nach deiner Antwort  
auf mein erschrockenes Fragen.

Manchmal, Herr,  
nehme ich mir vor  
ohne dich weiterzugehen;  
und dennoch:  
Immer kehre ich  
zu dir zurück.  
Es ist ja nicht wahr,  
dass ich dein Nahesein  
nie erfahren habe.  
Du bist ja doch mein Gott  
auch wenn ich leide  
an dir.  
Vor deiner Unbegreiflichkeit  
will ich mich beugen  
und zulassen,  
dass mein Weg mit dir  
auch den Schmerz einschließt.

Aus: Sabine Naegeli: Die Nacht ist voller Sterne.  
Verlag Herder, Freiburg.

## In Ängsten die einen

*Hier noch einige Strophen zu dem bekannten Lied:*

Getreten die einen  
und die andern feiern,  
und die andern feiern,  
und sie feiern nicht schlecht.  
Entrechtet die einen  
und wir andern feiern,  
und wir andern feiern,  
die im Unrecht leben schlecht.  
Kyrie, Kyrie eleison...

Betrogen die einen  
und die andern herrschen,  
und die andern herrschen  
und sie herrschen ganz schlecht.  
Geknechtet die einen  
und wir andern herrschen,  
und wir andern herrschen,  
die Geknechteten leben schlecht.  
Kyrie, Kyrie eleison...

Entkräftet die einen  
und die andern siegen,  
und die andern siegen,  
und sie siegen nicht schlecht.  
Gefallen die einen  
und wir andern siegen,  
und wir andern siegen,  
die Gefallenen leben schlecht.  
Kyrie, Kyrie eleison...

Geschlagen die einen  
und die andern schweigen,  
und die andern schweigen,  
und ihr Schweigen ist schlecht.  
Bestohlen die einen  
und wir andern schweigen,  
und wir andern schweigen,  
die Bestohlenen leben schlecht.  
Kyrie, Kyrie eleison...



## Schwachsein – Zum Nachdenken

### Anvertraut

*Das Lebendige behüten –  
Erlebnis mit einem Kind*

*Ein Regenwurm liegt reglos auf den  
Zementstufen vor der Haustür.  
Er sieht arg mitgenommen aus. Das Kind  
entdeckt ihn,  
als es das Haus verlässt, um in den  
Kindergarten zu gehen.  
„O, du Lieber, bist du schon ausgetrocknet?“  
Es nimmt ihn vorsichtig auf die Hand.  
„Nein. Komm, du sollst auch leben!“  
Behutsam wird das Tier aufs Blumenbeet gelegt.  
Im Weggehen ruft Christine ihm noch einen  
Abschiedsgruß zu.*

Dieses Geschenk, Herr,  
ein schlafendes Kind  
in den Armen zu halten,  
seinem Atem zu lauschen  
und den Frieden zu spüren,  
der von ihm ausgeht,  
wie gut ist das!

Dieses Geschenk, Herr,  
wachen zu dürfen  
über seinem Schlaf,  
seine Wärme zu fühlen,  
es zu bergen  
in seiner Schutzlosigkeit,  
wie kann ich dir danken?

Aus: Sabine Naegeli: Die Nacht ist voller Sterne.  
Verlag Herder, Freiburg.

### Was sind Hände wert?

Bei der Versicherungsgesellschaft  
habe ich mich besonders für die  
Versicherung von Händen interessiert.

Was ist der Wert –  
von Künstlerhänden?  
von Ärzte- und Pflegerinnenhänden?  
von Athletenhänden?  
von Schriftstellerhänden?

Was ist der Wert –  
ja, das möchte ich wissen –  
von Händen, die Almosen heischen,  
und von solchen, die sie geben.  
von Händen, die beten,  
von Händen, die dich, Herr,  
emporheben?

Verfasser: H. Camara

Aus: Mach aus mir einen Regenbogen. pendo verlag AG.

### Zwischen Angst und Vertrauen

Wanderer du  
zwischen Angst und Vertrauen,  
beladen mit der Ungewissheit,  
ob dir Herberge bereitet ist,  
wenn die Nacht hereinbricht.  
Immer wieder verlierst du ihn  
aus den Augen,  
den Weggefährten.  
Immer wieder holt er  
dich ein.