



ZEIT FÜR
FREIRÄUME
2019

... um des Menschen willen – Zeit für Freiräume 2019

Eine Handreichung für die Arbeit in Gemeinden
und kirchlichen Einrichtungen



EVANGELISCHE
ERWACHSENENBILDUNG
NIEDERSACHSEN

EVANGELISCH-LUTHERISCHE
LANDESKIRCHE HANNOVERS



IMPRESSUM

Herausgegeben im Auftrag der Steuerungsgruppe „Zeit für Freiräume 2019“
der Evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannovers

Vorsitz: Landesbischof Ralf Meister

Entwickelt in Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Niedersachsen

Redaktion: Dr. Karoline Läger-Reinbold (verantwortlich), Stefanie Schmidt

Layout: Evangelische Medienarbeit der Evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannovers | EMA,
Sybille Felchow

Fotos: Heiko Preller (Titel, S. 12ur), Stefanie Schmidt (S. 8, 9, 12, 13, 14), Jens Schulze (S. 3)

Druck: MHD Druck und Service GmbH, Hermannsburg

1. Auflage: 1000

Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier, FSC® zertifiziert und EC Ecolabel ausgezeichnet

Verwendete Schriften: Frutiger LT Std

VORWORT

„Sechs Tage sollst du arbeiten; am siebenten Tage sollst du ruhen, auch in der Zeit des Pflügens und des Erntens.“ 2. Mose 34,21

Eine heilsame Unterbrechung des Alltags ist der Sabbat: Zeit, sich zu verpusten und das Leben zu feiern. In der biblischen Tradition ist die Kultur des wöchentlichen Ruhetags selbstverständlich. Sie ist untrennbar verbunden mit dem Glauben an den Schöpfer des Lebens, an den, der seinen ewigen Bund hält und sein Volk aus der Gefangenschaft führt.

Sabbat, Sonn- und Feiertage sind ein großes Geschenk: sie erinnern an Gott, der uns ins Leben gerufen hat und uns erhält. Ruhepausen und Unterbrechungen sind Auszeiten, in denen wir Atem holen und Kraft schöpfen können: Momente des Nichts-Tuns, in denen wir spüren und erahnen, was uns trägt.

Freiräume, in denen wir innehalten, sind angesichts der aktuellen gesellschaftlichen Entwicklungen immer wichtiger geworden. Wachsende Anforderungen im Beruf, aber auch im Privatleben, ökonomischer Druck und soziale Beschleunigung sind nicht nur für den Einzelnen, sondern auch für die Gemeinschaft eine große Gefahr.

„Zeit für Freiräume“ fragt deshalb nach unseren Möglichkeiten, Alltag und Arbeit neu und anders zu gestalten. Freiräume sind Spiel-Räume: was kann ich lassen, was will ich ändern, was lohnt sich, einmal auszuprobieren? Es geht um Impulse zur geistlichen Besinnung und zur Neuausrichtung unserer Arbeit. Was treibt uns an, wenn wir uns als Getriebene empfinden, und was sind die Routinen, die wir beenden können, „um des Menschen willen“?

Die vorliegende Handreichung in Zusammenarbeit mit der Evangelischen Erwachsenenbildung hält da-



für Anregungen, Ideen und Argumente bereit. Sie ist gedacht für Gruppen und Teams, für Haupt- und Ehrenamtliche, für Kirchengemeinden - für die, die sich sehnen nach einem veränderten Rhythmus des Lebens. Ich wünsche Ihnen Freude und gute Gedanken, Lust auf Experimente und viel „Zeit für Freiräume“.

A handwritten signature in black ink that reads "Ralf Meister". The signature is written in a cursive style with a long horizontal line underneath.



Foto: Jan von Lingen

Farbenspiel

Jan von Lingen, aus: „Alte Freunde“, erschienen im Dehm Verlag

Ich möcht´ es gern erklären,
aber ich kann es nicht.
Ich sah die Farbe schimmern
in jenem hellen Licht.
So stand ich einfach da und nahm die Schönheit wahr.

Bin durch ein Portal geschritten,
Gewölbe überspannt,
und sah den Himmel leuchten
in einem Fensterband.
Da wandelte mich der Ort und träumte mich hinfort.

Ich kann es nicht erklären,
denn ich weiß nicht genau,
wie Licht durch bunte Fenster fällt
und Farbe den grauen Stein erhellt –
wer hat den Raum erbaut mit so viel Wärme für die Haut?

Ich wünsche Dir, Du findest
Dein eigenes Farbenspiel.
Such´ einen Ort, der Dir entspricht,
und stell´ Dich in das warme Licht,
das Dir vom Himmelszelt direkt vor die Füße fällt.

Ich kann´s Dir nicht erklären,
Du kannst es einfach tun.
Sieh nur die Farben schimmern
in jenem hellen Licht.
Und dann steh´ einfach da und nimm die Schönheit wahr ...

<https://www.youtube.com/watch?v=MEsWXIENrE&t=51s>

EINLEITUNG

„Zeit für Freiräume“ – unter dieser Überschrift steht das Jahr 2019 in der Evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannovers. Kirchenkreise, Gemeinden und Einrichtungen, Kindertagesstätten, Kirchenvorstände, Haupt- und Ehrenamtliche und auch die Mitarbeitenden der kirchlichen Verwaltung sind aufgerufen, sich an einem Projekt zu beteiligen, das im strengen Sinne gar keins ist: die Suche nach Freiräumen in der eigenen Arbeit.

Wovon wäre ich gern einmal frei? Und wofür möchte ich frei sein, wie möchte ich Freiräume nutzen? Antworten auf diese Fragen geraten schnell sehr persönlich, und der Austausch darüber zeigt: mit dem Wort „Freiraum“ verbindet jeder und jede die eigenen Ideen und Gedanken. Lebenssituationen, Arbeitskontexte, Vorlieben und Abneigungen, Sehnsüchte und Hoffnungen sind individuell und unterscheiden sich. Was sich für den einen schon stark nach „totalem Stress“ anfühlt, ist für die andere genau der Trubel, den sie so gerne mag.

Warum also „Zeit für Freiräume“? Der Soziologe Hartmut Rosa beschreibt die zunehmende soziale Beschleunigung als eine Form der Entfremdung. Steigende Mobilität, Digitalisierung und die stetig wachsende Vielzahl der Optionen machen das Leben nicht einfacher, sondern eher komplizierter. Hinzu kommen gesellschaftliche, soziale und ökonomische Herausforderungen, die für den Einzelnen kaum überschaubar sind. Die Folge ist ein wachsender Belastungsdruck, der nicht nur in beruflichen, sondern auch in privaten Kontexten spürbar ist: „Eigentlich müsste ich ... ich komme nur gar nicht dazu“.

- *Hartmut Rosa, Beschleunigung und Entfremdung. Entwurf einer kritischen Theorie spätmoderner Zeitlichkeit, Berlin 2013*

Wie kann angesichts der Herausforderungen der Gegenwart ein gutes Leben gelingen? Wo finden Menschen Orientierung und Halt in einer stets kom-

plexer werdenden Welt? Das sind Fragen, die sowohl die Einzelnen als auch die Gesellschaft als Ganzes betreffen. „Wenn Beschleunigung das Problem ist, dann ist Resonanz vielleicht die Lösung“, sagt Hartmut Rosa. Resonanz entsteht in menschlichen Beziehungen, aber auch durch Begegnungen mit der Natur, mit Kunst und Geschichte und nicht zuletzt in der Religion.

- *Hartmut Rosa, Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung, Berlin 2016*

Die vorliegende Handreichung bietet inhaltliche und methodische Impulse zur Auseinandersetzung mit der Frage nach Freiräumen: in den eigenen Lebens- und Arbeitszusammenhängen, für die Planung in der Kirchengemeinde, in Teams oder Gruppen. Erfahrungsgemäß geht es dabei nicht sofort um konkrete Ergebnisse, sondern um die gegenseitige Wahrnehmung von Bedürfnissen, Wünschen und divergierenden Zielen. Es geht darum, Routinen zu erkennen und zu hinterfragen, Werte und Meinungen zu erkunden und auf diesem Weg zukunftsorientierte Prozesse zu initiieren. Der Ausgang ist offen!

Zahlreiche weitere Anregungen ergeben sich aus der biblischen Tradition. Sie lassen sich spielerisch durch Plakate erschließen (S. Materialien M2). „Gedenke des Sabbattages, dass du ihn heiligst“ – das biblische Gebot, das sich in 2. Mose 20,8-11 mit dem Verweis auf die Schöpfungsgeschichte und in 5. Mose 5,12-15 mit der Befreiungsgeschichte des Exodus verbindet, gehört zu den identitätsstiftenden Merkmalen der jüdischen Religion. Im Christentum wird der Sonntag zum wöchentlichen Ruhe- und Feiertag, der an die Auferstehung Christi und damit an das Ostergeschehen erinnert (Matthäus 28,1).

Das Leben ist ein Geschenk, das sich Gott, dem Schöpfer verdankt. Er gibt den Lebensatem, niemand lebt aus sich selbst:

Da machte Gott der Herr den Menschen aus Staub von der Erde und blies ihm den Odem des Lebens in seine Nase. Und so ward der Mensch ein lebendiges Wesen. 1. Mose 2, 7

Der schöpferische Lebensatem Gottes ist Gabe und Aufgabe, er erfüllt den Menschen mit Freiheit und Schaffenskraft. Die biblischen Erzählungen, aber auch die Psalmen beschreiben sehr anschaulich die Ambivalenzen des Lebens, die sich daraus ergeben, z.B. Psalm 8, 104, 139.

Du stellst meine Füße auf weiten Raum.

Psalm 31,9

Aus christlicher Perspektive zentral ist die Botschaft von Rechtfertigung und Befreiung: gelingendes Leben beruht nicht auf Leistung. Es ist Gottes Liebe, seine Güte und Wahrheit, die sich in Christus gezeigt hat und die uns befreit von der Vorstellung, durch die Erfüllung von Pflichten dem Himmel schon ein Stück näher zu sein. Gottes Liebe stellt keine Bedingungen, dafür ist die Taufe ein sichtbares Zeichen. Diesen Glauben zu leben kann jedoch anspruchsvoll sein – davon handelt vor allem die Theologie des Paulus (Römer 6).

Zur Freiheit hat uns Christus befreit!
So steht nun fest und lasst euch nicht wieder das Joch der Knechtschaft auflegen! Galater 5,1

Die Evangelien erzählen von der heilenden und tröstenden Zuwendung, die Menschen in der Begegnung mit Jesus erfahren. Die Botschaft vom nahenden Gottesreich verändert den Blick auf die Welt und bewirkt eine Umkehrung der Verhältnisse: „Blinde sehen, Lahme gehen, Aussätzige werden rein und Taube hören, Tote stehen auf, Armen wird das Evangelium gepredigt“ (Lukas 7,12). Was also ist wichtig,

worauf kommt es an? Antworten auf diese Fragen finden sich nach christlichem Verständnis vor allem im Gespräch mit Gott – das heißt: in Gottesdienst und Gebet, in der Lektüre und der Auseinandersetzung mit dem Zeugnis der Bibel, im geschwisterlichen Gespräch. Im Neuen Testament ist es Jesus, bei dem Menschen Ruhe und Orientierung finden: Matthäus 11, 28: „Kommt zu mir, ihr alle, die ihr euch abmüht und belastet seid! Bei mir werdet ihr Ruhe finden.“ (Basisbibel)

Diese Worte sind eine Einladung. Jesus nachzufolgen heißt: einen Ruhepol im Leben zu finden. Am Ende der Zeiten gibt es Einkehr und Ruhe bei Gott (Hebräer 3,7-4,11; Offenbarung 14,13). Einen Vorgeschmack darauf finden die Christinnen und Christen, indem sie sich gegenseitig Ruhe und Beistand gewähren. Die Erzählung von Martha und Maria erinnert daran, dass beides, der Dienst am anderen und das Hören auf das Wort, unverzichtbar zum Leben dazu gehören (Lukas 10,38-42). Marthas Fürsorge ist wichtig, lebt aber ebenso aus dem Wort, das wir selbst uns nicht sagen können.

In diesem Sinn versteht „Zeit für Freiräume“ sich als Anregung zur Unterbrechung, als Aufforderung zum Gespräch und als Einladung zum Experiment. Entdecken Sie Freiräume, Ruhepole und Einkehrstätten – wir wünschen Ihnen Freude und lebendige Begegnungen! www.freiraeume2019.de

WEITERE LESE-EMPFEHLUNGEN:

- Paul M. Zulehner, Eckehard Roßberg, Anna Hennersberger, *Mit Freuden ernten. Biblisches Saatgut für Zeiten und Prozesse des Übergangs, Ostfildern 2013 (Gemeindeentwicklung)*
- Silke Harms, Klaus Dettke, Andreas Brummer, *Hier bin ich. Ein geistlicher Übungsweg, Gütersloh 2015 (Geistlicher Übungsweg)*
- Frank Berzbach, *Die Kunst, ein kreatives Leben zu führen. Anregung zu Achtsamkeit, Mainz 2014*
- Erling Kagge, *Stille. Ein Wegweiser, Berlin 2017*

Die Schritte der Handreichung in der Übersicht:

ANFANG

Schritt 1

Mein Bild von Freiraum 30 min
Vorstellungsrunde

MITTE

Schritt 2

Eigene Freiräume sichtbar machen 30 min

Schritt 3

Freiräume – ein Impuls 30 min

Schritt 4

Mit dem Freiräumen beginnen 45 min

1. Mein Aufgabenbereich
2. Meine Kirchengemeinde/ Einrichtung
3. Meine Kontakte nach außen

Schritt 5

Reflexion in den Gruppen 30 min

ENDE

Schritt 6

Abschluss 15 min
Feedbackrunde

Vom ICH zum WIR: Gemeinsam schauen wir auf Aufgaben- und Arbeitsbereiche, auf unsere Gemeinde und größere Zusammenhänge. Wir erarbeiten uns in Gruppen auf drei verschiedenen Ebenen neue Impulse. Zusammen reflektieren wir und sammeln konkrete Ideen für die Umsetzung. Am Ende haben wir etwas in der Hand, was wir als Freiraum mit in unser alltägliches Leben nehmen können.

Der Ablauf der sechs Schritte lässt sich an zwei Abenden zu je 90 Minuten (2 Ustd) gestalten. Am ersten Abend werden die Schritte 1 bis 3 mit den Teilnehmenden bearbeitet. Eine erste Auseinandersetzung und Inspiration mit dem Thema Freiräume kann nachwirken.

Am 2. Abend werden dann die Schritte 4 bis 6 fortgeführt. Hier werden Ideen und Impulse in Gruppenarbeiten vertieft und verschriftlicht.

Die sechs Schritte der Handreichung können auch gut an einem halben Tag bearbeitet werden (4 Ustd). Hier ist der Vorteil, dass Ideen und Impulse entstehen und gleich aufgegriffen und in Form gebracht werden können.

Die eingesetzten Methoden eignen sich besonders gut für Gruppen von 10 bis 20 Teilnehmenden. So können drei Kleingruppen gebildet werden und auch der Austausch und die Diskussion im Plenum ist gut zu moderieren.

*Probieren Sie es aus!
Wir wünschen gutes Gelingen.*

DR. KAROLINE LÄGER-REINBOLD
Geschäftsführerin
„Zeit für Freiräume 2019“

STEFANIE SCHMIDT
Evangelische Erwachsenenbildung Niedersachsen

Diese Handreichung ist so aufgebaut, dass wir uns am Anfang den eigenen Freiräumen mit kreativen Methoden annähern. Der Einsatz von Bildern löst bei den Teilnehmenden eine freie Assoziation aus. Was spricht mich augenblicklich an? Ein weiter Himmel? Eine bunte Wiese? Das Gewusel von vielen Menschen? Jeder verspürt Freiraum anders. Von der freien Assoziation gehen wir weiter zum „ICH“. Wie und wo sehe ich mich selbst? Habe ich Freiräume oder welche wünsche ich mir? In einer Kleingruppenarbeit wollen wir diese visualisieren und somit für uns sichtbar machen.

Schritt 1

Mein Bild von Freiraum

METHODE: Vorstellungsrunde mit Bildern.

MATERIAL: Ausreichend Postkarten oder Bilder mit den unterschiedlichsten Motiven.

Die Kursleitung legt zu Beginn die Bilder aus und bittet die Teilnehmenden, sich ein Bild auszusuchen, mit dem sie spontan einen Freiraum assoziieren. Mit ihrem Bild setzen sich alle Teilnehmenden in einen Stuhlkreis.

Nun beginnt reihum eine Vorstellungsrunde unter Berücksichtigung folgender Fragen:

Warum habe ich mir dieses Bild ausgesucht? Was für einen Freiraum symbolisiert dieses für mich?

Wer bin ich, wo komme ich her?

Welche Erwartung habe ich an den heutigen Tag?

Die Antworten sollten je Person 1 – 3 Minuten nicht übersteigen.

ZEITBEDARF: ca. 30 Minuten (je nach Gruppengröße)



TIPP!

Sammeln Sie alles, was Ihnen an schönen Bildern und Postkarten im Laufe der Zeit in die Hände kommt. Diese lassen sich vielfältig in der Bildungsarbeit einsetzen.

Die Teilnehmenden fragen immer mal wieder, ob

sie die ausgesuchten Bilder als Erinnerung behalten dürfen.

Bildbar – Das Kartenset, Fotokarten. 50 Karten zum Arbeiten mit Bildern im Coaching, Training, in der Aus- und Weiterbildung. Über den Buchhandel beziehbar.

Schritt 2

Eigene Freiräume sichtbar machen

Nachdem die Teilnehmenden mit der Beschreibung ihres ausgewählten Bildes einen ersten Impuls zum Thema Freiräume erhielten, gucken wir im 2. Schritt vertiefter auf uns selbst. In der kreativen Auseinandersetzung mit dem ICH kommen oftmals versteckte Sehnsüchte ins Bewusstsein.

METHODE: Ideogramm (Schreibbild).

MATERIAL: Flipchartpapier oder DIN A3-Papier, ausreichend Buntstifte, Wachsmalstifte, Kreiden (oder ähnliches) bereitstellen.

Die Teilnehmenden nehmen sich Papier und Stifte nach Wahl und erstellen ein Ideogramm. Sie schreiben bzw. malen das Wort „ICH“ so auf das Papier, dass darin die Besonderheiten ihrer eigenen Persönlichkeit zum Ausdruck kommen.

Wenn die Teilnehmenden fertig sind (ca. 5 Minuten), gibt die Kursleitung einen weiteren Impuls:

- Was sind meine Freiräume in meinem Alltag, meiner Arbeit, meinem Ehrenamt?
- Welche würde ich mir wünschen?

Die Teilnehmenden malen und schreiben diese mit auf ihr Bild (weitere 10 Minuten).

Die Teilnehmenden finden sich dann in Kleingruppen zusammen (ideal sind je 3 Personen).

Gemeinsam gucken sie auf ihre Ideogramme und diskutieren unter folgenden Fragestellungen (15 min.):

- Wovon wäre ich gerne mal frei? Was möchte ich lassen?
- Wofür brauche ich Freiräume? Wie könnte ich sie nutzen?
- Was würde ich gerne einmal ganz anders machen?

Das Ergebnis bleibt in der Kleingruppe.



TIPP!

Nehmen Sie ausreichend Gummibänder oder Kreppband mit. So können die Teilnehmenden ihre Ideogramme zusammenrollen und mitnehmen.

Schritt 3

Freiräume – ein Impuls

Nun sollen sich die Teilnehmenden stärker mit dem Begriff Freiräume auseinandersetzen. Die folgenden zwei Impulse füllen diesen Begriff durch die Diskussion mit den Teilnehmenden mit Leben und neuen Möglichkeiten. Die Kursleitung wählt einen der beiden unten beschriebenen Impulse für die Gruppe aus.

Impuls 1

METHODE: Text vorlesen und Diskussion.

MATERIAL: Text zu Hartmut Rosa im Materialteil am Ende der Handreichung (M 1).

Die Kursleitung liest der Gruppe den Text zu Hartmut Rosa vor: Text siehe M 1.

Im Anschluss wird die Runde zum Diskutieren geöffnet (insgesamt 30 Minuten).

Halten Sie interessante und wichtige Aussagen fest, z.B. auf einer Flipchart.

TIPP!

Lesen Sie den Text langsam und ruhig vor. Üben Sie vorher laut das Vorlesen. Überlegen Sie sich selbst schon ein paar Fragen zu dem Text, die Ihnen dazu einfallen. Wenn die Gruppe anfangs nicht so richtig ins Diskutieren kommt, können Sie ein paar Fragen in die Runde geben, um die Diskussion ins Laufen zu bekommen.

Die Teilnehmenden möchten den Text vielleicht mit nach Hause zum Nachlesen nehmen. Kopieren Sie diesen für alle.

LITERATUR:

Hartmut Rosa, Beschleunigung und Entfremdung, Berlin 2013

Impuls 2

METHODE: Bild (Poster) anschauen und Diskussion.

MATERIAL: Poster im Materialteil am Ende der Handreichung (M2), dieses und drei weitere Poster zum Herunterladen unter www.freiraume2019.de.

Die Kursleitung bringt nun das beiliegende Poster sichtbar für alle Teilnehmenden an (Pinnwand, Raumwand). Alle Teilnehmenden lassen die Symbole auf sich wirken und kommen miteinander ins Gespräch (insgesamt 30 Minuten).

TIPP!

Laden Sie sich das Poster über die Homepage herunter und drucken Sie es farbig in DIN A 3 aus. So kann die Gruppe es besser auf sich wirken lassen.

Oder drucken Sie das Poster für jeden Teilnehmenden farbig in DIN A 4 aus, dann können es die Teilnehmenden am Ende als Erinnerung mit nach Hause nehmen.

Überlegen Sie sich vor Beginn der Veranstaltung bereits eigene Fragen, die Ihnen zu diesem Poster einfallen. Kommt die Diskussion schleppend in Gang, können Sie mit Ihren Fragen einige Impulse geben.

Mit dem Freiräumen beginnen

Im vierten Schritt wollen wir uns nun die unterschiedlichen Ebenen in Kirche und Gemeinden genauer anschauen. Wir unterteilen diese in der vorliegenden Handreichung zum einen in den eigenen Aufgabenbereich. Viele Menschen wollen gerade hier wieder mehr Handlungs- und Gestaltungsspielraum gewinnen. Für viele ist aber auch gerade die Gewinnung eines Freiraums im größeren Raum der eigenen Kirchengemeinde, Kita oder Einrichtung wichtig. Aber auch die vielen Kontakte nach außen, mit denen man tagtäglich zu tun hat, können den eigenen Handlungsraum stark beeinflussen. Hier Freiräume zurückzugewinnen kann sehr entlastend sein.

METHODE: 3-Eckenbild.

MATERIAL: Drei entsprechend vorbereitete Pinnwände, Moderationskarten, buntes Papier, viele bunte Stifte, Pinnadeln, Klebeband.

In drei Ecken des Raumes steht je eine Pinnwand zu den Themen:

1. Mein Aufgabenbereich
2. Meine Kirchengemeinde/Kita/Einrichtung/ ...
3. Meine Kontakte nach außen

Die Kursleitung bereitet die Pinnwände vor. Auf jede Pinnwand kommt das Thema, der Impuls und einige Fragen. Wenn Sie Fotos, Bilder, Symbole oder ähnliches finden, die zu dem Thema passen, bringen Sie diese auch an den Pinnwänden an. Das inspiriert die Teilnehmenden zusätzlich.

Gucken Sie sich die Beispiele auf den nächsten Seiten an.

Die Teilnehmenden gehen zu den Wänden und lesen und gucken sich diese in Ruhe nacheinander an. Dann bleiben sie bei der Wand stehen, die sie in Bezug zu Freiräumen am meisten anspricht. Die Teilnehmenden teilen sich so in drei Gruppen auf und ordnen sich einem Thema zu (ca. 10 min).

Die drei Gruppen bekommen nun die Aufgabe, die Fragen für die jeweilige Pinnwand zu beantworten. Sie diskutieren und sammeln ihre Ideen und halten auf der Pinnwand fest, was ihnen gemeinsam zu den Themen einfällt (ca. 35 Minuten).

Zusätzliche Hilfestellungen für die Gruppenarbeiten: Was wollen wir 2019 ausprobieren, anders machen, worauf können wir vielleicht verzichten? Dabei können sich die Teilnehmenden an dem beiliegenden Schaubild orientieren (siehe M3).

Die Teilnehmenden notieren Ihre Aufgaben, Ideen und Aktivitäten und diskutieren, an welcher Position des beiliegenden Koordinatensystems sie ihren Platz finden könnten (siehe M4). Was fällt Ihnen auf? Was möchten Sie ändern?

TIPP!

Kopieren Sie für alle das Schaubild und das Koordinatensystem. So können die Teilnehmenden besser damit arbeiten.

1. Mein Aufgabenbereich

IMPULS:

Frei von... frei für... Wovon wäre ich gerne einmal frei? Wofür möchte ich frei sein? Was belastet oder hindert mich, was möchte ich aufgeben oder loswerden? Wo finde ich Freiräume, und wie kann ich sie nutzen?

Im Matthäusevangelium ist es Jesus Christus, der den Menschen Ruhe und Orientierung gibt: „*Kommt zu mir, ihr alle, die ihr euch abmüht und belastet seid! Bei mir werdet ihr Ruhe finden.*“ (Mt 11,28, Übersetzung: Basisbibel).

Wer seine Aufmerksamkeit auf Jesus Christus richtet, findet Hoffnung und Zuversicht. Der Blick auf das Kreuz schärft die Wahrnehmung und den Blick für das, was uns trägt.

FRAGEN FÜR DIE PINNWAND:

- Wovon möchte ich mich in meinem Aufgabenbereich freimachen?
- Was wäre ein sinnvoller, entlastender Freiraum?
- Sammeln Sie konkrete Ideen ...



2. Meine Kirchengemeinde/ Kirchenkreis/ Kita/ Einrichtung/ ...

IMPULS:

Aufgaben, Angebote, Interessen und Ansprüche sind vielfältig und bunt. In unseren Kirchengemeinden und Einrichtungen finden wir Menschen mit ganz unterschiedlichen Gaben, in verschiedenen Berufen, Haupt- und Ehrenamtliche, Menschen unterschiedlicher Herkunft und in jedem Lebensalter.

Was sie verbindet, ist der Glaube und die Freude an der Gemeinschaft. Vielfalt ist wichtig und gehört dazu: schon in den Anfängen des Christentums ist das so gewesen.

Der Apostel Paulus beschreibt die Gemeinde als einen Leib aus vielen Gliedern, die einander ergänzen und deren Zusammenwirken etwas Besonderes ist: „Es sind verschiedene Gaben; aber es ist ein Geist. Und es sind verschiedene Ämter; aber es ist ein Herr. Und es sind verschiedene Kräfte; aber es ist ein Gott, der da wirkt alles in allen.“ (1. Korinther 12,4-6)

FRAGEN FÜR DIE PINNWAND:

- Wovon kann die Kirchengemeinde/ Kita/ Einrichtung sich freimachen?
- Was wären sinnvolle, entlastende Freiräume?
- Sammeln Sie konkrete Ideen ...

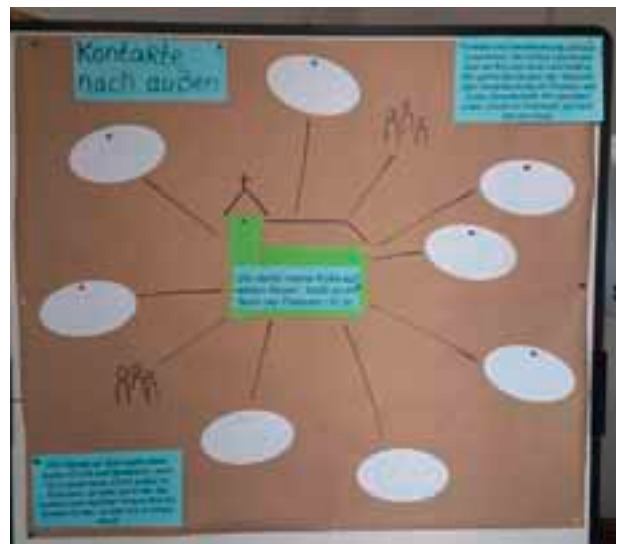
3. Meine Kontakte nach außen

IMPULS:

Freiheit und Verantwortung gehören zusammen. Als Gottes Geschöpfe sind wir frei und doch nicht haltlos. Wir gehen Bindungen ein, übernehmen Verantwortung im Privaten und in der Gesellschaft. Wir gestalten unser Leben im Vertrauen auf Gott, der uns trägt.

„Du stellst meine Füße auf weiten Raum“, heißt es im Buch der Psalmen (31,9).

Mut und Selbstbewusstsein sprechen aus diesem Gebet: Der Glaube an Gott bietet einen festen Grund und Spielraum, auch für Experimente. Denn selbst im Scheitern, ja noch am Ende des Lebens und darüber hinaus sind wir Gottes Kinder, er hält uns in seiner Hand.



FRAGEN FÜR DIE PINNWAND:

- Von welchen äußeren Kontakten können wir uns freimachen?
- Was wären sinnvolle, entlastende Freiräume?
- Sammeln Sie konkrete Ideen ...



TIPP!

Alternativ zu den Pinnwänden können auch 3 große Tische vorbereitet werden, auf denen Sie Packpapier mit Kreppband festkleben. Diese können entsprechend der Pinnwände von der Kursleitung vorbereitet werden. An den Tischen können dann die Gruppen ihr Thema bearbeiten.



Schritt 5

Reflexion aus den Gruppen

Wenn die Teilnehmenden zum Ende gekommen sind, werden die Pinnwände im Raum verteilt. Nun gehen die Teilnehmenden in Ruhe durch den Raum und lassen die Ergebnisse auf sich wirken (5 – 10 Minuten). Dann stellen die Gruppen nacheinander ihre Ergebnisse vor, gemeinsam wird diskutiert. Nach Möglichkeit sollen konkrete Ziele für jede Gruppe benannt werden können.

Je Gruppe ca. 7 – 10 Minuten.

TIPP!

Halten Sie die Ergebnisse fest. Verwahren Sie die Pinnwände, so dass sie wieder hervorgeholt werden können, oder fotografieren Sie die Ergebnisse. Wenn Sie als Gemeinde oder Einrichtung weiter an den Ergebnissen arbeiten wollen, haben Sie diese immer parat. Vielleicht wollen Sie auch nach ein paar Wochen noch einmal gemeinsam gucken, was bisher verwirklicht werden konnte.

Schritt 6

Abschluss, Feedbackrunde und Verabschiedung

Alle setzen sich wieder in den Stuhlkreis. Die Kursleitung verteilt Wolkenkarten an alle Teilnehmenden. Jede/r schreibt sich einen Freiraum auf, den sie/er in nächster Zeit für sich gestalten möchte. Diese Wolkenkarten können als Erinnerung gut sichtbar zu Hause oder am Arbeitsplatz aufgehängt werden.

Nun geben die Teilnehmenden in einer Feedbackrunde eine Rückmeldung an die Kursleitung. Wie ein „Blitzlicht“ kann jeder kurz sagen: „Was nehme ich mit? Wie gehe ich nach Hause? Wie hat es mir insgesamt gefallen?“ (15 Minuten).

Die Kursleitung erinnert an die Wolkenkarte und verabschiedet die Teilnehmenden mit einem Impuls (siehe M5).

TIPP!

Unter M6 finden Sie noch Anregungen zur Planung und Umsetzung in Kirche und Gemeinden. Vielleicht finden Sie hier noch interessante Hinweise und Anregungen für diese Veranstaltung.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!



MATERIAL

Freiraum statt Beschleunigung

Wir haben das Gefühl, dass unser Leben immer schneller wird. Aber woher kommt dieses Gefühl? Der deutsche Soziologe Hartmut Rosa hat in seinem Buch „Beschleunigung und Entfremdung“ hierzu einige interessante Thesen aufgestellt.

Rosa geht davon aus, dass die modernen Menschen einem Zeitdiktat unterworfen sind. Unser Leben ist von Deadlines, Regeln und zeitlichen Normen bestimmt. Wir fühlen uns zwar frei unser Leben selbst zu bestimmen - wo wir wohnen, was wir arbeiten, wen wir heiraten - aber wir werden von einem unsichtbaren Zeitregime beherrscht. Er nennt es die Logik der sozialen Beschleunigung.

Aber was wird überhaupt beschleunigt? Eine Stunde bleibt eine Stunde, die Jahreszeiten kommen und gehen wie bisher, man muss immer noch 18 Jahre warten, bis man volljährig ist. Rosa benennt zum einen die technische Beschleunigung. Durch den technischen Fortschritt können wir schneller produzieren, schneller transportieren und schneller kommunizieren. Auch der soziale Wandel hat sich beschleunigt. Wir haben nicht mehr automatisch die gleiche Arbeit, die gleichen Werte und Einstellungen wie unsere Vorfahren. Wir lassen uns eher scheiden, leben in anderen Städten, wechseln schneller die Mode und unsere Gewohnheiten.

Dadurch erhöht sich unser Lebenstempo. Wir spüren eine „Zeitknappheit“, immer ist zu wenig Zeit da. Aber ist das nicht komisch? Wenn wir statt vier Briefen vier Emails schreiben, sind wir doch viel schneller fertig. Wenn wir statt mit dem Fahrrad mit dem Auto zum nächsten Supermarkt fahren, schaffen wir die Strecke doch in weniger Zeit. Mehr Zeit also für uns.

Hartmut Rosa schreibt, dass wir Menschen, statt diese freigewordene Zeit für etwas Schönes zu nutzen, lieber mehr Emails schreiben und weitere Strecken fahren. Wir haben das Bedürfnis mehr in weniger Zeit zu tun. Nun zwingen uns das Internet und das Auto ja nicht dazu, immer mehr zu schreiben und immer weiter zu fahren.

Wir moderne Menschen haben einen Zeithunger. Denn Zeitersparnis ist ein Vorteil. Wir befinden uns im Wettbewerb. Wer hat mehr Bildung, mehr Einkommen, mehr Beziehungen, mehr Freundschaftsanfragen auf Facebook, den schöneren Urlaub, die

interessanteren Hobbys? Einen Wettbewerb gewinnt man durch Leistung. Und Leistung definiert Rosa als geschaffte Arbeit pro Zeiteinheit. Je mehr ich schaffe, desto besser geht es mir. Denn wenn ich möglichst viele Erfahrungen sammle und möglichst viele Möglichkeiten in meinem Leben ausschöpfe, dann ist es doch ein „gutes Leben“. Oder?

Aber durch die Technisierung und Globalisierung passiert nun folgendes: die Anzahl der Möglichkeiten vervielfältigt sich. Und damit auch die verpassten Chancen. Wir fühlen uns nicht befriedigt, sondern frustriert.

Aber kommen wir zum Raum. Wenn wir mit dem Auto oder dem Flugzeug immer weitere Räume erreichen wollen, dann geht uns der Nahbereich verloren. Auch räumliche Nähe, um enge Beziehungen aufrechtzuerhalten, ist dank Facebook und Twitter nicht mehr nötig. Wir haben eine gute Freundin in Amerika, aber der Nachbar ist uns fremd. Wir treffen heute so viele Menschen und lassen sie wieder zurück, nur noch selten begleiten uns Menschen unser ganzes Leben lang. Während wir unsere To-do-Listen abarbeiten haben wir auch kaum Zeit, um Beziehungen tiefergehend zu gestalten. Hartmut Rosa schreibt, wir sind frei, unser Leben schneller oder langsamer zu gestalten. Die Entscheidung liegt bei uns.

Statt also immer weiter wegzufahren oder immer öfter neue Dinge zu kaufen, sollen wir uns die Welt „anverwandeln“, sie uns in Langsamkeit aneignen. Den nahen Raum erkunden, vorhandene Beziehungen und vermeintlich verstaubte Dinge wertschätzen.

Lassen Sie uns einen Freiraum finden, in dem wir Zeit für eine Tasse Kaffee mit dem Nachbarn, ein stilles Gebet in der Kapelle, für einen handgeschriebenen Brief, ein freies Wochenende im eigenen Garten haben. Suchen Sie sich immer wieder eigene kleine Freiräume und genießen Sie den Stillstand, vielleicht setzt sich ein Vorbeirasender unverhofft dazu.

LITERATUR: Hartmut Rosa, Beschleunigung und Entfremdung, Suhrkamp Verlag Berlin, 2013



Pause

2. Mose 20, 10



Füße hoch

Lukas 10, 42



grillen & chillen

Johannes 21, 9

all you can eat

2. Mose 16, 16



sorglos

Matthäus 6, 25



psssst
Psalm 4, 9



frei

Johannes 8, 32



Auszeit

2. Mose 2, 15



tiefenentspannt

Matthäus 11, 29-30



Freunde

Epheser 4, 32

Schattenplatz

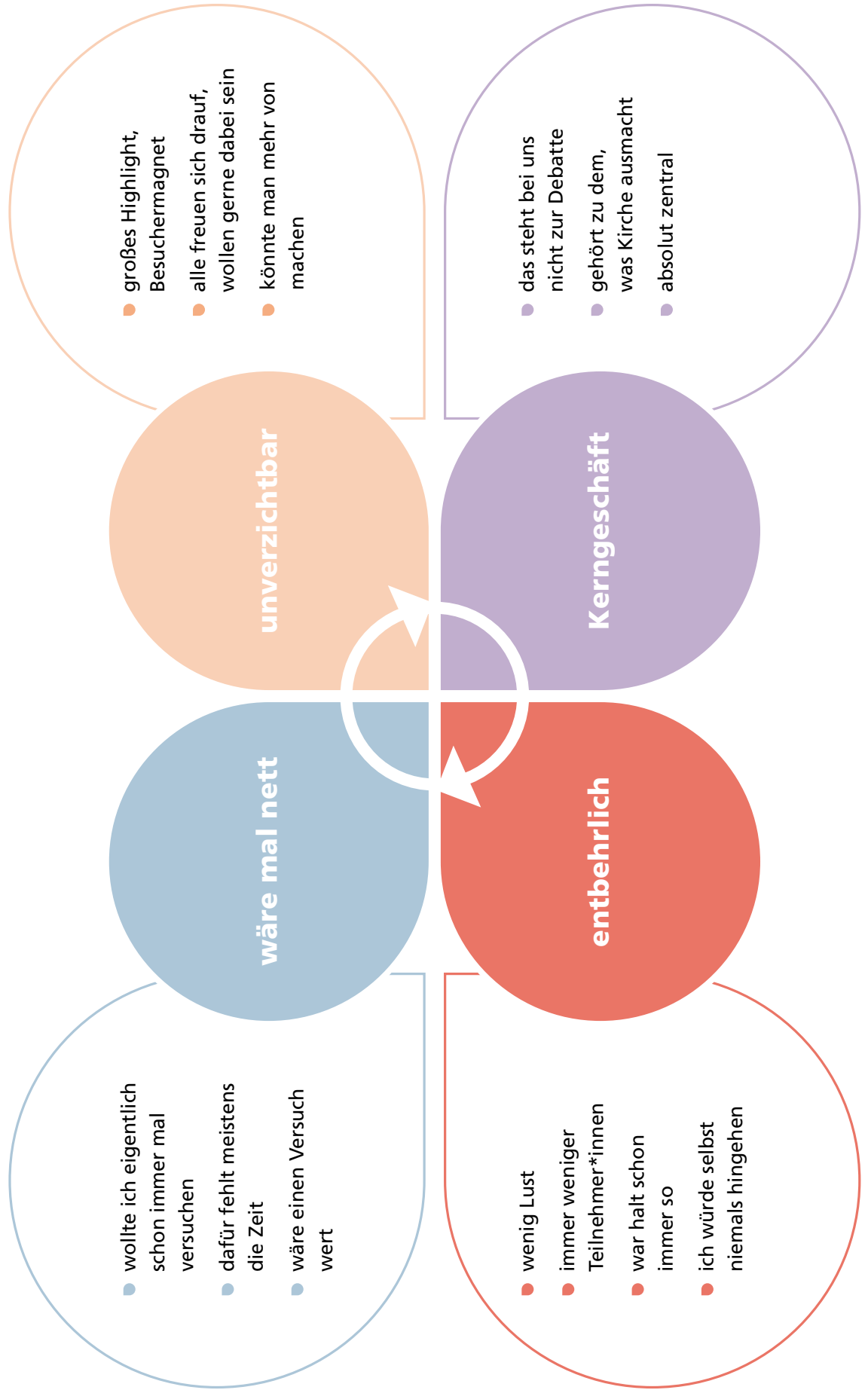
Psalm 91, 1



Was wollen wir 2019 ausprobieren, anders machen, worauf können wir vielleicht verzichten?

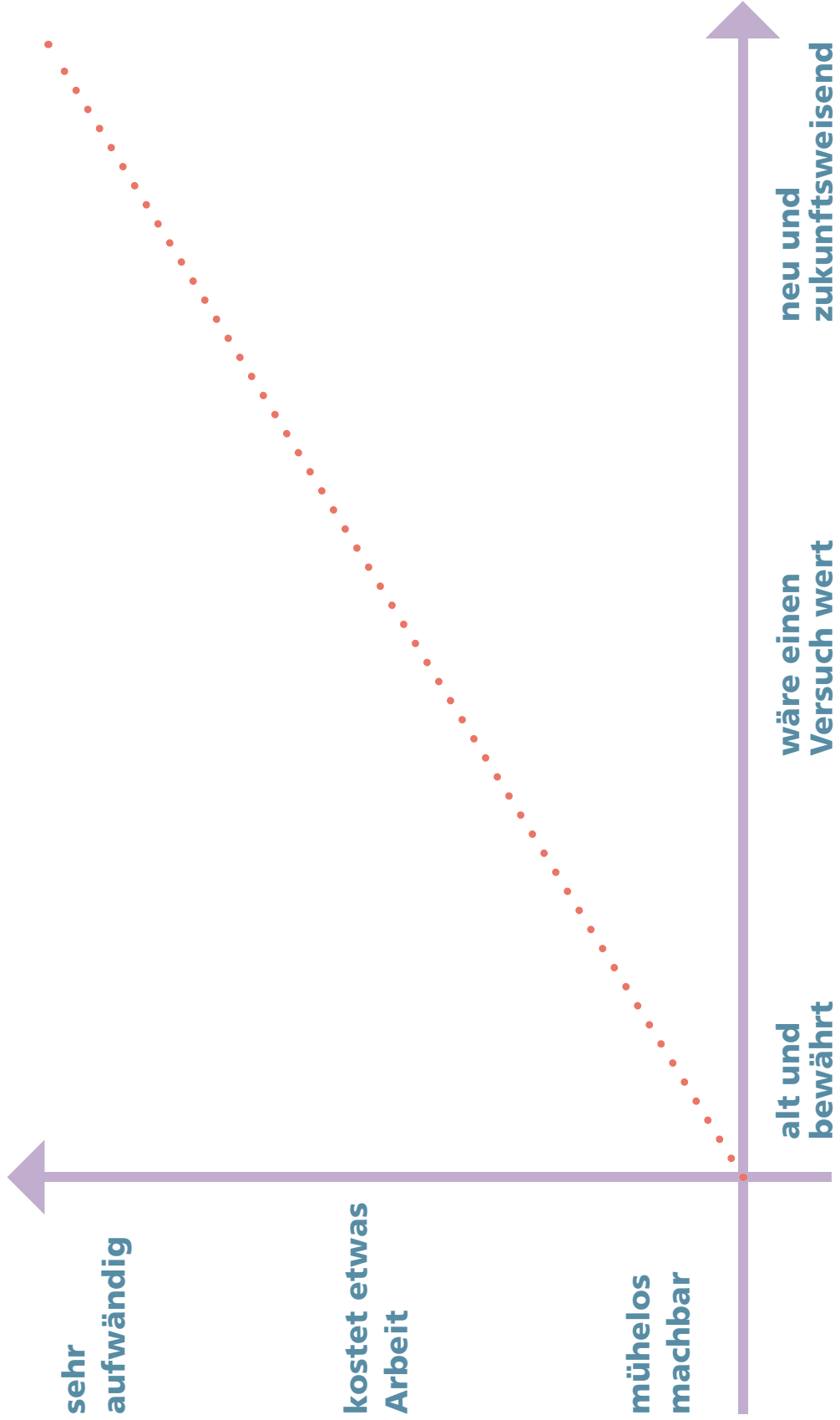
Sammeln Sie Ihre Ideen, Aufgaben und Verpflichtungen und überlegen Sie gemeinsam, wo sie in diesem Raster einen Platz bekommen würden. Was fällt Ihnen auf?

ZEIT FÜR
FREIRÄUME
2019



Was wollen wir 2019 ausprobieren, anders machen, worauf können wir vielleicht verzichten?

Notieren Sie Ihre Aufgaben, Ideen und Aktivitäten und diskutieren Sie, an welcher Position des Koordinatensystems sie ihren Platz finden könnten! Was fällt Ihnen auf? Was möchten Sie ändern?



„Zeit für Freiräume“ – von Silvia Mustert

Unser Hund dölmert so gerne. Für manche Wege brauchen wir doppelt so lange, wie man normalerweise zu Fuß braucht.

Er kann minutenlang an einer Schnecke rumstupsen.

Oder Blätter mit der Schnauze umdrehen, alle einzeln.

Er kann stehenbleiben und einem Mann mit einer Plastiktüte hinterherschauen, einfach so.

Oder vor einem Mäuseloch verharren, ohne jede Bewegung, ganz gegen seine Art.

Denn eigentlich ist er ein fleißiger Hütehund. Da wir ihm keine Schafe zum Hüten bieten können, hütet er eben uns, seine Menschen. Seine Augen verfolgen aufmerksam, was wir tun.

Unsere Wege sind seine Wege.

Täglich arbeitet er mit so viel Einsatz, dass er am Abend oft ganz erschöpft ist.

Doch manchmal vergisst er es, das Hüten.

Dann läuft er kreuz und quer.

Geht Wege, die scheinbar keinen Sinn machen.

Verlässt uns und seine Arbeit und ist nur bei sich.

Er entdeckt nichts Weltbewegendes, nur Alltägliches.

Aber er sieht es sich ganz besonders an.

Seine Sinne sind scharfgestellt.

Nicht mehr der schweifende Hüteblick fürs ganze Weite.

Er fokussiert sich auf Details.

Er riecht und sieht und hört den Alltag am Wegesrand, den ich nicht wahrnehme.

Und wenn er sich danach in seinen Korb legt, ist er zufrieden und schläft.

Manchmal habe ich den Eindruck, dass er dann lächelt.

Ob wir es schaffen, im nächsten Jahr zwischendurch so zu dölmern?

Etwas von Gottes Geistwirken wahrzunehmen, am Wegesrand?

Nächstes Jahr, im Sommer?

Geht nicht, so mitten in der Woche, ich habe zu tun, sagen Sie gleich?

„Ich sitze hier und trinke mein gutes Wittenbergisch Bier und das Reich Gottes kommt von ganz alleine“ soll Martin Luther gesagt haben.

Von ihm kann man nun wirklich nicht behaupten, dass er es nicht ernst genommen hat mit seiner Arbeit.

Aber anscheinend konnte er auch dölmern.

Vielleicht hat er das von seinem Hund gelernt.

Denn wie wollen wir fröhlich bleiben, wenn wir uns diese Zeiten nicht nehmen?

Wie wollen wir Gott loben und danken für sein Reich, das kommt und das ist, wenn wir es jeden Tag übersehen?

Lasst uns den Blick schärfen für das, was uns begegnet, damit wir neue Lobpsalmen miteinander beten können. Das klingt dann vielleicht so:

Lobe den Herrn, meine Seele und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat.

Feiern und Lachen.
Freude und Tränen.
Minuten und Stunden.
Gedichte und Gedanken.
Fremde und Freunde.

Lobe den Herrn, meine Seele und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat.

Essen und Trinken.
Duft und Aroma
Zeit und Genuss.
Kaffee und Rosen.
Wein und Oliven.

Lobe den Herrn, meine Seele und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat.

Worte und Taten.
Hände und Füße.
Hilfe und Halten.
Geben und Nehmen.
Denken und Danken.

Lobe den Herrn, meine Seele und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat.

Arbeit und Freizeit.
Verantwortung und Freiheit.
Stütze und Stab.
Aufbruch und Neuland.
Wandern und Wundern.

Lobe den Herrn, meine Seele und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat.

Amen

(Psalm nach einer Idee von Birgit Mattausch und Fritz Baltruweit)

1. Die Kunst der Pause

- Den eigenen Kalender ansehen: sind da noch Lücken zwischen meinen Terminen? Habe ich genügend Zeit für die Entfernungen, die ich zurücklegen muss? Für eine Tasse Kaffee oder eine Mahlzeit in Ruhe?
- Zeit für die Vor- und Nachbereitung eines Gottesdienstes, eines Gesprächs, einer Gruppenarbeit oder Sitzung mit einplanen und in den Kalender eintragen.
- Freie Tage markieren und als „Freiraum“ reservieren. Die Zeit für Andacht, kreatives Nichtstun oder Sport ist ein Termin mit mir selbst!
- Im Team: gemeinsam beginnen, eine Zeit für das Ende der Besprechungen verabreden und zwischendrin eine kurze Pause einlegen. Wirksam sind schon wenige Minuten: das Fenster öffnen, aufstehen, ein Glas Wasser nehmen, sich verpusten. Dann einen Liedvers singen, die Tageslosung noch mal hören, und zusammen darauf achten, dass dies alles nicht zu kurz kommt.
- Sendepause erwünscht? Verabredungen zum Umgang mit dienstlichen E-Mails nach 18 Uhr oder am Wochenende treffen.

2. Was wäre, wenn?

- Phantasie kommt vor Planung: worauf haben wir Lust? Was wollten wir immer schon mal versuchen? Was wäre, wenn... wir dieses oder jenes einmal lassen oder ausprobieren?
- „Not-to-do-Liste“: wovon möchten wir frei sein? Was wäre, wenn wir die auf diese Weise freierwerdende Zeit plötzlich für etwas Anderes zur Verfügung hätten?
- Weniger ist mehr: wie viel Zeit verbringen wir in Sitzungen und Gremien? Lassen sich Dauer oder Häufigkeit ändern? Was wäre, wenn wir gemeinsam mal etwas Besonderes erleben, das unsere Gemeinschaft stärkt: ein Ausflug, eine Mini-Pilgerfahrt, ein gemeinsames Kochen und Essen?
- Klein, aber fein: nicht immer muss es bei Gemeindeabenden die ganz große Veranstaltung sein; nicht alles muss in Gemeinderäumen stattfinden und von langer Hand vorbereitet werden. Wie wäre es mit einem Bibelabend im kleinen Rahmen? Vielleicht im Privathaus, im Garten?

- Mehr Zeit für Neues: Neue Ideen und Projekte brauchen mehr Aufmerksamkeit und Aufwand als das Gewohnte. Was können wir zurückstellen oder aussetzen, damit die Energie ausreicht? Eine bewährte Regel lautet: für ein neues Vorhaben sollten zwei vorhandene abgegeben oder beendet werden (2:1).

3. Frei-Räumen für Andere(s)

- Ohne Aufwand, ohne Worte: Kirche oder Gemeinderaum zur stillen Andacht öffnen: zu einem festen Termin, wöchentlich oder einmal im Monat, morgens vor der Arbeit oder am Ende des Tages. Eine Kerze anzünden, eine Klangschale erklingen lassen, Raum geben.
- Wo gibt es weitere Räume zum Innehalten und zum Kraft-Schöpfen, für Besinnung und Andacht im Arbeitsalltag? Nicht jeder Arbeitsplatz bietet die Möglichkeit, sich für ein paar Minuten zurückzuziehen. Lässt sich da etwas machen: in der Kita, im Kirchenamt, in der diakonischen Einrichtung? Laden Pausen- und Sozialräume zum Auftanken ein?
- Ist das eigene geistliche Leben, ist die „Work-Life-Balance“ ein Thema bei Studientagen und interner Fortbildung? Kennen die Kolleginnen und Kollegen Möglichkeiten und Angebote zur geistlichen Begleitung oder zur persönlichen Beratung?
- Woraus schöpfen wir Kraft? Wie können wir das, was uns stärkt, auch anderen geben?
- Gottesdienst anders: am anderen Ort, mit anderer Liturgie, mit stiller Textmeditation anstelle der Predigt... Anregungen unter <http://www.michaeliskloster.de/Taeserslider-Startseite/Zeit-fuer-Freiraeume-2019/Liturgische-Bausteine>
- Dinner-Church, vielleicht sogar in der Woche: Kochen am Abend, gemeinsame Vorbereitung, ein einfaches Essen, vielleicht sogar in der Kirche, eine geistliche Tischrede, ein kurzes Gebet und ein Segen. Nach dem Aufräumen und Abwaschen gehen alle gestärkt nach Hause.

4. Zusammen gestalten, zum Beispiel im Kirchenkreis

- Ein „3. Programm“: Regionalgottesdienste ganz anders. Die Idee: Pastorinnen, Diakone und Prädikantinnen, die sich mit einer ungewöhnlichen

Gottesdienstidee nach vorne wagen, dürfen etwas ausprobieren – vielleicht sogar etwas, was in der eigenen Gemeinde niemals stattfinden könnte? Die Bühne ist eröffnet! Diese „Freiraum-Kirche“ bekommt vielleicht einen festen Ort und eine feste Zeit. Sie steht allen offen, andere Gottesdienste können entfallen. Bei rechtzeitiger Planung kann auf diese Weise ein Jahresprogramm mit 10 Gottesdiensten entstehen: die „Zehn Freiheiten“ ...

- Woche der Stille: in ökumenischer Verbundenheit, in Kooperation mit Gleichgesinnten für eine Woche für Stille mitten im Alltag sorgen. Oasen suchen für Ruhe, Achtsamkeit, Meditation. Andere haben es vorgemacht: <https://stilles-zuerich.ch/>; <http://www.stille-in-freiburg.de/>
- Auszeiten verabreden: Vier Pastor*innen im Kirchenkreis können innerhalb eines Jahres die Gelegenheit zum Mini-Sabbatical ergreifen, wenn sie sich über Termine und gegenseitige Vertretung einig werden.
- Pilgern um die Ecke: nicht immer ist eine Pilgerfahrt mit hohem Aufwand verbunden. Erkundigen Sie sich nach Möglichkeiten in der näheren Umgebung. Gehen Sie gemeinsam wandern, feiern Sie eine Andacht unterwegs, stellen Sie Ihren Ausflug unter ein biblisches Motto. Unter www.evangelische-spiritualitaet.de finden Sie viele weitere Hinweise und Anregungen.

Was sind Ihre eigenen Einfälle und Gedanken?
Was möchten Sie mit uns teilen und uns auf den Weg geben?
www.freiraeume2019.de

