

Gutes Leben – kleine Geste, große Wirkung

Aktionswoche: 24. bis 30. Juni 2019



*Viel zu oft unterschätzen wir
die Kraft einer Berührung,
eines Lächelns,
eines netten Wortes,
eines zuhörenden Ohres,
eines aufrichtigen Kompliments
oder der kleinsten Taten der Warmherzigkeit –
alles Dinge, die das Potential haben
ein Leben herumzudrehen.*

Leo Buscaglia

Aufgabe:

In dieser Woche nutzen wir diese Kraft. Wir werden uns bemühen, möglichst jeden Tag eine Geste des Lobes, der Anerkennung, des Dankes oder evtl. auch der Versöhnung zu setzen. Diese kleinen, sichtbaren Zeichen der Aufmerksamkeit und Zuneigung verschönern nicht nur den Moment, sie können als Zeichen der Aufmerksamkeit und Wertschätzung insgesamt Beziehungen bereichern.

So können wir Sie unterstützen

Bei wem und wie Sie sich in dieser Aktionswoche mit einer Geste bemerkbar machen, liegt ganz an Ihnen. Mit unseren kurzen Impulsen und den Illustrationen auf den kommenden Seiten möchten wir Ihnen ganz einfach Lust machen, sich an der Aktion zu beteiligen.

Unter [diesem Link](#) haben wir alle Illustrationen noch einmal in einer PDF-Datei zusammengefasst (auf „Herunterladen“ drücken), in die auch mit dem Computer eigene Texte eingetragen werden können (hängt von der Software ab). Das Öffnen der Datei kann wegen der Druckqualität der Bilder etwas Zeit in Anspruch nehmen.

Die Kraft des Lobes und der Anerkennung

Als Lob wird eher die spontane Wertschätzung für ein einmaliges Verhalten oder eine einmalige Leistung bezeichnet, während Anerkennung für durchgängige Haltungen oder Verhaltensmuster ausgesprochen wird.

Ein Lob passt also für alle Menschen, die etwas machen oder gemacht haben, das uns persönlich positiv ins Auge fällt, sei es auch eine Kleinigkeit. Anerkennung verdienen Menschen, die unser Leben dauerhaft durch ihre Art und Einstellung bereichern.

Sie wissen vermutlich aus eigener Erfahrung, wie gut es tut, wenn man gelobt wird, wenn Bemühungen erkannt und auch benannt werden. Etliche Umfragen und Statistiken bestätigen das: Menschen, die gelobt werden, blühen auf.

Wenn Sie in der Aktionswoche jemandem ein Lob oder Anerkennung aussprechen wollen, sollten Sie Folgendes beachten:

- ▶ Lob sollte nicht bei jeder Alltäglichkeit, zu oft und bei zu wenig Begründung ausgesprochen werden, sondern nur, wenn irgendwo außergewöhnliche Bemühungen erkannt werden.
- ▶ für Lob und Anerkennung muss es also gute Gründe geben, die auch klar benannt werden sollten.
- ▶ beides muss wirklich von innen kommen – es muss mit der eigenen Sichtweise und Haltung übereinstimmen, darf nicht aufgesetzt sein, oder aus rein strategischen Gründen ausgesprochen werden.
- ▶ Zeit, Raum und Form müssen stimmen. Lob oder Anerkennung brauchen den entsprechenden Rahmen und gut überlegte Worte und Gesten, das geht nicht nebenbei.

Wir sind uns sicher, dass Sie auf den folgenden Seiten geeignete Impulse oder Illustrationen finden, um jemandem ein Lob auszusprechen.

Lob – Spezialaufgabe: Ich kröne dich zum Helden/zur Heldin des Tages!

Die Illustration (samt Text) auf Seite 4 kann spontan an Menschen weitergegeben werden, die Ihnen einen schönen Moment bescheren, einfach weil sie sich freundlich, hilfsbereit oder verständnisvoll zeigen. Vielleicht haben Sie den Mut, diese Botschaft mit sich mitzuführen und bei Gelegenheit an jemanden weiterzugeben, dessen Verhalten Ihnen gefällt.

Die Kraft der Dankbarkeit

„Die Wurzel der Freude ist Dankbarkeit. Es ist nicht Freude, die uns dankbar macht – es ist Dankbarkeit, die uns freudvoll macht“, ist Benediktinermönch David Steindl-Rast überzeugt und „dankbar leben heißt hellwach zu leben“.

Dankbare Menschen lenken ihre Aufmerksamkeit auf das Gute an einer Sache, einem Verhalten oder einer Person und sie wissen diese guten Seiten auch zu schätzen. Dankbarkeit durchbricht die Selbstverständlichkeit, mit der wir manche Dinge zur Kenntnis bzw. eben nicht mehr zur Kenntnis nehmen. Sie betont den Geschenkecharakter des Lebens, denn wer das Gute in allem sieht, was ihm täglich begegnet, weiß sich beschenkt.

Besonders im Umgang mit anderen Menschen gibt es einen sehr schönen positiven Nebeneffekt: Wer sich den Menschen von der guten Seite her annähert, dem fallen die negativen weniger auf.

Ich danke, dass du mein Leben bereicherst!

In unserem Aktionszeitraum geht es darum, den Menschen unsere Dankbarkeit zu zeigen, die unser Leben erleichtern, bereichern, verschönern, begleiten, die uns helfen oder sich sonst auf irgendeine Weise verdient gemacht haben.

Lob und Dank liegen oft nahe beieinander, Dank kann aber auch ausgesprochen werden, ohne dass etwas besonders vor- oder aufgefallen ist.

Gehen Sie in Gedanken die Menschen durch, denen Sie immer wieder begegnen. Wer hätte sich ein Dankeschön verdient? Wer bereichert Ihr Leben durch kleine oder große Dienste. Von wem profitieren Sie, weil er/sie die Arbeit gut erledigt? Die Spanne reicht hier vom Briefträger zum Lehrer, von der Kassierin zum Arbeitskollegen, vom Familienmitglied oder Partner bis hin zum Busfahrer, von der Reinigungskraft hin zu Freunden ...

Auf den Seiten 5, 6 und 9 finden Sie Illustrationen, die das zum Ausdruck bringen.

Ich bin dankbar, dass es dich gibt!

Die Zeichnung (Karte) auf Seite 7 möchte anregen, den Menschen gegenüber Dankbarkeit auszudrücken, die mein Leben wertvoll machen, die für mich wichtig sind, weil sie mir immer wieder ihre Verbundenheit zeigen und im richtigen Moment für mich da sind (so wie der Bär für die Maus).

Ich möchte für dich da sein!

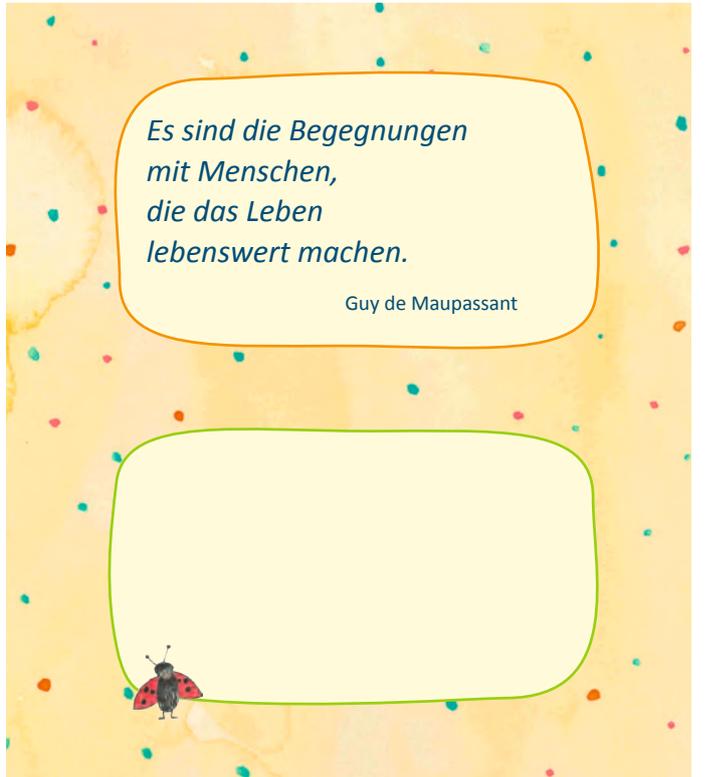
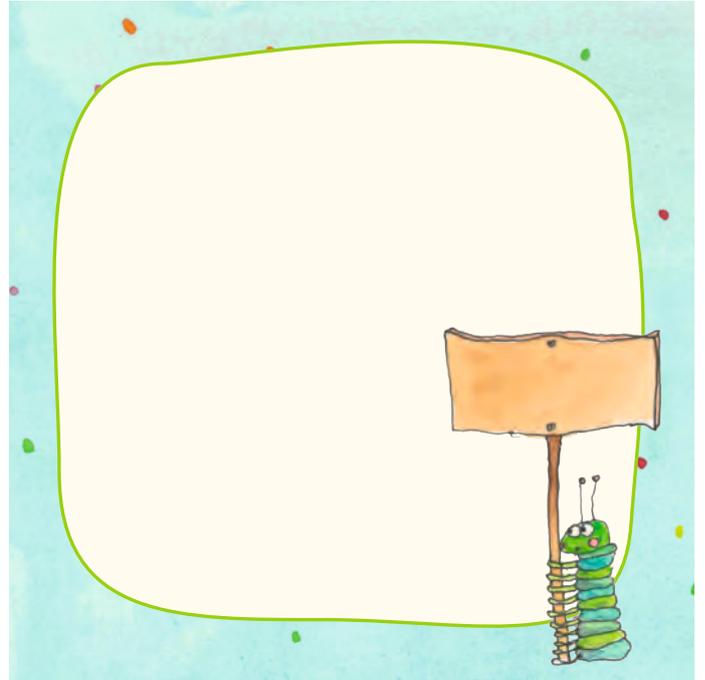
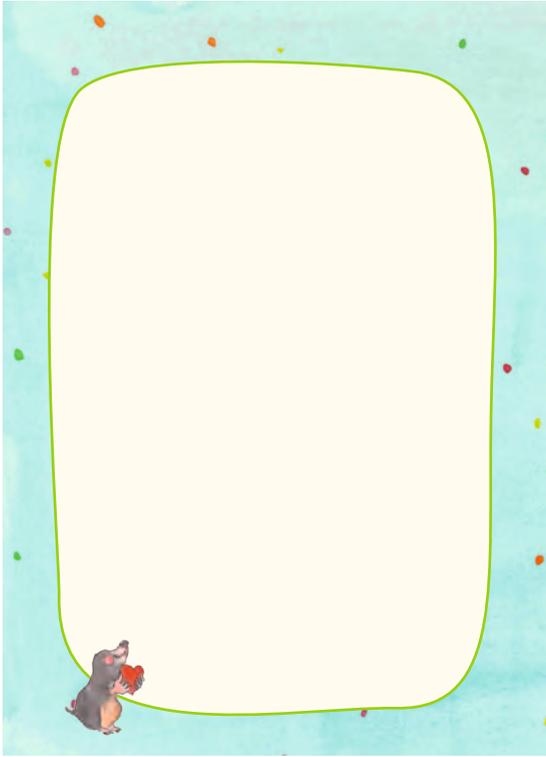
Die Zeichnung (Karte) auf Seite 8 möchte zeigen, dass sich jemand auf dich verlassen kann. Das Pflaster ist ein gutes Symbol dafür, dass ich zum Heil, zum Wohlsein dieses Menschen beitragen möchte.

Entschuldigung, Vergebung und Versöhnung

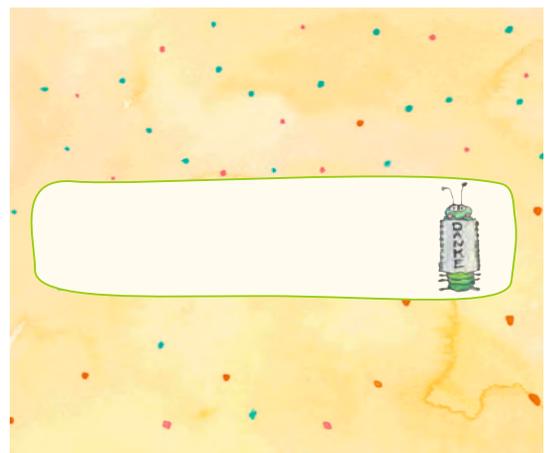
Es wäre wunderbar, wenn wir durch eine kleine Geste Vergebung und Versöhnung erreichen könnten. Für Kränkungen, die durch Unachtsamkeit im Alltag passieren, ist das durchaus möglich, vor allem wenn das Verhältnis zwischen zwei Personen insgesamt ein gutes ist. Hier kann eine Geste der Entschuldigung die Trübung unter Umständen gut bereinigen.

Schwieriger ist es, wenn eine Kränkung sehr tief sitzt, dann braucht es auch eine tiefere Auseinandersetzung mit sich und dem Gegenüber. Auf der Seite 10 finden Sie eine „Anleitung“ in fünf Schritten, wie Sie hier vorgehen könnten.

Auch wenn Sie in der glücklichen Lage sind, dass Versöhnung für Sie momentan kein Thema ist, lohnt es sich, diese fünf Schritte zu betrachten.



Illustrationen
geeignet für
Lob oder Dank –
oder einfach
für einen
netten Rührer!



Ich kröne dich zum Helden/zur Heldin des Tages!

Aus der Illustration unterhalb (samt dem verkehrten Text) wird ersichtlich, wie das gemeint ist und welche Aufgabe hier wartet. Lesen Sie bitte auf der nächsten Seite (5), wieso ein Teil der Illustration auf dem Kopf steht.

familien^v
Der Katholische
Familienverband
Bild: Rosi Betz

Guy de Maupassant

*Es sind die Begegnungen
mit Menschen,
die das Leben
lebenswert machen.*

Ich kröne
dich zum
Helden
des Tages!



Ich kröne dich zum „Helden bzw. zur
Heldin des Tages“, weil du mir heute
einen schönen Moment geschenkt hast.
Ich habe dieses Kärtchen im Zuge eines
Projekts in die Hand bekommen, das
„Gutes Leben“ heißt.
Für mich gehört zu einem guten Leben,
wenn ich auf freundliche, gut gelaunte
oder hilfsbereite Menschen treffe.
Ich habe dich heute als solchen erlebt
und möchte mich dafür bedanken!



Der Katholische
Familienverband Tirol
Illustration: Nina Hammerle

Erklärung zu den „Karten“ bzw. zu den auf dem Kopf stehenden Illustrationen:

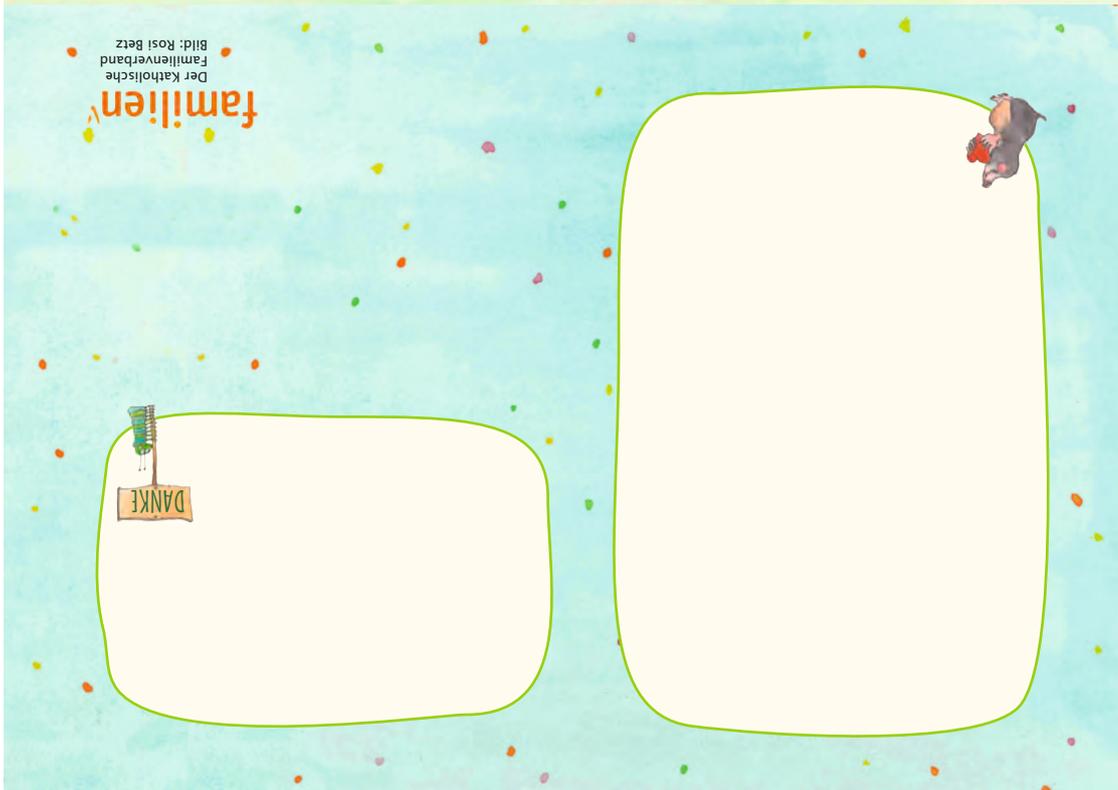
Vier Motive haben wir so angelegt, dass diese ganz einfach zu einer Karte gefaltet und zusammengeklebt werden können – deshalb steht jeweils der untere Teil am Kopf. Wir dürfen hier noch einmal darauf hinweisen, dass alle Motive getrennt in [dieser PDF-Datei](#) (auf „Herunterladen“ drücken) zu finden sind, so können diese auch nach Belieben in von Ihnen erstellten Dateien platziert werden – oder evtl. auch auf Fotopapier ausgedruckt werden.

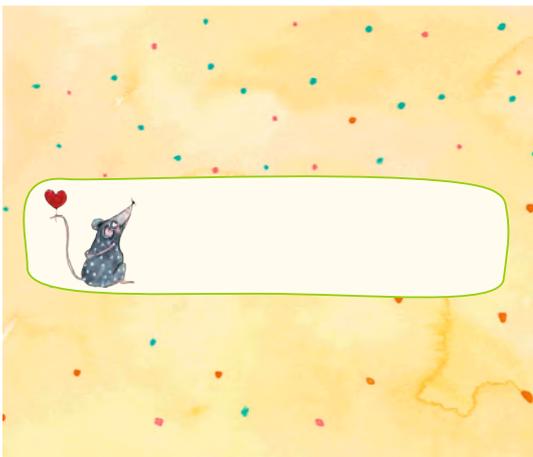
Ich möchte mich bedanken!

Dieses Motiv lässt sich überall anwenden – besonders gut in Verbindung mit einer echten Blume.



*Du bist für mich
ein echter Engel,
deshalb die Blume
samt dem Stängel!*





Hier gilt das gleiche wie auf Seite 9:
 Wir möchten Sie nicht zum Kauf einer bestimmten Schokoladensorte animieren, trotzdem sei gesagt: Das Motiv links oben passt auf einen „Duplo Riegel“, darunter die beiden kleinen können als Schleife um ein Merci gelegt werden, die Motive rechts passen um eine kleine Ritter-Sportschokolade.
 Die große „Dankanzeige“ eignet sich als Karte.
 Wir sind uns sicher, dass sich die Illustrationen auch gut woanders verwenden lassen.

Du bist im richtigen Augenblick für mich da!

Setze ein Zeichen für Menschen, die dir immer wieder zur Seite stehen, die dein Leben wertvoll machen, weil sie dich ernst nehmen. Menschen, die sich um dich mühen und an deinem Leben Anteil haben wollen, die dir zeigen: „Du bist wichtig für mein Leben“ – ganz so, wie der Bär in unserem Text.

Es sagte jüngst die Maus zum Bär:

„Ach, mein Leben ist so schwer.
Ich bin so klein und unscheinbar,
niemand nimmt mich wirklich wahr.“

Da sprach der Bär zur Maus:
„Mach dir bitte da nichts draus.
Schau, mein liebes Mäuse-Schatzerl,
die Blume hier in meinem Pratzel,
soll deine Stimmung wieder heben,
denn du bist wichtig für mein Leben.“

Ganz warm ums Herz wird nun der Maus,
jetzt sieht ihr Leben besser aus.
Dann brummt er noch,
der große Bär:
„Mensch, liebe Maus,
du bist schon wer!“



Ich möchte für dich da sein!

Wenn du jemandem zeigen möchtest, dass du ihn/sie begleiten willst, dass du an seinem/ihrer Wohlergehen interessiert bist und dass du er/sie sich jederzeit auf dich verlassen kann, dann bist du mit unserem „Notfallpflaster“ richtig.

Klebe mit einem Pflaster eine kleine Süßigkeit oder sonst eine Kleinigkeit auf den leeren Platz.



Wir haben die Zeichnungen so angeordnet, dass man sie auf einem (vielleicht etwas dickerem) Blatt ausdrucken, ausschneiden und zusammenklappen kann.



Gestalten Sie Mercischleifen – holen Sie sich Anregungen!

Hier noch Links, die zu weiteren Ideen und Texten für „Mercischleifen“ führen – siehe Beispiele unten:
[für PädagogInnen](#) [für Papas](#) [für Mütter, Muttertag](#) [für Freundinnen/Freunde](#)

Wir möchten Sie hier keinesfalls zum Kauf einer bestimmten Schokoladensorte animieren. Wir glauben, dass die Texte schöne Anregungen enthalten, wofür man sich bedanken könnte, ganz egal ob mit einer Schokolade oder etwas ganz anderem.



5 Schritte zur Vergebung und Versöhnung

von Pater Anselm Grün

Warum fällt uns die Vergebung so schwer? Oft verstehen wir Vergebung falsch. Wir meinen, sie sei ein Nachgeben oder ein Akt der Schwäche. Doch in Wirklichkeit ist Vergebung ein Akt der Stärke und der Befreiung. Wer nicht vergeben kann, ist noch an den gebunden, der ihn verletzt hat. Er lässt sich noch von ihm bestimmen. Es sind fünf Schritte, die wir gehen müssen, damit Vergebung und Versöhnung gelingen.

Den Schmerz zulassen

Der erste Schritt besteht darin, den Schmerz nochmals zuzulassen. Wir sollen den, der uns verletzt hat, nicht sofort entschuldigen: „Vielleicht hat er es nicht so gemeint. Vielleicht konnte er nicht anders.“ Ganz gleich, wie der andere es gemeint hat, mir hat es wehgetan. Und es tut mir immer noch weh.

Die Wut zulassen

Der zweite Schritt ist: die Wut zulassen. Die Wut ist die Kraft, den, der mich verletzt, aus mir heraus zu werfen. Wut schafft eine gesunde Distanz zum anderen. Solange das Messer noch in meiner Wunde steckt, kann ich nicht vergeben. Da wäre Vergebung nur Selbstverletzung. Ich muss das Messer erst heraus werfen, damit die Wunde zu heilen vermag.

Objektiv anschauen

Beim dritten Schritt versuche ich, objektiv anzuschauen, was geschehen ist. Ich versuche, zu verstehen, warum der andere mich verletzt hat und warum es mich so tief getroffen hat. Wenn ich mich und den anderen verstehe, kann ich die Verletzungen leichter loslassen.

Befreit durch Vergebung

Erst an vierter Stelle kommt dann der eigentliche Akt der Vergebung. In der Vergebung befreie ich mich von der Bindung an den anderen. Ich lasse das Geschehen bei ihm. Ich gebe es weg. Manche werden nicht gesund, weil sie nicht vergeben. Andere können nicht in Frieden sterben, weil sie noch nicht vergeben haben. Vergebung ist ein therapeutischer Akt. Er tut mir gut. Er befreit mich vom negativen Einfluss derer, die mich verletzt haben. Ich denke nicht mehr über sie nach. Ich lasse ihr Verhalten bei ihnen. Das heißt noch nicht, dass ich dem anderen gleich um den Hals fallen muss. Manchmal muss ich meine Grenze achten und mir eingestehen, dass ich seine Nähe noch nicht ertragen kann. Trotzdem habe ich ihm vergeben.

In Perlen verwandeln

Der fünfte Schritt wäre dann die Kunst, die Wunden zu Perlen zu verwandeln. Wenn ich nur die ersten vier Schritte gehen müsste, hätte ich immer das Gefühl, ich sei benachteiligt mit meinen Verletzungen. Der fünfte Schritt zeigt mir, dass in den Verletzungen auch eine Chance liegt, dass sie mich eine kostbare Erfahrung gelehrt haben. Die Wunden sind der Ort, an denen ich Gott und mein wahres Wesen auf neue Weise erkenne.

Übung: Versöhnung

- Die fünf Schritte der Versöhnung kann man nicht immer genau der Reihe nach üben. Aber versuche bei den Kränkungen, die dir immer noch wehtun, bewusst einmal die Reihenfolge dieser fünf Schritte einzuhalten.
- Lasse dir für jeden Schritt einige Augenblicke Zeit. Vielleicht spürst du gar keinen Schmerz oder keine Wut. Du musst dich nicht zu den Gefühlen zwingen. Horche in dich hinein, ob diese Gefühle in dir auftauchen. Und dann versuche, das Geschehene bewusst beim anderen zu lassen. Verwandle deine Wut in Ehrgeiz, selber zu leben und dich selbst zu spüren. Je mehr du dich selbst spürst, desto weniger haben andere Macht über dich.

Diese Anregungen wurden uns von der Kirchenzeitung der Diözese Linz zur Verfügung gestellt.

*Impressum: Der Katholische Familienverband Tirol, Riedg. 9, 6020 Ibk.,
Bilder: R. Betz; außer S. 3 zwei Bilder links und S. 4 unten: Nina Hammerle*