

Impuls der Katholischen Frauenbewegung zum Karfreitag 2020

AUSGEBREMST



Ankommen: Wähle für den Impuls einen ruhigen Platz aus. Setze dich an einen Tisch oder auf den Boden und gestalte deine Umgebung so, dass du dich wohlfühlst. Lege diesen Impuls, einen Zettel und einen Stift bereit. Dann kannst du später nahtlos in die "Vertiefung für drinnen" übergehen.

Atemübung zum Ankommen:

Begib dich in eine bequeme Sitzhaltung, richte deinen Oberkörper auf, entspanne die Schultern und den Nacken, du kannst dabei die Augen schließen, atme durch die Nase und bewusst in den Bauchraum ein, lass die Bauchdecke weich werden, konzentriere dich besonders **auf die Ausatmung**, lass die Schultern dabei noch mehr sinken, lass alles ausströmen, was du loslassen und verabschieden möchtest; Wiederhole diese bewusste Atmung mindestens 5 Mal.

Bibelstelle:

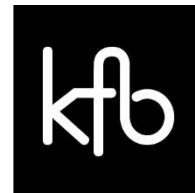
Darauf nahm Pilatus Jesus und ließ ihn geißeln.
Die Soldaten flochten einen Kranz aus Dornen;
den setzten sie ihm auf das Haupt und legten ihm einen purpurroten Mantel um.
Als die Hohepriester und Diener ihn sahen, schrien sie:
Kreuzige ihn, kreuzige ihn!

Auszug aus der Passionsgeschichte, Joh 19,1f.6

Impuls:

Durch die Corona-Krise haben wir eine gesellschaftliche Vollbremsung hinlegen müssen. Wohl niemand hätte gedacht, dass unsere Beziehungen, unser gesellschaftliches Leben und unsere Wirtschaft in so kurzer Zeit heruntergefahren werden kann. Mitten im Alltag sind wir gestoppt und der "beschleunigten Entschleunigung" ausgeliefert (Zukunftsforscher Matthias Horx).

Und wir wissen, dass nach dieser Krise unser Leben und unsere Zukunft eine andere sein wird.



Maria von Magdala, Philippus, Johanna, Andreas und all die anderen Menschen um Jesus erfahren durch die Begegnung mit ihm ein völlig neues Leben. Sie erleben, dass es möglich ist zu teilen und geheilt zu werden. Jesus ist für sie der, mit dem sie neu vom Leben zu träumen wagen.

Gerade noch zieht Jesus von allen bejubelt in Jerusalem ein (Joh 12,12-19), da wendet sich seine Zukunft in eine völlig andere Richtung – und auch die der Frauen und Männer um ihn. Durch die Verhaftung und Verurteilung Jesu tritt eine totale Wendung in ihr Leben, sie werden mitten in ihrem Alltag gestoppt, ihre Hoffnungen lösen sich auf. Sein Tod hat Überwältigendes.

Gefühle bahnen sich nach der ersten Schockphase ihren Weg:

Warum musste das ausgerechnet uns treffen?

Wie kann es jetzt weitergehen?

Was soll nur aus uns werden?

Anregung zum Tun:

Für Drinnen: Versuche, deine Fragen und Sorgen in Worte zu fassen und schreib sie auf. Hebe den Zettel eine Zeit lang auf, so wie es für dich passt. Dann verbrenne ihn und lass deine Sorgen und Fragen mit dem Rauch aufsteigen.

Für Draußen: Geh hinaus und suche dir einen Stein, der dich im Moment anspricht. Steck ihn in deine Tasche und überlege: Was lastet auf mir? Wo muss ich Hoffnungen begraben? Suche einen Platz für den Stein, wo du ihn und deine Gedanken ablegen möchtest.

Impuls der Katholischen Frauenbewegung zum Karsamstag 2020

GELEERT



Ankommen: Wähle für den Impuls einen ruhigen Platz aus. Setze dich an einen Tisch oder auf den Boden und schaffe eine leere Fläche. Räume den Tisch ab oder setz dich auf eine freie Bodenfläche.

Atemübung zum Ankommen:

Begib dich in eine bequeme Sitzhaltung, richte deinen Oberkörper auf, entspanne die Schultern und den Nacken, du kannst dabei die Augen schließen, atme durch die Nase und bewusst in den Bauchraum ein, lass die Bauchdecke weich werden, **konzentriere dich besonders auf die Atemleere (die Phase zwischen Ausatmung und Einatmung)**, verharre ganz locker in der Atemleere bis die Einatmung von selbst kommt, genieße die Pause und die Leere;

Wiederhole diese bewusste Atmung mindestens 5 Mal.

Bibelstelle:

Für diesen Tag ist keine Bibelstelle vorgesehen. Der Karsamstag ist ein liturgisch "stiller Tag". Jesus ist wirklich gestorben. Er ist „hinabgestiegen in das Reich des Todes“.

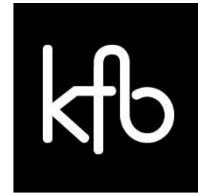
Impuls:

Jesus ist gestorben.

Für die Menschen um Jesus bedeutet das den Verlust der gelebten Beziehung, Verzweiflung, Schmerz und die fragende Suche, wie es weitergehen soll.

Noch denkt niemand an einen Neubeginn, sondern Gefühle wie Leere, Hilflosigkeit und Ausgeliefert-Sein dominieren.

Eine Krise ist eine "schwierige Lage, eine Zeit, die den Höhe- und Wendepunkt einer gefährlichen Entwicklung darstellt" (Duden). Eine Krise ist zeitlich begrenzt, sie hat einen Anfangspunkt und ihr Ausgang ist offen.



Gerade jetzt erleben wir eine Krise, die uns aus unserem gewohnten Leben herausfallen lässt. Wir können diesen Zustand nicht überspielen oder auslassen, weil er uns unbequem ist. Jetzt ist innere Einkehr angesagt, die Konzentration auf das Wesentliche. Viele nutzen diese Pause zum Aussortieren und Ordnung machen und fragen sich, was wirklich wichtig ist (in den eigenen vier Wänden - aber auch in unserer Gesellschaft).

Wir sorgen uns, was sich im Zuge der Krise noch alles ereignen wird und von welchen lieb gewordenen Gewohnheiten wir uns noch verabschieden werden müssen. Der Ausgang der jetzigen Krise ist (noch) offen. Und es ist schwierig die Ungewissheit auszuhalten.

Anregung zum Tun:

Für Drinnen: In der Krise helfen oft die drei B: Butterbrot – Badewanne – Beten. Lass dich heute von diesen drei B leiten:

- Iss ganz bewusst ein Butterbrot.
- Leg dich in eine Badewanne und lass deinen Gedanken freien Lauf: Was ist dir wichtig? Was musst du in dieser Zeit loslassen? Was willst du loslassen?
- Bring deine Badewannen-Gedanken im Gebet vor Gott.

Steht dir keine Badewanne zur Verfügung, suche dir einen anderen Platz zum Wohlfühlen.

Für Draußen: Geh hinaus und suche dir einen Ort, wo du Stufen oder einen Weg bergabgehen kannst. Beim Hinuntergehen frage dich: Was ist dir wichtig? Was musst du in dieser Zeit loslassen? Was willst du loslassen? Bist du unten angekommen, spüre in dich hinein. Wie geht es dir damit? Gib der entstandenen Leere den Platz den sie gerade braucht und spüre nach, welcher Weg zurück für dich passt.

Impuls der Katholischen Frauenbewegung zum Ostersonntag 2020

ER.LEBT



Ankommen:

Wähle für den Impuls einen ruhigen Platz aus. Setze dich an einen Tisch oder auf den Boden und stelle eine für dich besondere Kerze mit Zündhölzern und Feierzeug bereit. Zünde die Kerze noch nicht an.

Atemübung zum Ankommen:

Begib dich in eine bequeme Sitzhaltung, richte deinen Oberkörper auf, entspanne die Schultern und den Nacken, du kannst dabei die Augen schließen, atme durch die Nase und bewusst in den Bauchraum ein, lass die Bauchdecke weich werden, **konzentriere dich besonders auf die Einatmung**, nimm mit einem tiefen Atemzug frische Energie auf, spüre wie sich diese Atemenergie in deinem ganzen Körper verteilt; Wiederhole diese bewusste Atmung mindestens 5 Mal

Bibelstelle:

Was sucht ihr den Lebenden bei den Toten?
Er ist nicht hier, sondern er ist auferstanden.
... Und sie kehrten vom Grab zurück und berichteten das ...

Lk 24,5f. 9

Impuls:

Die Frauen suchen Jesus, um ihn zu salben, aber das Grab ist leer.
Es ist etwas passiert: Er ist nicht hier – etwas hat sich anders als gedacht entwickelt – es hat sich etwas verändert. Er ist nicht hier, sondern er ist auferstanden. Der Tote ist bei den Lebenden. Energie ist spürbar, Neubeginn ist möglich, Hoffnung entsteht.
Die Frauen berichten von ihrem Erlebnis am Grab und verbreiten die frohe Botschaft: das Leben hat gesiegt.



KATHOLISCHE FRAUENBEWEGUNG
IN OBERÖSTERREICH

Auch wir werden den Zeitpunkt erleben, an dem die aktuelle Krisensituation sich wendet. Es wird vieles anders und neu werden. Jede Krise hinterlässt ihre Spuren und Geschichten. Diese "Coronakrise" wird uns Bilder hinterlassen: dass ItalienerInnen auf Balkonen musizieren oder dass Satellitenbilder von Industriegebieten plötzlich frei von Smog sind. Wir werden gelernt haben, achtsamer miteinander umzugehen und besser auf unsere Ressourcen zu achten. Wir werden einen anderen Blick auf globale Vernetzung und regionale Wirtschaftsabläufe haben. Eines ist gewiss: das Leben siegt!

Anregung zum Tun:

Verdunkle den Raum, zünde die bereitgestellte Kerze an und nimm wahr, wie die kleine Flamme die Dunkelheit durchbricht. Welcher Hoffnungsfunke ist in dir spürbar? Welchen Hoffnungsfunken möchtest du zu Licht werden lassen?

Zusatzimpuls für Draußen: Mache einen Spaziergang und halte Ausschau nach den Knospen und Trieben, die neu austreiben im Frühling. Staune über die Kraft der Natur und sieh wie neues Leben erwacht!