

Advent + Weihnachten 2020

Im - Puls für dich

Brief - Aktion

für Menschen in Trauerbegleitung

2020 - Im - Puls für dich - Erklärung für Trauerbegleitende:

Advent, Weihnachten, Silvester und Neujahr stehen vor der Tür. Unser Trauerbegleiter-Kurs wird verschoben, wir suchen Alternativen, unsere Trauerkreise dürfen nicht stattfinden, aus guten Gründen, zu unser aller Gesundheit.

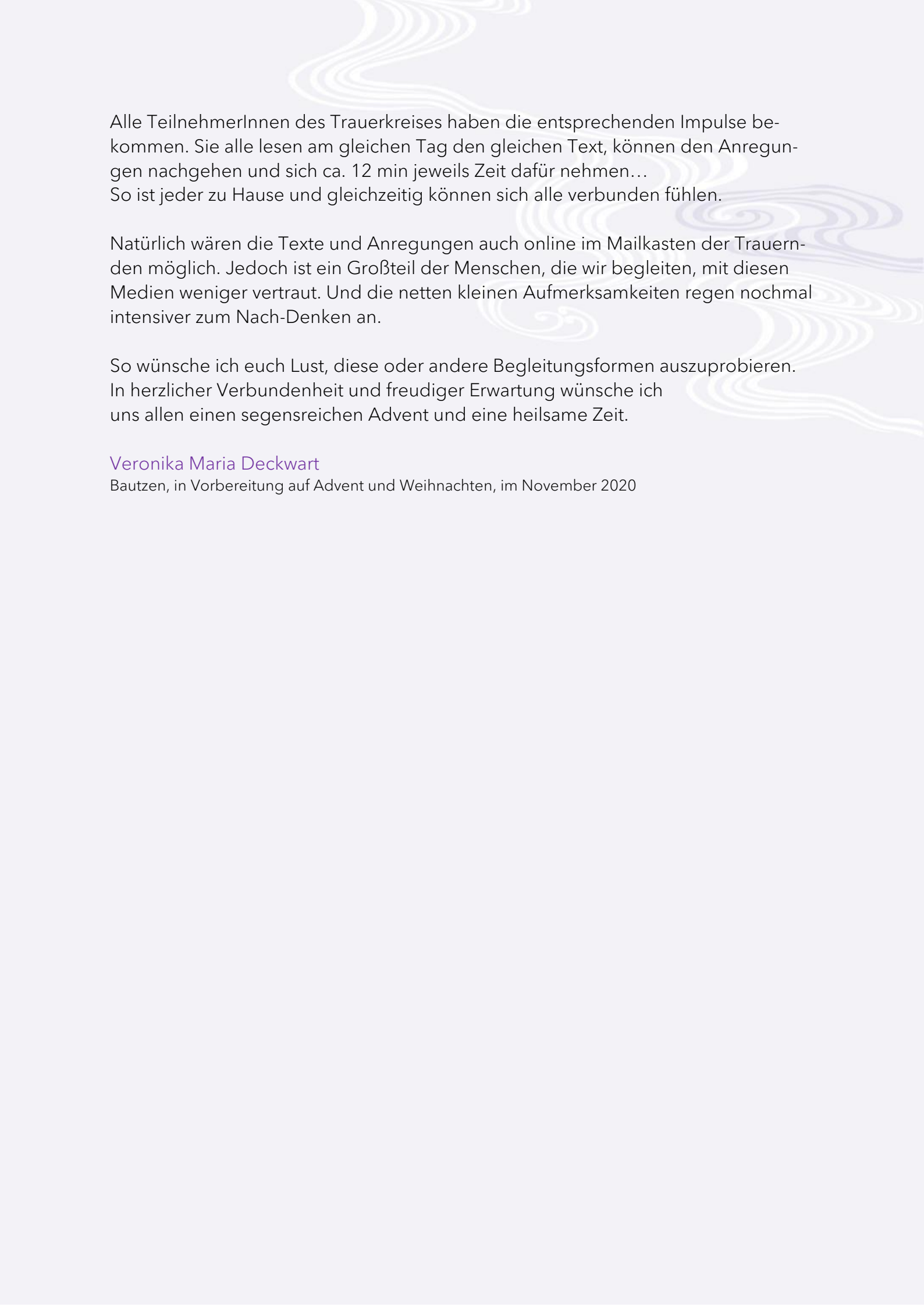
Deshalb haben wir, die Begleiter des Trauerkreises „Plötzlich Hinterblieben und Hinterbliebene nach Suizid“, in diesem Jahr - **Im - Puls für dich** ins Leben gerufen. Eine Briefaktion mit vielen kleinen Briefumschlägen, zu öffnen am jeweiligen Datum.

Diese Aktion möchte ich euch zur Verfügung stellen zur Begleitung in der Trauerarbeit. Wir alle suchen momentan nach Formen, Varianten, Alternativen, wie Begleitung in Corona-Zeiten möglich werden könnte. Eine Begleitvariante über Advent und Weihnachten könnte folgende sein:

Ihr braucht als Briefaktion pro TN

- eine große Versandtasche mit Bodenfalte B4, ca. 250x353mm,
- 4 normale Briefumschläge C6, für jeden Adventssonntag einen,
- 1 große Versandtasche C4, ca. 229x324mm für Heilig Abend
- 3 Umschläge C5, 16,2x22,9cm, 1. und 2. Weihnachtsfeiertag und für Silvester/Neujahr
- wenn möglich, die Beschriftung für die einzelnen Umschläge ausdrucken...

0. Offener Brief/Anschreiben und Erklärungen mit Marzipan-Herz o.a.
1. Advent - Texte mit Bienenwachskerze zum Selbstaufrollen
2. Advent - Texte mit Nussriegel oder Nüssen
3. Advent - Text mit Cappuccino Stick oder Espresso und 1 Räucherkerze
4. Advent - Text mit Goldmünze aus Schokolade und einem Beutel Indischer Gewürz-Chai o.a. Tee
5. Weihnachtstext mit Teelicht in Butterbrottüte, roter Serviette und Strohstern, einem flachen Pfefferkuchen o.ä.
6. Weihnachtsfeiertag 1. Liedtext
7. Weihnachtsfeiertag 2. Geschichte
8. Silvester/Neujahr Text mit Servietten-Engel oder anderem symbolischen Engel



Alle TeilnehmerInnen des Trauerkreises haben die entsprechenden Impulse bekommen. Sie alle lesen am gleichen Tag den gleichen Text, können den Anregungen nachgehen und sich ca. 12 min jeweils Zeit dafür nehmen... So ist jeder zu Hause und gleichzeitig können sich alle verbunden fühlen.

Natürlich wären die Texte und Anregungen auch online im Mailkasten der Trauernden möglich. Jedoch ist ein Großteil der Menschen, die wir begleiten, mit diesen Medien weniger vertraut. Und die netten kleinen Aufmerksamkeiten regen nochmal intensiver zum Nach-Denken an.

So wünsche ich euch Lust, diese oder andere Begleitungsformen auszuprobieren. In herzlicher Verbundenheit und freudiger Erwartung wünsche ich uns allen einen segensreichen Advent und eine heilsame Zeit.

Veronika Maria Deckwart

Bautzen, in Vorbereitung auf Advent und Weihnachten, im November 2020

Anschreiben für die Trauernden

2020 - Im - Puls für dich

Advent, Weihnachten, Silvester und Neujahr stehen vor der Tür.
Unsere Trauerkreise dürfen nicht stattfinden,
aus guten Gründen zu unser aller Gesundheit.

Deshalb haben wir in diesem Jahr - **Im - Puls für dich** ins Leben gerufen.
Eine Briefaktion mit vielen kleinen Briefumschlägen,
zu öffnen am jeweiligen Datum.

Auch die anderen TeilnehmerInnen deines Trauerkreises haben die entsprechenden Impulse bekommen. Wir alle lesen am gleichen Tag den gleichen Text, gehen den Anregungen nach und können uns jeweils ca. 12 min dafür Zeit nehmen.
So ist jeder zu Hause und gleichzeitig sind wir uns nah, in den Gedanken und als Trauernde in der Verbundenheit zu den Verstorbenen und in der Gestaltung des Lebens mit den Lebenden...

Wir hoffen, dass wir uns Ende Januar wieder treffen dürfen,
im Raum oder vielleicht zu einem Neujahrsspaziergang, wir lassen uns überraschen.
Doch jetzt freuen wir uns erstmal auf den Advent.
Er beginnt im Erzgebirge immer 16 Uhr mit dem An-Lichteln.
Lassen wir Licht in das Leben. Viel Freude beim Entdecken im Advent 2020....

Eine gute und heilsame Zeit!
In herzlicher Verbundenheit und freudiger Erwartung

Veronika Maria Deckwart

Bautzen, in Vorbereitung auf Advent und Weihnachten, im November 2020

1. Advent 2020 - Im - Puls für dich:

Lange ersehnt, oder eher nicht?

Heute ist der 1. Advent.

Welche Vorbereitung für den Advent hast du schon getroffen?

Lässt du es dieses Jahr langsam angehen, entspannt?

Lässt du dich inspirieren von dem, was dir zufällt,
was du liest, was du hörst, was du siehst?

Hast du dir Kerzen gekauft, für jeden Adventssonntag eine, also vier?

Wie war das in deiner Kindheit? - der erste Adventssonntag, - vielleicht der erste
Stollenanschnitt, - das Putzen der Fenster, bevor Sterne aufgegangen wurden?

Welche Sternstunden-Momente

hattest du im Advent in den vergangenen Jahren mit dir lieben Menschen?

Welche Wünsche hätten dir vorangegangene Menschen,
jetzt in diesem so anderen Advent für dich?

Öffne dein Herz für die Liebe, die immer da ist und da sein wird. Spüre das
EinSein im DaSein. Nimm dir die Zeit... Advent heißt warten...

Ein Licht für Dich

Ein Licht, in dem Deine Hoffnung funkelt,
wenn um Dich herum das Leben dunkelt.

Eines, in dem Deine Seele ruht
und Dir und anderen Gutes tut,

dass alle verzagten Gedanken vertreibt
und Deinen Tränen ein guter Begleiter bleibt.

Ein Licht, das Deine Wege erhellt und Dein Tun niemals in den Schatten stellt!

Ich schenke Dir ein Licht, das Deine Jahre bescheint
Und es gut mit Dir und der Zukunft meint.

- Hermine Geißler -

2. Advent 2020 - Im - Puls für dich

Du könntest dir den Nussriegel schmecken lassen und dabei bedenken...

Welche Nüsse schmecken mir am besten?
Welche Nüsse habe ich gerade zu knacken?

**Wo könnte für mich ein
Perspektivwechsel
hilfreich sein?**

Perspektivwechsel

Advent heißt Warten
Nein, die Wahrheit ist
Dass der Advent nur laut und schrill ist
Ich glaube nicht
Dass ich in diesen Wochen zur Ruhe kommen kann
Dass ich den Weg nach innen finde
Dass ich mich ausrichten kann auf das, was kommt
Es ist doch so
Dass die Zeit rast
Ich weigere mich zu glauben
Dass etwas Größeres in meine Welt hineinscheint
Dass ich mit anderen Augen sehen kann
Es ist doch klar
Dass Gott fehlt
Ich kann unmöglich glauben
Nichts wird sich verändern
Es wäre gelogen, würde ich sagen:
Gott kommt auf die Erde!
(und nun lesen Sie den Text bitte von unten nach oben)
- Iris Macke -

3. Advent - Im - Puls für dich

Kleine Auszeit

- ✓ Ort und Zeit suchen, an dem
alles, was ablenkt,
kurz nicht im Blickfeld ist
- ✓ Telefon stumm schalten

- ✓ Kaffee zubereiten
- ✓ Durchatmen
- ✓ Du machst das gut
- ✓ Du bist nicht allein
- ✓ Kaffee trinken

- ✓ Was bedeutet dir Freiheit?
- ✓ Wo erfährst du Grenzen?
- ✓ Du machst das gut!

- Advent -

still werden
zur Ruhe kommen
in die Mitte
neu finden
zur Tiefe gelangen
ich spüre Verbundenheit
als Resonanz mit allem
was ist
Gedanken
Gefühlen
Menschen

...

3. Advent 2020 - Im - Puls für dich

Welche Düfte im Advent sind dir aus deiner Kindheit in Erinnerung?
Welchen Geschmack liebst du in dieser Zeit besonders?

Von welchem der 5 Sinne hat sich der Mensch,
mit dem du dich verbunden fühlst, besonders berühren lassen?

Öffne deine Sinne
Spüre, im Riechen, Schmecken, Tasten, Hören, Sehen...
Fühle dich tief im Innern mit ihm verbunden...

Du könntest „Ja“ sagen, zu dieser besonderen Verbindung im Heute, hier und jetzt.
Lass dich berühren,
von einer wunderbaren neuen Beziehung im Herzen,
sie wird **in dir neu geboren...**

ADVENT - STILL WERDEN

Einige Leute besuchten einen Mönch in seiner Einsamkeit
und staunten,
dass er in der Stille leben könne.

Da führte der Mönch sie zu einem Brunnen und schöpfte Wasser.
Er forderte sie auf, in den Brunnen zu schauen:
„Was seht ihr?“

„Wir sehen nichts.“

Der Mönch wartete einige Zeit, dann fragte er wieder:
„Was seht ihr?“

Das Wasser im Brunnen war ruhig geworden,
und so erkannten die Leute sich selbst.

Da antwortete der Mönch:
„Das ist die Erfahrung der Stille: Man erkennt sich selbst.“

aus Hermann-Josef Frisch „Da hat der Himmel die Erde geküsst“

4. Advent 2020 - Im - Puls für dich

Der Indianer und die Grille

Ein Indianer besuchte einen weißen Mann. In einer Stadt zu sein, mit dem Lärm, den Autos und den vielen Menschen – all dies war ganz neuartig und auch verwirrend für ihn.

Die beiden Männer gingen die Straße entlang, als plötzlich der Indianer seinem Freund auf die Schulter tippte und ruhig sagte: „Hörst du auch, was ich höre?“ Der Freund horchte und sagte: „Alles, was ich höre, ist das Hupen der Autos und das Rattern der Omnibusse.“ „Ich höre ganz in der Nähe eine Grille zirpen.“ „Du musst dich täuschen; hier gibt es keine Grillen. Und selbst, wenn es eine gäbe, würde man ihr Zirpen beim Lärm nicht hören.“ Der Indianer ging ein paar Schritte und blieb vor einer Hauswand stehen. Wilder Wein rankte an der Mauer. Er schob die Blätter auseinander – und da saß tatsächlich eine Grille.

Der Weiße sagte: „Indianer können eben besser hören als Weiße.“ Der Indianer erwiderte: „Da täuschst du dich. Ich will es dir beweisen.“ Er warf ein 50-Cent-Stück auf das Pflaster. Es klimperte auf dem Asphalt, und Leute, die mehrere Meter entfernt gingen, wurden auf das Geräusch aufmerksam und sahen sich um. „Siehst du“, sagte der Indianer, „das Geräusch, das das Geldstück gemacht hat, war nicht lauter als das der Grille. Und doch hörten es viele der weißen Männer. Der Grund liegt darin, dass wir alle stets das gut hören, worauf wir zu achten gewohnt sind.“

- Indianische Weisheit -

Was prägt die Wahrnehmung eines Menschen?

Kultur - Gewohnheiten - Tradition - Lebenskontext - Herkunft - Erfahrungen...

Was hat mich geprägt?

Was hat den mir lieben Menschen geprägt?

Was hat unsere Beziehung geprägt?



Heilig Abend 2020 - Im - Puls für dich

HINGABE

Meistens wird Gott
ganz leise
Mensch

die Engel singen nicht
die Könige gehen vorbei
die Hirten bleiben bei ihren Herden

meistens wird Gott
ganz leise
Mensch

von der Öffentlichkeit unbemerkt
von den Menschen nicht zur Kenntnis genommen

in einer kleinen Zweiraumwohnung
in einem Asylantenwohnheim
in einem Krankenzimmer
in nächtlicher Verzweiflung
in der Stunde der Einsamkeit
in der Freude am Geliebten

meistens wird Gott
ganz leise
Mensch

wenn Menschen zu Menschen werden

Andrea Schwarz

„Die drei Versprechen“

Ein kleiner Junge war über Weihnachten auf Besuch bei seinem Großvater.

Der Großvater war Holzschnitzer und gerade dabei, eine neue Krippe zu schnitzen.

Der Junge setzte sich zu ihm und schaute dem Großvater ein wenig bei der Arbeit zu. Daneben auf dem Tisch standen schon eine Reihe von fertigen Figuren, die Hirten, die drei Könige, Maria und Josef. Der Junge war schon ein wenig müde und so stützte er die Hände auf den Tisch, legte seinen Kopf hinein und schaute die Figuren an.

Auf einmal war ihm so, als wollten die Figuren lebendig werden. Ja, tatsächlich. Sie begannen sich zu bewegen und er konnte sogar mit ihnen reden. Es war ihm, als sei er auf einmal mitten unter ihnen - nicht mehr groß und die Figuren klein, sondern die Figuren waren groß und lebendig, so wie er. Und da konnte er nicht anders: Er ließ sich anstecken von den Hirten, die da zur Krippe liefen und er rannte mit ihnen über die Felder bis hin nach Bethlehem, bis hin zum Stall. Denn er wollte auch das Jesuskind selbst sehen.

Und wie er in den Stall trat, da lag es tatsächlich, in einer Krippe. Es lächelte und schaute ihn ganz freundlich an. Und auch er musste es anschauen und ihre Blicke trafen sich. Da wurde der Junge auf einmal traurig und Tränen kamen ihm in die Augen. Das Jesuskind fragte ihn sofort: „Warum weinst Du denn?“ Und er antwortete: „Weil ich Dir doch nichts mitgebracht habe, wie all die anderen hier.“ Das Jesuskind schaute ihn weiter an und sagte ganz ruhig: „Aber ich möchte tatsächlich etwas von Dir haben!“

Da wurde der Junge vor Freude ganz rot im Gesicht und sagte gleich: „Du kannst alles von mir haben, was du willst. Wirklich alles!“ Aber das Jesuskind sagte: „Alles brauche ich nicht. Nur drei Dinge möchte ich von Dir haben.“

Da fiel der Junge ihm schon ins Wort und schlug ihm vor: „Meinen neuen Mantel kannst Du haben oder meine elektrische Eisenbahn - oder das neue Buch mit den vielen Bildern...“ Aber das Jesuskind schüttelte den Kopf: „Nein, nein, das alles haben wir doch auch im Himmel, sogar noch viel schöner. Ich möchte gerne etwas von Dir geschenkt bekommen, was es im Himmel nicht gibt.“

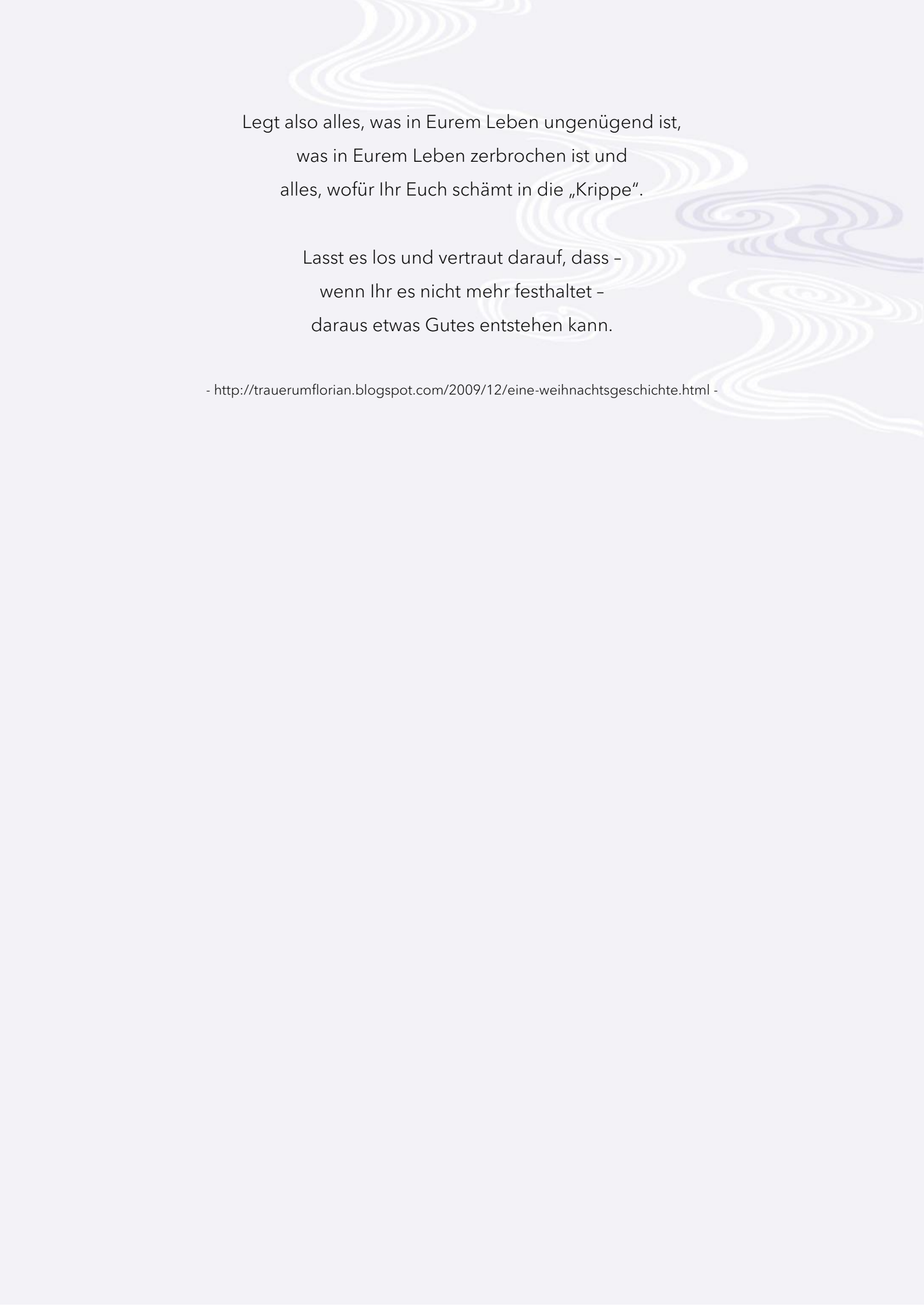
Da bekam der Junge plötzlich wieder Angst, denn er hatte ja nun bestimmt nichts, was es im Himmel nicht schon geben würde. Und während er überlegte, sagte das Jesuskind:

„Das Erste, was ich mir als Geschenk von Dir wünsche, ist dein letzter Schulaufsatz.“ Da wurde der Junge sehr verlegen. Das Jesuskind hatte ihm diesen Wunsch ganz leise zugeflüstert, dass es die anderen nicht hören konnten. Und auch er beugte jetzt den Kopf ganz nahe zu ihm hin und flüsterte ähnlich leise: „Christkind“, kam es stotternd heraus: „da steht aber doch darunter: ungenügend.“ „Ja“, sagte da das Christkind. „Eben, gerade deshalb möchte ich es von Dir haben.“ Und während der Junge fragte: „Warum denn?“ wurde ihm selbst die Antwort plötzlich klar: „Ungenügend! Das ist etwas, was es im Himmel nicht gibt!“ Und er hörte das Jesuskind weitersagen: „Immer sollst Du mir das geben, was in Deinem Leben ungenügend ist. Versprichst Du es mir?“ Und der Junge machte es ihm zum Versprechen.

„Nun kommt mein zweiter Wunsch“, sagte das Jesuskind, „ich hätte gerne Deine Tasse!“ Und wieder wurde es dem Jungen etwas unangenehm. Er schaute ganz hilflos hin und sagte: „Christkind, aber die habe ich doch heute Morgen fallen lassen!“ „Ja“, sagte da das Christkind wieder. „Das ist das Zweite: ich möchte immer in Deinem Leben all das von Dir haben, was Du zerbrochen hast. Versprichst Du mir, mir immer alles Zerbrochene zu geben?“ Und der Junge antwortete: „Ja!“

„Und ich habe noch einen dritten Wunsch“, fing das Christkind noch einmal an. „Ich möchte noch die Antwort haben, die Du Deiner Mutter gegeben hast, als sie dich gefragt hat, wie denn die Tasse kaputt gegangen ist!“ Da senkte der Junge langsam den Kopf, er legte ihn auf den Rand der Krippe und begann leise zu weinen. Denn er hatte seine Mutter angelogen. Und unter Tränen brachte er mühsam hervor: „Ich - ich habe doch die Tasse selber umgestoßen und habe sie zu Boden fallen lassen.“ Und im mitfühlenden Ton sagte das Jesuskind zu ihm: „Du sollst mir immer, dein ganzes Leben lang, jede Lüge bringen; jeden Trotz und alles, wofür Du Dich schämst. Versprichst Du mir auch das?“ Das tröstete den Jungen und er gab ihm auch dieses Versprechen.

Da wischte er sich die Tränen von den Augen, um das Jesuskind wieder richtig anschauen zu können - und da lag es plötzlich wieder reglos vor ihm in seiner Krippe. Und wie er weiter schaute, da waren all die Krippenfiguren wieder kleine reglose Holzfiguren geworden. Es war ihm, als wäre er wie aus einem Traum aufgewacht. Aber die drei Versprechen, die er gegeben hatte, hat er nie mehr vergessen und sich bis heute darangehalten.



Legt also alles, was in Eurem Leben ungenügend ist,
was in Eurem Leben zerbrochen ist und
alles, wofür Ihr Euch schämt in die „Krippe“.

Lasst es los und vertraut darauf, dass –
wenn Ihr es nicht mehr festhaltet –
daraus etwas Gutes entstehen kann.

- <http://trauerumflorian.blogspot.com/2009/12/eine-weihnachtsgeschichte.html> -

Silvester/Neujahr 2020/2021 - Im - Puls für dich

Ein Engel

- von den Wise Guys - auf YouTube hörbar...

Ein Engel, der dir deinen Weg weist,
der dich leitet, wenn du ziellos durch das All kreist,
ein Engel, der dich an die Hand nimmt
und, wenn du Angst hast, ein Liedchen für dich anstimmt.
Ein Engel, der dir immer nah ist, der für dich da ist,
wenn du in Gefahr bist.
Ein Engel als tröstendes Licht.
Du sagst, diesen Engel gibt es nicht.

Ein Engel, der dir richtig zuhört,
der das verjagt, was dich nachts in deiner Ruhe stört,
ein Engel, der dich mal im Arm hält,
und der im Winter deine Heizung auf "warm" stellt.
Ein Engel, der dir einen Brief schreibt,
der mit dir wach bleibt, wenn die Angst dich umtreibt,
und der sich für dich den Kopf zerbricht.
Du sagst, diesen Engel gibt es nicht.


Doch dieser Engel ist da,
um dich zu schützen und zu halten.
Dieser Engel ist da,
jeden Tag, in verschiedenen Gestalten.
Er lässt dich nie im Regen stehn.
Er lässt dich nie allein.
Doch er ist leicht zu übersehn,
denn er kann überall sein.

Ein Engel, der dir wieder Mut macht
und diesen Job immer wieder richtig gut macht,
ein Engel, der dir einen ausgibt
und dich bei Sonnenschein energisch aus dem Haus schiebt.
Ein Engel, der dir freundlich zuwinkt,
mit dir Kaffee trinkt, dich zu deinem Glück zwingt,
und der manchmal mit dir Klartext spricht.
Du sagst, diesen Engel gibt es nicht.

Doch dieser Engel ist da...

Du hast ihn heute schon gesehn.
Ich glaub, du kennst ihn längst.
Und wenn du nicht mehr so viel denkst,
dann wirst du's irgendwann verstehn.

Dieser Engel ist da....



Wer ist ein Engel für dich im Jahr 2020 gewesen?
Für wen konntest du selbst ein Engel sein?
Lasst uns gemeinsam 2021 Engel füreinander sein.

Einen
guten Start
ins neue Jahr
2021

mit
STERNCHENFEUER

und
GLÜCKS-
und
LICHT - MOMENTEN

in der
VERBINDUNG
untereinander,
mit Lebenden und Verstorbenen.

Wir wünschen dir und uns,
dass wir Engel
im Rücken spüren
und selbst Engel sein können.

Wir freuen uns
auf ein Wiedersehen mit euch allen, bei bester Gesundheit an Leib und Seele.

Birgit Bäns
Kerstin Stolle
Veronika Maria Deckwart