



## Thema

### „Glaubwürdig. Nicht perfekt.“

Ich gewinne an Würde, wenn ich zu dem stehe, was nicht gelingt.

### Hinweise

*Glaubwürdigkeit – ein Wert, der heute (nicht mehr) hoch im Kurs steht? Wir fragen uns nicht selten, ob wahr ist, was wir z. B. in den Nachrichten lesen oder hören. Ist die Berichterstattung so objektiv wie möglich? Ist nicht vieles schon gefärbt? Bekommt der Leser eine Brille auf, durch die er die Neuigkeiten lesen soll? Kommt es auf die Richtigkeit der Fakten an oder auf den Sensationsgehalt eines Berichtes?*

*Im alltäglichen Leben wünschen wir uns im Miteinander Zuverlässigkeit, Ehrlichkeit, Echtheit. Wenn wir uns im Gegenüber sicher sein können, dann können wir Vertrauen schenken.*

*Wir spüren aber auch, wie sehr der Druck, „gut genug“ zu sein, zum Kaschieren drängt. Pater Kentenich spricht von Seidenmäntelchen, die wir uns umlegen, um etwas zu „kaschieren“ oder um etwas zu verdecken. Es geht um die Übereinstimmung von Sein und Schein.*

### Material

- Blatt Papier, Stifte für jede TN
- evtl. Jahreslosungskarte für jede TN
- Blanko-Karte in Form und Größe der Jahreslosungskarte
- Anregungen / Material für die „Gruppe in der Tüte“

Download der gleichnamigen PDF-Datei unter folgender Link-Adresse:  
[www.s-fm.de/materialien/arbeitshilfe](http://www.s-fm.de/materialien/arbeitshilfe)

## 1 Gottes Liebe auf die Spur kommen

Schritte siehe Umschlag

### Einstieg

#### Zwei Möglichkeiten

#### A Kleines Spiel „Was stimmt?“

Jede TN hat ein Blatt Papier; auf eine Seite schreibt sie etwas, das der Wahrheit entspricht, auf die andere etwas, das frei erfunden ist (Erlebnis, Nachricht, Begegnung, Einkauf) – mit ihrem Namen. Leiterin sammelt Blätter ein und liest das Geschriebene. Die TN raten / stimmen ab, was stimmt und was erfunden ist.

#### B Jahreslosung

Bei der Jahres-Konferenz der Schönstattbewegung Frauen und Mütter stand relativ schnell der Wert „glaubwürdig“ im Raum – ausgelöst durch die Diskussionen über „fake-news“, an die man sich fast schon gewöhnt, durch die Anschuldigungen gegen Pater Kentenich, die seine Glaubwürdigkeit infrage stellen sollen ...

Glaubwürdig – dieser Wert darf uns nicht verloren gehen. Wir wollen durch unser authentisches, glaubwürdiges Leben einen Beitrag leisten ... Weitere Wortmeldungen reicherten dieses Ideal an. Dann warf eine Teilnehmerin in den Raum ein: Glaubwürdig heißt nicht perfekt!

Dieser Einwurf traf und war eine wichtige Ergänzung! Authentisch, ehrlich, echt will jede sein, dem widerspricht aber nicht, dass man auch „Macken“ hat und Fehler macht und hinter dem Ideal zurückbleibt.

## 2 Beobachten

*Möglichkeit, in der Runde folgende Beispiele zu lesen und darüber ins Gespräch zu kommen, und eigene Beobachtungen dazuzulegen*

„**Es hat mich lange deprimiert**, dass ich´s nicht hinbekomme, ein allzeit adrettes, modisches Aussehen zu haben wie manch andere Mutter, die mir immer gestylt begegnet. Doch dann kam der Tag X, als meine große Tochter sagte: ‚Das würde doch überhaupt nicht zu

Anregungen für die „Gruppe in der Tüte“

### Inhaltsangabe (was in die Tüte gepackt werden kann)

- 1 Persönliches Anschreiben für die Empfängerin – Anregung dazu liegt dem Materialpaket der Arbeitshilfe bei
  - 2 Jahreslosungskarte 2021 (Motiv siehe Rückseite)
  - 3 Blanko-Blatt und Spielanregung aus dem Einstieg mit der Anregung, das Spiel mit den Familienmitgliedern durchzuführen
  - 4 Beispiele aus dem Element 2 „Beobachten“ – S. 2-4 – mit der Anregung, sich an eigene ähnliche Erfahrungen zu erinnern, sie evtl. aufzuschreiben
  - 5 Texte aus dem Element 3 „Ins Gespräch kommen mit“ – S. 4-5
  - 6 Blanko-Karte in gleicher Größe und Form wie Jahreslosungskarte und Anregung für den persönlichen Werbeslogan – S. 6
  - 7 Mini-Handcreme oder Öl und kleine Betrachtung dazu
  - 8 Abschlussgebet – S. 6
- 
- 2 Online zu bestellen über den Shop:  
<https://www.s-fm.de/materialien/shop/>  
 oder über das Sekretariat  
 Schönstattbewegung Frauen und Mütter  
 Berg Schönstatt 9, 56179 Vallendar  
 0261/6506-2205, info@s-fm.de
  - 7 Kleine Betrachtung zu einer Mini-Handcreme oder Öl:  
 Was diese kleine Handcreme, das Öl dir sagen kann:  
 Wissen, glaube, denke daran: Du bist gesalbt. Christus selbst hat dich in der Chrisamsalbung bei der Taufe liebevoll berührt. Die Berührung mit ihm heilt Wunden, Verletzungen – auch heute, jetzt. Er hat dich zum Königskind erhoben und mit einzigartiger Würde beschenkt und gekrönt.  
 Du bist von Gott gewürdigt durch seine Liebe, du bist einmalig, unverwechselbar. Glaube daran und lebe daraus. So wirst du an **GlaubWÜRDIGkeit** gewinnen.  
 Und sei es dir selber wert, dir deine Würde bewusst zu machen, immer wieder – auch in so einem kleinen Tun z. B. wie dem einfachen „Salben“ deiner Hände.  
 Durch das Entzünden deiner Taufkerze und der Segnung mit Weihwasser kann eine kleine Tauferneuerung daraus werden.

**B Mein Werbeslogan**

Jede TN erhält eine kleine Karte – in der Herz-Form und Größe der Jahreslosungskarte. Sie ist auf einer Seite beschriftet mit

„Ich bin glaubWÜRDIG ...“

Anregung: die andere Seite mit einem persönlichen Werbeslogan für eine persönliche Schwachstelle ergänzen

Beispiele

- ... weil ich zugebe, dass ich oft zu laut rede.  
Niemand braucht mich suchen, alle hören, wo ich gerade bin.
- ... weil ich eingestehe, dass ich anstehende Arbeiten immer wieder unnötig aufschiebe.  
Ich gewinne Zeit, weil die anstehende Arbeit dann doppelt so schnell erledigt werden muss.

**6 Segensritus, siehe Umschlag****Gebet: Gib mir von deiner Klarheit**

**Maria,**

es tut so gut, auf dich zu schauen:  
auf einen freien, nach oben gerichteten Blick,  
auf ein weites, geöffnetes Herz,  
auf deinen mich umfangenden Blick,  
auf dein mich einladendes Herz.

Du bist so klar – durchsichtig wie ein Bergsee.  
Du bist so echt – ursprünglich wie ein Kinderlachen.  
Du bist so rein – unverbraucht, wie ein Sonnenstrahl.  
Du bist so edel – königlich wie eine Lilie.

**Maria,**

sei du dabei in meinen Beziehungen.  
Wo immer ich Menschen – und durch sie Gott – begegne:  
Gib mir von deiner Klarheit.  
Hilf mir, authentisch – echt – zu sein.  
Erbitte mir ein reines Herz und deine edle, starke Liebe.

**Maria,**

es tut so gut, auf dich zu schauen. Lass mich dir ähnlich sein.  
(Sr. M. Caja Bernhard)

dir passen, Mama. Überleg mal, wo du noch überall ‚klar Schiff‘ machst und am Telefon tröstest, bevor du aus dem Haus gehst. Das scheint dir eben wichtiger zu sein als die ‚Styling-Mama‘.“ (N.N.)

**Was ist Authentizität nicht?**

„Authentisch ist nicht perfekt, authentisch ist nicht glatt. Authentisch ist, Ecken und Kanten zu haben. Genau das macht den Unterschied und das ist in der heutigen Zeit sehr wichtig. Gerade im Social Media gibt es in den letzten Monaten eine neue Bewegung: natürliche und unbearbeitete Bilder.

Instagram war das Medium für Influencer und Promis, ist es auch heute noch. Die Produktion des perfekten Bildes steht im Vordergrund und das darf auch viel Geld kosten.

Heute sind unbearbeitete Bilder und Videos im Trend. Vor allem die Gen Z (Generation Z, = die um das Jahr 2000 Geborenen) distanziert sich von den völlig überarbeiteten Aufnahmen. #bodypositivity ist nur ein Beispiel dafür: Du bist klasse – auch wenn Du ein paar Gramm mehr oder weniger hast. ...

Warum ist Authentizität so wichtig? Das ist einfach zu erklären: Nach Jahrzehnten des ‚höher, weiter, schneller‘ ist es wieder Zeit für echt. Wir wollen lieber echte Menschen und Unternehmen als Hochglanz und Retusche. Es muss einen Sinn machen und verständlich sein.“  
(<https://visual-mk.de/was-ist-authentizitaet-und-warum-ist-das-wichtig/>)

**Haben Sie schon mal ausprobiert, dass es ungemein befreiend wirken kann** – auf andere, auf eine Situation, auf sich selbst –, einfach zuzugeben: Ich weiß das nicht. Oder: Das war mein Fehler. Oder: Ja, das stimmt, du hast recht. Der Perfektionist hat Angst, Fehler zu machen und er hat Angst, sie zuzugeben.

**Vergebung erbitten und schenken befreit**

Ich war 15 Jahre alt, als ich einen Diebstahl beging. Weil ich Schulden hatte, stahl ich meinem Vater ein goldenes Armband, um sie zu bezahlen. Aber ich konnte die Last meiner Schuld nicht ertragen. Als ich vor ihm stand, brachte ich vor Scham den Mund nicht auf. Ich schrieb also mein Bekenntnis nieder. Als ich ihm den Zettel über

reichte, zitterte ich am ganzen Körper. Mein Vater las den Zettel, schloss die Augen und dann – zerriss er ihn.

„Es ist gut“, sagte er noch. Und dann nahm er mich in die Arme. Von da an hatte ich meinen Vater noch viel lieber. (*Mahatma Gandhi*)

### 3 Ins Gespräch kommen mit ...

#### ... Audrey Hepburn

„Die Schönheit einer Frau sieht man nicht an ihrer Kleidung, an ihrer Figur oder an der Art, wie sie ihr Haar trägt. Die Schönheit einer Frau sieht man in ihren Augen, weil das der Eingang zu ihrem Herzen ist, dem Ort, an dem ihre Liebe wohnt.“

#### ... Pater Kentenich

„Der barmherzige Vater liebt sein Kind, weil er eben Vater ist, nicht, weil das Kind (sich) die Liebe des Vaters verdient hat ... Wir müssen lernen, dieses Vaterbild in alleweg zu finden, weil wir alle insgesamt mehr denn je die Brüchigkeit unserer Natur erleben. Wir alle sind viel zu zerbrechlich, als dass wir die Forderungen des Christentums heute in der rechten Weise erfüllen können. Entweder täuschen wir uns oder andere; oder aber wir sind ehrlich uns selber gegenüber, werden aber dann das Leben nur meistern können, wenn wir überzeugt sind: Der Vater liebt sein Kind, weil er Vater ist.“ (*J. Kentenich, 9.9.66*)

#### ... Gutshof Thansen

Das Seminar- und Eventzentrum hat auf seiner Internetseite eine Rubrik, die heißt: „**Unsere Schwächen**“. Darunter kann man lesen:

„Gut Thansen ist einmalig (schön!). – Genauso einmalig ist es, dass ein Unternehmen öffentlich über seine Schwächen spricht. Warum wir das tun? – Weil wir die **Erwartungen unserer Gäste übertreffen und Sie begeistern wollen**. Das geht für uns natürlich nur, wenn wir unsere Gäste vorher wissen lassen, dass ...

... wir unser **Kopfsteinpflaster** heiß & innig lieben – immer wieder eine Teststrecke für Ihre Schuhe & Rollkoffer, dafür wunderschön anzusehen und nur noch selten zu finden! – Übrigens: Unsere Pflas-

tersteine können Sie sogar mit einer persönlichen Gravur für 999 Tage leasen ...

... eine **Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln** zum Gut Thansen relativ **umständlich** ist: Rufen Sie uns lieber vorher an, wir kümmern uns dann um Ihren Taxi-Transfer. Dafür belohnen wir Sie vor Ort mit absolut idyllischer Alleinlage.

... wir **keine Fahrstühle** haben. Denn: Treppen steigen (max. in das 1. OG) ist gesünder!

... sie **keine Einheitszimmer** bei uns vorfinden: Freuen Sie sich, denn wir überraschen Sie bei jedem Zimmerwechsel neu! – Für alle anderen: Die bekannten Hotelketten (Schreibtisch immer links, Bad rechts) freuen sich auf Ihren Besuch!

... es bei uns **keinen Swimmingpool** gibt? – Bei uns ist Wellness die Natur & Idylle rundherum. Viel besser als der Chlorgeruch in den Pool-Bereichen anderer Hotels.

#### ... Testen Sie doch einmal unsere Schwächen!“

(<https://www.gut-thansen.de/unsere-schwaechen>)

Schritte zur Textbearbeitung siehe Umschlag

### 5 Was nehmen wir mit, was geben wir weiter?

#### Zwei Möglichkeiten

#### **A Persönliche Besinnung**

Welche Erfahrungen habe ich mit dem „Unperfekten“ in meinem Leben gemacht – wenn es nicht zur Sprache kommt, wenn es kaschiert wird, wenn es ignoriert wird ...

Ehrlich zu Macken, Schwächen ... stehen. Welche Erfahrungen habe ich damit gemacht? Wo ist mir das gelungen? Wo habe ich es bei anderen erlebt?

Was hat mir diese Ehrlichkeit und Unverstelltheit geschenkt?

