

„Ich –  
drei Buchstaben,  
nur so *wenig!* Und so fühle ich mich oft.“



... wenn ich Zugang zu meiner  
inneren Stimme habe

... wenn ich aufhöre,  
mich mit anderen zu vergleichen. Ich bin ich.

... wenn ich mir täglich Zeit nehme,  
unter Gottes Lichtdusche zu stehen

... wenn ich um meine Fähigkeiten weiß



... wenn ich mich von Gott geliebt und  
angeschaut weiß

... wenn ich meine Bedürfnisse kenne

... wenn ich immer wieder neu  
ein uneingeschränktes Ja  
zu mir sage

... wenn ich regelmäßig entmiste  
und mich auf das Gute konzentriere

## Thema

### **Ich mag mich! – Stimmt das?**

## Hinweise

*Habe ich Vertrauen in mich selbst? Kann ich mich annehmen, so wie ich bin? ZuversICHT hat etwas mit der SICHT auf mich selbst zu tun. Wenn ich gefestigt, sicher und gesund selbstbewusst bin und weiß, was mein Auftrag im Leben ist, kann ich auch anderen kraftvoller und zuversichtlicher begegnen. Heute gehen wir der Frage nach: Ich mag mich! – Stimmt das?*

## Material

Satzstreifen, s. Kopiervorlage S. 8

### 1 Zuversichtsmomente sammeln

*Jede Frau ist eingeladen, kurz eine Erfahrung zu erzählen (vgl. Einführung)*

### 2 Einstieg

Jana, im Berufsleben Cyberstaatsanwältin, stellte sich bei der großen jährlichen Jugendveranstaltung Nacht des Heiligtums im September 2023 als „Lifecoach im Pocketformat“ vor: Sie gibt jeden Morgen ihren Hörern einen Impuls mit in den Tag, weil sie festgestellt hat, dass viele Menschen langsam ihr Vertrauen und ihre Zuversicht verlieren. „Wenn wir nicht aufpassen“, so Jana, „dann werden wir von der Fülle der schlechten Nachrichten überflutet und damit langsam davon überzeugt, dass in dieser Welt alles schief läuft.“ Eindringlich fordert sie die Zuhörenden auf: „Vergesst nie, dass all das Negative und Schlechte, das ihr zu lesen und zu hören bekommt, nur einen verschwindend kleinen Ausschnitt dieser Welt abbildet. erinnert euch, in jedem ... Moment geschieht auf dieser Welt etwas Gutes. Gerade jetzt legt ein Soldat seine Waffen nieder. Gerade jetzt vergibt ein Mensch einem anderen nach einem jahrelangen Streit. Gerade jetzt findet jemand seine Lebensaufgabe und setzt sich begeistert ein. Gerade jetzt laufen sich zwei Menschen in die Arme für eine lebenslange Freundschaft.“ Es gäbe jede Menge Berechtigung für Zuversicht, so Jana. Und sie betont, dass es weder naiv, noch oberflächlich sei, zuversichtlich zu sein. „Ein zuversichtlicher Mensch schafft sein Leben ganz anders als ein pessimistischer.“

Das Gute sehen, das Gute, das in jedem Menschen steckt und durch so viele Menschen geschieht – „gerade jetzt!“ Wir schärfen den Blick für diese SICHT.

### 3 Vorschlag für die Methode

„Ich mag mich“ in die Mitte legen. Die Streifen verdeckt hinlegen und der Reihe nach aufdecken lassen – oder Sie wählen gezielt aus. Die Aussage auf sich wirken lassen, zum Austausch anregen: Können wir den Gedanken zustimmen? Welche Erfahrungen können wir dazulegen? – Ergänzende Hinweise, Beispiele jeweils bei der Überschrift im Folgenden.

#### **Ich – drei Buchstaben, nur so wenig! Und so fühle ich mich oft.**

Wenig, was bin ich schon? 50 Jahre alt, mäßiger Teint, kleiner Hängebauch, erste Falten, Lebenserfahrung, ein Kind, ein Fastschwiegerkind, Beruf mäßig erfüllend, bringt eben etwas Geld für die Rente, ein paar Freundinnen, netter Ehemann. Eigentlich könnte ich doch zufrieden sein. Warum plagen mich dann ständig Zweifel, ob ich – so wie ich bin – recht bin, ob das Leben, das ich führe, erfüllend ist, oder ich an etwas vorbeilebe. So viele Fragen, so wenig Antworten. Und dann diese verworrene Weltsituation. So gerne würde ich Großes bewirken: den Krieg in der Ukraine mit einem Wort zum Aufhören bringen, den Flüchtenden sichere Heimathäfen oder gute Lebensbedingungen in ihren Ländern verschaffen. Oder wenigstens meiner Arbeitskollegin eine hilfreiche Krebstherapie ermöglichen oder den Streit mit der Nachbarin beenden. Aber das übersteigt alles meine Kraft.“ (Iris)

„Sie sind nicht da, um viel zu reden, sondern durch Ihr Sein die heutige Welt wieder nach oben zu ziehen.“ J.K.

„Wenn ich dahin gehe, wo der liebe Gott mich haben will, dann erwartet er mich immer mit offenen Armen.“ J.K.

#### **Ich mag mich, wenn ich aufhöre, mich mit anderen zu vergleichen. Ich bin ich!**

Gedanken für den Hinterkopf der Gesprächsleiterin: Vergleichen kann man nur unter absolut gleichen Bedingungen. Jeder Mensch hat aber andere Bedingungen, also kann ich das Vergleichen sein lassen. Vergleichen legt den Focus auf einen bestimmten Punkt,

#### **Ich mag mich, wenn ich immer wieder neu ein uneingeschränktes Ja zu mir sage:**

Ein Ja zu meinem Körper (und dazu gehören nicht nur die Problemzonen, auch meine Augen, mein Gang ...), meinen Fähigkeiten, meiner Lebensgeschichte, dem Platz, an den mich Gott gestellt hat ...

### 4 Schluss

#### **Wir betrachten mit Pater Kentenich:**

„Das ist vielfach ein(e Klippe) bei strebsamen Menschen ... unzufrieden zu werden mit der eigenen Art: All die anderen Arten sind wertvoll und von Gott gesegnet, nur meine Art nicht; wie bin ich so schwerfällig, wie schwer tue ich mich im Denken! Weg mit diesen Gedanken! Wenn ich ganz in Gott gegründet bin, habe ich Grund, mich in meine Art zu vertiefen. Der Grund: Ich bin auch eine verkörperte Gottesidee! Gott hat mich so gewollt, wie ich bin, mit meinen Begrenztheiten. Deswegen liebt er mich, auch mich ... Ich bin der Augapfel Gottes ... Wahrhaftig, darf ich mich nicht zurückschauend erinnern an alles, was Gott in mir und durch mich gewirkt hat? ... Wenn ich nicht da wäre, gäbe es ganze Kreise, ganze Segensströme in der Welt nicht. Die Dinge auch einmal sehen! ... Deswegen das Magnifikat 'Großes hat an mir getan, der da mächtig und dessen Name heilig ist' (Lk 1,49).“ (J. Kentenich, 8.10.1934, *Vollkommene Lebensfreude*)

#### **Gebet: geliebt**

Vom ersten Atemzug an hast du mich geliebt. Noch ehe ein Mensch Notiz von mir nahm, hast du mich geliebt. Noch bevor die Liebe meiner Eltern mein Herz erreichte, hast du mich geliebt. Schon bevor ich von dir wusste, hast du mich geliebt. Und obwohl ich eigene Wege ging, hast du mich geliebt. Als ich verzweifelt und einsam war, hast du mich geliebt. Selbst als Schuld und Scham mich niederdrückten, hast du mich geliebt. (Katja Ebinger)

Mutter Maria, nimm uns hinein in deine Freude über die Liebe Gottes. Lass auch in unserem Herzen den Lobgesang froh erklingen: „Meine Seele preist die Größe des Herrn und mein Geist jubelt über Gott, meinen Retter, denn ... der Mächtige hat Großes an mir getan und sein Name ist heilig.“

Wir erneuern unser Liebesbündnis mit dir: O meine Königin ...

Lied: „GEISTbeWEGt“ – 901 Du bist du, das ist der Clou

#### **Segensbitte**

Die 10 Begriffe in gut lesbarer Schrift untereinander auf ein DIN-A4-Blatt schreiben und in die Mitte legen. Jede Frau überlegt für sich, was sind ihre drei wichtigsten Bedürfnisse, die gestillt sein müssen, damit es ihr gut geht. Gerne Austausch darüber.

Also bei Ärger und Frust in mich hineinhören, welches innere Bedürfnis wird gerade nicht beachtet und diesem dann zum Leben verhelfen.

Ich gehe an die Aufgaben ran mit der Frage: Ist das gut für mich? Möchte ich das wirklich? Wie fülle ich diese Aufgabe aus? (Nicht: Was muss ich tun, damit ja alle zufrieden sind?)

### **Ich mag mich, wenn ich regelmäßig entmiste und mich auf das Gute konzentriere**

„Dein Gedächtnis ist die größte Gabe deines Schöpfers. Es kommt darauf an, was du aus deinem Gedächtnis machst: eine Rumpelkammer voller ungeordneter und unverarbeiteter Erlebnisse, ... oder eine Giftmülldeponie, auf der alte Verletzungen, erlittenes Unrecht, das, ‚was ich nie vergessen kann‘, lagert ... – oder ein Tempel Gottes, in dem Erfahrungen der Liebe Gottes und seiner Gaben gedacht werden und der Weihrauch der Dankbarkeit und des Lobpreises emporsteigt.“ (Dr. Bernhard Häring)

Es ist eine teuflische Versuchung, immer zuerst zu sehen, was schief läuft. Da gibt man dem Teufel den ersten Kuss.“ (Dr. Bernhard Häring)  
Ein Sprichwort sagt: „Das, worauf wir uns konzentrieren, wird mehr.“  
Konzentriere ich mich auf das Negative, Beschwerende, Ungute, wird sich *das* in meinem Bewusstsein und im Lauf der Zeit vielleicht auch in meiner Lebensrealität vermehren. Konzentriere ich mich auf das Positive, Beflügelnde, Schöne, wird dies mehr Volumen bekommen und sich vermutlich auf Dauer auch als stärkere Lebensrealität durchsetzen

### **Ich mag mich, wenn ich mich von Gott geliebt und angeschaut weiß**

Ich werfe mich in Gottes Arme: Er findet mich einzigartig! Ich bin lebenswürdig und wertvoll, allein, weil es mich gibt, ohne Vorleistung, so wie wir unsere Kinder lieben. Ich hänge ermutigende Postkarten auf! Du bist ein Königskind! Ich suche jeden Tag einen Beweis der Liebe Gottes zu mir

überhöht diesen und lässt alle anderen außer Acht. Das lässt mich unzufrieden, neidisch, nörglerisch zurück. Ich muss nur *mein* Bestes geben, nicht *d a s* Beste!

Wenn wir uns ergänzen und ergänzen lassen in unserer Unterschiedlichkeit und Begabung, dann werden wir gemeinsam reicher.

### **Ich mag mich, wenn ich um meine Fähigkeiten weiß**

- Gott gab mir eine ganze Palette Fähigkeiten mit auf den Weg: mein perlendes Lachen, mein Humor, mein Organisationstalent, meine hausfraulichen Kompetenzen, meine Teamfähigkeit, meine Flexibilität: über die Jahre angewachsen und groß geworden.
- Was sind deine Fähigkeiten? Was fällt dir leicht? Was kannst du gerne, tust du gerne?
- Ich sehe meine Fähigkeiten, ich bin dankbar dafür und ich setze sie deshalb auch ein. Das sind meine „Talente“, die der Herr mir gegeben hat, damit ich damit arbeite. Das hat nichts mit Stolz zu tun, sondern mit Dankbarkeit, Nächstenliebe und Verantwortung.
- Gott wird uns nicht fragen, wenn wir einmal vor ihn treten: Hast du wie Mose oder wie Mutter Teresa oder wie Katharina von Siena gewirkt? Er wird mich fragen: hast du als – *Namen der Gruppenleiterin, bzw. der Gruppenmitglieder einsetzen* - gewirkt mit den Fähigkeiten, die ich in dich hineingelegt habe.
- Wenn ich strahle, gebe ich den Menschen neben mir auch die Erlaubnis, zu strahlen. Auch sie bekommen dann den Mut, ihre Fähigkeiten einzusetzen und in unserer Welt zu wirken.
- Wenn sich die Gruppe gut kennt, können Sie miteinander die Fähigkeiten, Talente und guten Eigenschaften benennen, die Sie bei den Einzelnen finden.  
Natürlich haben wir auch Schwächen und Grenzen. Es ist auch wichtig, diese zu kennen und an ihnen zu arbeiten. Früher hat man ganz viel Gewicht gelegt, die Fehler auszumerzen.
- Pater Kentenich knüpft eher an den Fähigkeiten und Qualitäten an. Diese sollten wir ausbauen und entfalten. Dann können auch die Schwächen weniger werden, mein Augenmerk liegt auf dem Positiven.

**Ich mag mich, wenn ich Zugang zu meiner inneren Stimme habe**

Jede von uns hat innere Antreiber in sich, die aus der Kindheit rühren oder sich aus unseren Lebenserfahrungen zusammengebastelt haben. Wenn sie uns unterstützen, wie „Geschafft“, „Gut gemacht“, „Ruh dich aus, wenn du Kopfweg hast, schalt einen Gang zurück!“ Dann tun wir gut daran, auf sie zu hören. Wenn sie uns vor sich herreiben, knechten und unfrei machen, dann dürfen wir gegen sie angehen. Eine Frau berichtet, ihre Schwester wäre ihr zeitlebens vorgezogen worden, diese sei hübscher, intelligenter, durchsetzungsfähiger gewesen, sie habe immer in ihrem Schatten gestanden. Jetzt würde sie hilfreiche Erfahrungen damit machen, neue Dinge zu wagen, z. B. einen Spanischsprachkurs oder einen Nähkurs und sich zu sagen, Lilli, du kannst das. Es ist schön wie du dich weiterentwickelst.

*Kennen wir Antreiberstimmen? Und bestärkende Stimmen? Wie nutze ich positive Motivation?*

**Ich mag mich, wenn ich mir täglich Zeit nehme unter Gottes Lichtdusche zu stehen**

Was ist die morgendliche Lichtdusche: Ich stehe einen Moment still mit nach oben gestreckten Armen und stelle mir vor, Gottes liebendes Wasser perlt auf mich herunter. Diese Dusche ist warm und wohltuend und löst meine inneren Spannungen.

*Vielleicht möchte ich mir ein Wort von Gott zusagen lassen dabei. Welches berührt mich am meisten von den folgenden Aussagen? (Lehnen Sie sich gemütlich auf Ihrem Stuhl zurück und hören Sie: Eine Frau liest die Sätze vor, lässt zwischen jedem Satz eine Pause zum Nachdenken und Nachspüren. Es sind Aussagen Gottes für sein geliebtes Kind, dich!*

Du, ja du bist ein Königskind!

Das wollte ich dir schon immer einmal sagen: Du bist kostbar und wertvoll in meinen Augen und ich habe dich lieb!

Fürchte dich nicht, ich bin mit dir! Weiche nicht, denn ich bin dein Gott! Ich stärke dich, ich helfe dir! Jes 41

Gott liebt mich, weil ich bin und er mein Vater ist!

Ich bin mit dir. Du gehst nicht allein diesen Weg. Ich bin da!

Ich gebe den Müden Kraft und die Schwachen mache ich stark.

Ja, ich halte dich, hab keine Angst!

Du bist mein Augenstern!

Ich freue mich an dir

**Ich mag mich, wenn ich ehrlich bin**

**Es ist eine ungemein befreiende Wirkung, wenn ich zugeben kann: „Ich weiß das nicht.“** Oder „Es war mein Fehler!“ Oder: „Das stimmt, du hattest Recht!“

Aber auch: „Das hat gut geklappt, das hab ich gut gemacht.“

Eine Bekannte war mit mir in Schönstatt. Ich hatte die Aufgabe, das Vormittagsprogramm zu organisieren. Auf einmal wollten alle etwas von mir. Jeder kam und fragte nochmal, dabei hatte ich die Ansagen für unser Programm gerade erst gemacht. Dann kam auch noch meine Bekannte und wollte nur nochmal ... Da riss mir der Geduldsfaden. „Ich kann jetzt nicht, fragen Sie die anderen. Ich hab's gerade erst gesagt.“ Und das in einem entnervten Tonfall. Als sie sich endlich verlaufen hatten schaute ich nach meiner Bekannten. Ich sah sie längere Zeit nicht und mir wurde unwohl. Es ließ mir keine Ruhe und ich klopfte an ihrer Zimmertür. Sie bat mich auch direkt herein. Ich entschuldigte mich für die abweisende Bemerkung und den Tonfall. Sie atmete auf und sagte: „Alles wieder gut. Aber im Moment habe ich wirklich gedacht, bin ich hier richtig?“ Sie war gekommen, um herauszufinden, in welcher religiösen Gemeinschaft ihr Platz war. Vielleicht Schönstatt? Meine Reaktion war auf eine böse Vorerfahrung getroffen, die diese Frau mitbrachte – sie erzählte mir davon. In ihr war die Frage: Sind  $\times$  die etwa alle so? Ich weiß nicht, ob ich wiederkommen werde. Sie ergänzte: „Das kann ja passieren; aber dass Sie kommen, und das so ehrlich ansprechen und sich entschuldigen, das lässt mich stauen. Wo gibt's das noch?“ Diese Begegnung hat uns auf Jahre zusammengeschießt. Sie kam gerne und oft wieder. Gut, dass ich der inneren Stimme nachgegangen bin ...

**Ich mag mich, wenn ich meine Bedürfnisse kenne**

Ist Ihnen schon aufgefallen, dass jedes Mal, wenn Sie wütend werden, der eigentliche Grund dafür ist, dass Ihre eigenen Bedürfnisse nicht beachtet wurden? Dr. David Ferguson fand als 10 wichtigste Bedürfnisse heraus: **Annahme, Zärtlichkeit, Wertschätzung, Bestätigung, Interesse, Trost, Ermutigung, Respekt, Sicherheit, Unterstützung.**