

*Jens Ehebrecht-Zumsande/Bernhard Kassens  
Wie das perlt ...!*



*Jens Ehebrecht-Zumsande  
Bernhard Kassens*

## *Wie das perlt ...!*

*Firmvorbereitung mit den  
»Perlen des Glaubens«*

*Kösel*



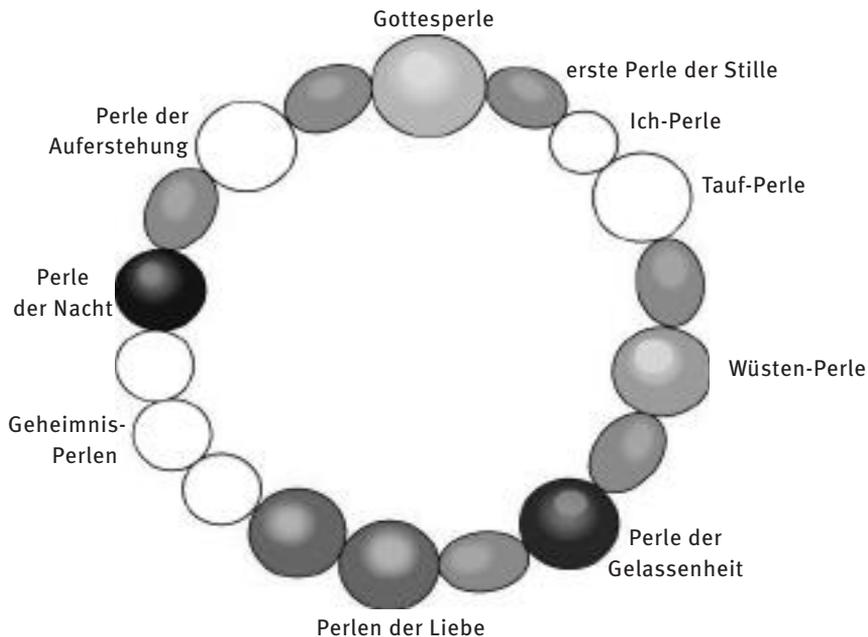
*Perlen des Lebens* sind Übertragungen des Originals *livet pärlar*.  
Als registrierter Markenname™ sind die *Perlen des Lebens* und das  
Design des Perlenbandes rechtlich geschützt.

Die Lizenzerlöse fließen in den »Jonas-Lönnebo-Fond«,  
aus dem Kinder mit geistigen und körperlichen Handicaps gefördert werden.

Copyright © 2008 Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Druck und Bindung: Kösel, Krugzell  
Umschlag: Elisabeth Petersen, München  
Umschlagmotiv: Lottie Davies, Gettyimages, München  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-466-36900-3

*Gedruckt auf umweltfreundlich hergestelltem Offsetpapier  
(säurefrei und chlorfrei gebleicht)*

[www.koesel.de](http://www.koesel.de)



## Inhalt

Vorwort .....	9
<b>»Einblicke«</b>	
Was sind die <i>Perlen des Glaubens</i> ? Ihre Geschichte und Bedeutung .....	12
Von Perle zu Perle den Glauben be-greif-en: Meditationen zu den einzelnen Perlen .....	14
Mit den <i>Perlen des Glaubens</i> in den Spuren Jesu gehen: Die <i>Perlen des Glaubens</i> und der Lebensweg Jesu als Curriculum für die Firmkatechese .....	27
Firmkatechese und Spiritualität .....	37

## Konzeptionen und Praxis-Bausteine zu den einzelnen Perlenthememen

Die <i>Perlen des Glaubens</i> als »Roter Faden« für die Firmvorbereitung: .....	41
<i>Exemplarisches Konzept für einen Firmkurs mit 12 thematischen Einheiten</i>	
Die <i>Perlen des Glaubens</i> als Medium für ein Wochenende im Rahmen der Firmvorbereitung .....	44
Didaktisch-methodische Bausteine zur Gestaltung einzelner Treffen .....	45
Baustein zum Kennenlernen der Perlen des Glaubens .....	45
Baustein zur Ich-Perle .....	47
<i>M 1 Erzählung: Die Perlenmuschel 51</i>	
Baustein Mein Leben und der Lebensweg Jesu .....	53
<i>M 2 Gestaltungsvorlage: Meine Fußspur 55</i>	
Baustein zur Gottes-Perle .....	57
<i>M 3 Karten: Fragen und Aussagen 59</i>	
<i>M 4 Kärtchen: Gottesnamen 60</i>	
Baustein zur Gottes-Perle und Ich-Perle .....	61
<i>M 5 Textstreifen: Biblische Gottesbilder 66</i>	
Baustein zu den Perlen der Stille .....	72
<i>M 6 Beobachtungsbogen: Drei Minuten sind ... 73</i>	
Baustein I zur Tauf-Perle .....	74
Baustein II zur Tauf-Perle .....	76
<i>M 7 Text-Angebote: Mein Taufspruch 77</i>	
Baustein I zur Wüsten-Perle .....	79
<i>M 8 Illustration: Annegert Fuchshuber: Jesus und sein Schatten 73</i>	
Baustein II zur Wüsten-Perle .....	81
<i>M 9 Textblatt: Tobias Brocher: Von der Schwierigkeit zu lieben 85</i>	

Baustein I zur Perle der Gelassenheit .....	83
<i>M 10 Skulptur: Ernst Barlach: Der lehrende Christus</i>	89
<i>M 11 Arbeitsblatt: Mein Wochenplan</i>	89
Baustein II zur Perle der Gelassenheit (Alternativverlauf) .....	87
Baustein I zu den Perlen der Liebe .....	90
Baustein II zu den Perlen der Liebe .....	92
<i>M 12 Text-Angebote: Liebessprüche</i>	95
<i>M 13 Bibeltext: 1 Kor 13</i>	97
<i>M 14 Lückentext: 1 Kor 13</i>	98
Baustein III zu den Perlen der Liebe .....	93
Baustein zu den Geheimnis-Perlen .....	100
<i>M 15 Grafik: Jesus nach Maß</i>	103
Baustein zur Perle der Nacht .....	102
Baustein zur Perle der Nacht und Perle der Auferstehung (Halbtagsveranstaltung) .....	105
Baustein zur Perle der Auferstehung .....	109
<i>M 16 Gedicht: Marie Luise Kaschnitz: Leben nach dem Tode</i>	111
<i>M 17 Federzeichnung: Ferdinand Bol, Jesus trifft Magdalena</i>	112
Baustein zu Firmung/Heiliger Geist .....	113
<i>M 18 Gedicht: Lothar Zenetti: Ich lebe Tag um Tag</i>	115
<i>M 19 Textkärtchen: Geistesgaben?</i>	115
<i>M 20 Textblatt: Die sieben Gaben des Heiligen Geistes     und das Gebet bei deiner Firmung</i>	117
Baustein zu den Zeichenhandlungen der Firmung .....	116

## Praxis-Bausteine für liturgische Elemente

Elemente für Gottesdienste und liturgische Feiern während der Firmvorbereitung .....	121
Eine Feier der Versöhnung mit den <i>Perlen des Glaubens</i> .....	169
Rituale und Gebete zu den <i>Perlen des Glaubens</i> .....	174

## »Ausblicke«

Anregungen für eine mystagogische Vertiefung nach der Firmung mit den <i>Perlen des Glaubens</i> .....	183
Weiterführende gemeindliche Aktivitäten mit den <i>Perlen des Glaubens</i> .....	196
<i>Die Perlen des Glaubens in der Liturgie der Fasten- und Osterzeit</i>	196
<i>Die Perlen des Glaubens in der Kommunionvorbereitung</i>	198
<i>Ein Familientag zu den Perlen des Glaubens</i>	200
<i>»Auf Schatzsuche«: Ein Bezirksfamilientag der Kolpingsfamilien</i>	202
<i>Contar sobri a vida, com as pérolas da fê:</i> <i>Katechese mit Migrantinnen und Migranten</i>	206

## Anhang

Verwendete und zitierte Literatur .....	209
Quellenverzeichnis .....	210
Materialien – Bestellmöglichkeiten – Seminare – Newsletter .....	211

## Vorwort

*»Lass mich dich lernen, dein Denken und Sprechen, dein Fragen und Dasein, damit ich daran die Botschaft neu lernen kann, die ich dir zu überliefern habe.«*

Dieser inzwischen schon zum Klassiker gewordene Satz des verstorbenen Aachener Bischofs Klaus Hemmerle ist für uns gerade im Blick auf die Katechese zum Sakrament der Firmung Mahnung und Herausforderung zugleich. Seine Aufforderung lenkt unseren Blick zunächst darauf, dass die Jugendlichen mit ihrem Leben, ihrer Prägung und ihren Fragen den Ausgangspunkt und Maßstab für alles katechetische Tun darstellen. Schließlich kommt aber auch das Denken, Fragen, Sprechen und Leben der Katechetinnen und Katecheten mit »ins Spiel! Katechese bedeutet für uns deshalb vor allem einen dialogisch ausgerichteten Prozess, in dem die Botschaft immer wieder neu »ins Heute kommt«.

Ich finde, die *Perlen* sind eine tolle Begleitung zum Glauben.  
Sie bestärken mich in bestimmten Situationen.

Insofern wagen wir einen »Spagat«, wenn wir Ihnen mit dieser Handreichung scheinbar »fertige« Konzepte und Bausteine vorschlagen. Unsere Handreichung zur Firmkatechese ist im lebendigen Miteinander vor Ort entstanden, in der konkreten Praxis der Pfarrgemeinden, in denen wir tätig sind, in Begegnungen mit Jugendlichen in weiteren Zusammenhängen sowie in Fortbildungskursen mit interessierten Erwachsenen. So konnten die Fragen, das Leben, das Denken und Sprechen von Jugendlichen und Erwachsenen aus Hamburg, Kiel und anderen Orten des Erzbistums Hamburg in diese Handreichung einfließen. Wir wünschen uns, dass Sie davon angeregt und inspiriert werden für Ihre konkrete Situation und dass daraus eigene katechetische Projekte und Prozesse entstehen.

Mit der Orientierung an den *Perlen des Glaubens* als Impulsgeberinnen für die Firmkatechese schlagen wir – was das »Hauptmedium« angeht – einen experimentellen Weg ein. Im Blick auf die jugendliche Zielgruppe in der Firmkatechese erscheint uns das sehr angemessen, weil dabei vor allem die Verbindung von Firmkatechese und Spiritualität sowie der »ökumenische Hintergrund« überzeugen. Wir greifen mit den *Perlen des Glaubens* eine Bewegung auf, die gemessen an der Tradition der Kirche eine recht junge ist, die aber zugleich an viel Überliefertes anknüpft. Ursprünglich kommen die *livet pjarlar*, die *Perlen des Le-*

*bens*, aus der lutherischen Kirche Schwedens. Seit bald zehn Jahren sind sie aber als ökumenisches Projekt in Deutschland als *Perlen des Lebens* und *Perlen des Glaubens* bekannt und fanden längst ihren »Sitz im Leben« vieler Menschen.

Sie helfen mir, die Firmung zu verstehen. Mit ihnen kann ich etwas über mich verstehen. Ich kann mir mit ihnen Gott und meine Umgebung vertraut machen.

Mit dieser Handreichung stellen wir Ihnen als Katechetinnen und Katecheten die *Perlen des Glaubens* zunächst vor – sie bilden auch unabhängig von ihrer Verwendung als Medium in der Firmkatechese einen wirklichen »Schatz« für das eigene spirituelle Leben und die Auseinandersetzung mit dem eigenen Glauben. Wir sind immer wieder neu davon begeistert, was diese kleinen Perlen bei Menschen unterschiedlicher Altersstufen und Lebenssituationen auslösen können, und wünschen Ihnen ähnliche Erfahrungen. In den darauffolgenden Kapiteln finden Sie Anregungen für die Gestaltung einer eigenen Firmkatechese mit den *Perlen des Glaubens*. Als »roter Faden« in der Firmvorbereitung können sie vor allem helfen, den Glauben im wahrsten Sinne des Wortes be-greif-bar zu machen. Die vorliegenden Bausteine zeigen, dass es uns dabei nicht zuerst um reine (Sach-)Information, sondern vielmehr um eine Vermittlung geht, die »Wissen« mit lebendiger Erfahrung verbindet. Schließlich zeigen wir in einem kleinen Ausblick mögliche weitere Einsatzmöglichkeiten der Perlen, die als erste Anregung zu verstehen sind.

Ich finde die *Perlen des Glaubens* gut, weil man sie auch im Alltag tragen kann wie ein ganz normales Armband und dann immer griffbereit hat. Sie erinnern mich daran, dass ich nicht alleine bin, dass es da noch jemanden gibt.

Die einzelnen Bausteine dieser Handreichung wurden von uns aus der Praxis heraus und in Reflexion der Praxis entwickelt. Wir sind sehr dankbar, dass sich Katechetinnen und Katecheten gemeinsam mit uns auf dieses Wagnis eingelassen und dieses »Experiment« mit ihrer Art zu fragen, zu leben und zu glauben bereichert haben. Ausdrücklich danken wir an dieser Stelle Frau Mechthild Rathje, Herrn Mathias Formella, Frau Monika May und Frau Billie Wernecke. Schließlich sei auch den Kolleginnen und Kollegen aus dem Amt für Öffentlichkeitsarbeit der Nordelbischen Kirche und Frau Pastorin Dr. Kirsten Faupel-Dreves aus dem Ansverushaus, Aumühle, für ihr Interesse und die wohlwollende Unterstützung herzlich gedankt.

Das Sakrament der Firmung mit Jugendlichen zu feiern, hat für uns viel damit zu tun, das konkrete Leben der Jugendlichen in den Blick zu nehmen, zu deuten und schließlich gemeinsam zu feiern, dass Gott mit seinem Leben spendenden Geist da ist. So verstanden kann sich entfalten, worauf das Sakrament der Firmung und die Firmkatechese zielen: eine Einweihung ins Leben! Jugendliche drücken sich hier vielleicht anders aus. Stellvertretend für viele andere möchten wir hier eine junge Frau zu Wort kommen lassen. Sie fasst eine

Mit den *Perlen des Glaubens* habe ich etwas, womit ich über mich und Gott nachdenken kann.

Erfahrung zusammen, die wir vielen Jugendlichen und Ihnen als Katechetinnen und Katecheten wünschen: »*Das ist krass! Als ich die Ich-Perle in den Fingern hielt und hörte, dass Gott mich liebevoll ansieht, so wie ich bin – das ist echt ein ziemlicher Hammer! Also wenn das stimmt ... dass ich nichts Dolles machen muss und Gott mich trotzdem liebt ... Wahnsinn! Dann kann ich nur sagen, das perlt voll!*«

*Jens Ebebrecht-Zumsande und Bernhard Kassens  
Hamburg im August 2008*



### Was sind die *Perlen des Glaubens*? Ihre Geschichte und Bedeutung

Die *Perlen des Glaubens* sind eine Gebets-Perlenschnur aus 18 Perlen. Jede der Perlen hat eine Bedeutung und steht für eine Lebensfrage, einen Gedanken, ein Gebet. Zu einem Perlenband zusammengefügt, sollen sie ein Sinnbild für den Lebensweg und den christlichen Glauben sein. Sie machen den Glauben im wahrsten Sinne des Wortes be-greif-bar und regen dazu an, christliche Traditionen neu zu entdecken und zu verstehen. Sie sind also ein Gebetsband und so etwas wie ein einfacher Katechismus für die Hände.

»Erfunden« hat die *Perlen des Glaubens* der schwedische evangelisch-lutherische Bischof Martin Lönnebo 1996. Ursprünglich wollte er ein Jugendbuch zur Einführung in den christlichen Glauben schreiben. Bei einer Schiffsreise im Mittelmeer beobachtete er in Griechenland Fischer mit ihrem orthodoxen Rosenkranz und ließ sich hiervon anregen, sodass etwas ganz Neues und Eigenes entstand. Zunächst zeichnete Martin Lönnebo noch in Griechenland das erste Perlenband in ein Heft und fügte dann zu Hause in Schweden aus kleinen Holzperlen ein echtes Band zusammen. Die Themen und Gedanken, die er ursprünglich in einem Buch zusammenfassen wollte, hatte er nun in Perlen von unterschiedlicher Größe, Farbigkeit und unterschiedlichem Material »übersetzt«. Anfang und Ende dieser Perlen liefen in einer großen goldenen Perle, der »Gottes-Perle«, zusammen. Dem fertigen Perlenband gab er den Namen »Frälsarkransen«, der auf Deutsch so viel bedeutet wie »Rettungsring«. Bischof Martin Lönnebo wies einmal darauf hin, dass heute viele Menschen selbstverständlich ihren Körper und ihren Geist trainieren. Was ist aber mit unserer Seele? Unsere Seele verlangt ebenfalls regelmäßige Aufmerksamkeit, und Spiritua-

lität lebt von der Übung und der Wiederholung. Die *Perlen des Glaubens* sind demnach ein Trainingsgerät für die Seele.

Die *Perlen des Glaubens* fanden zuerst in Schweden und Skandinavien weite Verbreitung und wurden bis heute in Deutschland und weiteren Ländern für viele Menschen alltägliche Begleiterinnen. So lernten wir vor Jahren die *Perlen des Glaubens* kennen. Bei unserer Arbeit in der Pfarrgemeinde und in verschiedenen Seminaren und Fortbildungskursen entdeckten wir zusammen mit unterschiedlichen Menschen und Gruppen die *Perlen des Glaubens*. Dabei sammelten wir viele überraschende und spannende Erfahrungen. Vor allem aber setzten wir die *Perlen des Glaubens* im Rahmen der Firmvorbereitung bei Jugendlichen ein und haben mit ihnen auf diese Weise den Glauben und das Leben zur Sprache gebracht, gedeutet und gefeiert.

Wir möchten diese Erfahrungen gerne mit Ihnen teilen und Sie zu eigenen Beobachtungen ermutigen. Dabei ist uns etwas aus unserem Erleben besonders wichtig: Man kann nur weitergeben, was man zunächst selbst kennengelernt hat. Darum möchten wir Sie vor allen methodisch-didaktischen Überlegungen einladen und Ihnen Mut machen, sich selbst mit den *Perlen des Glaubens* auf Entdeckungsreise zu begeben. Wir möchten Sie anstiften und Ihnen die Freude vermitteln, die *Perlen des Glaubens* selbst zu erleben und zu begreifen. Wir meinen das ganz wörtlich. Bevor Sie weiterlesen und unsere Gedanken zu den einzelnen Perlen verfolgen, legen Sie dieses Buch am besten zur Seite und nehmen das Perlenband zur Hand (Bestellmöglichkeiten finden Sie S. 211ff.).

Lassen Sie zunächst die Perlen auf sich wirken und zu sich sprechen:

- Lassen Sie Ihren Empfindungen und Gedanken freien Lauf.
- Was verraten Ihnen die Formen und unterschiedlichen Größen der Perlen?
- Welche Gedanken kommen Ihnen zu den Farben – was verbinden Sie mit ihnen?

Vielleicht haben Sie nun Lust bekommen, die Perlen in der kommenden Zeit immer wieder zur Hand zu nehmen, sie zu betrachten und mit ihnen erste Schritte des Meditierens und Betens zu versuchen. Im Folgenden stellen wir Ihnen unsere Gedanken zu den einzelnen Perlen vor. Wenn Sie beim Lesen das Perlenband zur Hand nehmen, können sie dessen Aufbau am einfachsten nachvollziehen.

# Von Perle zu Perle den Glauben be-greif-en: Meditationen zu den einzelnen Perlen

## Gottes-Perle

### ▶ *Gott, wer bist du?*

Gott ist das große Geheimnis, um das wir Menschen kreisen. Die goldene Perle verweist auf das Kostbare und Wertvolle in meinem Leben. Mit dieser Gottes-Perle beginnt und schließt die Meditation der *Perlen des Glaubens*: Gott ist der Anfang und das Ende der ganzen Schöpfung und meines persönlichen Lebens. Bei Gott tauche ich ein in die Unendlichkeit.

Die Bibel kennt eine Vielzahl von Bildern, in denen Menschen Gott und ihre Erfahrung mit dem Göttlichen beschreiben: Sie drücken damit ihr Wahrnehmen eines Gottes aus, der zugleich zugewandt und nah sein kann, manchmal aber auch unbegreiflich und fern erlebt wird. Oft sind es menschliche Bilder wie Vater, Mutter, Kämpfer, Allmächtiger, oder Erlebnisse wie Licht, Burg, Quelle oder Liebe.

Der auferstandene Jesus ruft Maria von Magdala zu: »Halte mich nicht fest« (Joh 20,17). Und so mutet mir schließlich das biblische Bilderverbot zu, alle Bilder von Gott hinter mir zu lassen und der Unbeschreiblichkeit Gottes Raum zu geben. Wenn ich mir bewusst mache, dass meine Gottesbilder und Gottesnamen immer nur einen Bruchteil dessen beschreiben, was Gott tatsächlich ausmacht, dann ahne ich die Größe und Andersartigkeit Gottes. Gott ist immer das ganz Andere, ein Geheimnis, das ich zeit meines Lebens umkreise; so wie es Rainer Maria Rilke in seinem Stundenbuch ausdrückt: »Ich kreise um Gott, den uralten Turm, und ich kreise jahrtausendlang ...« Mit den *Perlen des Glaubens* kreise ich buchstäblich um Gott und zugleich um das Geheimnis meines eigenen, ganz persönlichen Lebens. Gott ist für mich aber nicht nur ein Gegenüber, sondern zugleich im Tiefsten, im Innern, in der Seele zu finden und zu erfahren. Der große Mystiker des Mittelalters, Meister Eckart, sagte: »Gott ist in uns daheim und wir sind draußen!«

Wenn ich beim Beten die goldene »Gottes-Perle« halte, dann erinnere ich mich zugleich an diese Unbegreiflichkeit Gottes. In dem Moment, in dem ich die Perle berühre, kann ich mir vorstellen, mich in Gottes Größe und Weite hineinfallen zu lassen: »Gott ist größer als unser Herz« (1 Joh 3,20). Dann richte ich mich darauf ein, loszulassen und zur nächsten Perle zu greifen. So geht es mir vielleicht oft mit Gott. Gott ist nicht einfach »zu haben«. Vielmehr suche

ich immer wieder nach Berührungspunkten mit dem Göttlichen. Jeder Mensch ist eingeladen, Gott zu suchen, aber er darf sich auch sicher sein, dass Gott uns Menschen ebenfalls sucht. In unserer christlichen Vorstellung interessiert sich Gott leidenschaftlich für die Menschen, denn »Gott hat an allen Dingen genug, allein die Begegnung mit dem Menschen wird ihm nie genug« (Mechthild von Magdeburg).

### *Impulse zum Nachdenken*

- ▶ Wer ist Gott für mich?
- ▶ Welche Namen und welche Bilder verbinde ich mit Gott?
- ▶ Wie hat sich mein Bild von Gott im Laufe meines Lebens verändert?
- ▶ Was stelle ich mir unter dem Unbegreiflichen und Geheimnisvollen Gottes vor?
- ▶ Was ersehne ich mir von Gott?

### Perlen der Stille

- ▶ *Mein Alltag ist oft so hektisch und laut. Wie kann ich Ruhe finden?*

In das Perlenband sind sechs längliche Perlen eingefügt, die »Perlen der Stille«. Ihre Form unterscheidet sich von den übrigen Perlen, aber sie sind deshalb nicht weniger bedeutend. Manche sehen in ihnen lediglich schlichte Unterbrechungen oder, wie jemand es ausdrückte, »einfache Abstandhalter«. Gerade darin liegt aber ihr großer Schatz, denn echte Unterbrechungen sind nicht zu unterschätzen. Der Theologe Johann Baptist Metz nannte einmal »Unterbrechung« die kürzeste Definition von Religion. Die *Perlen des Glaubens* sind insgesamt eine Unterbrechung, weil sie mich einladen innezuhalten, meinen Alltagsrhythmus bewusst zu unterbrechen und aufmerksam zu werden. Stille, Sammlung und Schweigen sind heute mehr denn je buchstäblich notwendig. In einer Welt voller medialer Eindrücke, Inputs und Reize kann es schnell zu einer Reizüberflutung kommen. Schweigen ist da mehr als »nur« ein Gegenimpuls.

Bewusst gewählte Stille kann mein Ausdruck im Umgang mit den vielen Eindrücken sein; wie ein Ventil gegen eine »Eindrucksverstopfung«. Doch Stille bedeutet auch die vielleicht größte Herausforderung für mich. Denn im Schweigen und im Stillwerden bin ich letztlich mir und meiner eigenen Wahrheit ausgesetzt. Das kann schwer und vielleicht sogar bedrohlich wirken. Das Schweigen öffnet mir meine Sinne und meine Wahrnehmung auf neue Weise. Ich

kann mir nicht mehr ausweichen, und Dinge, die sonst im Alltagsrummel zurückgedrängt werden, melden sich vielleicht in der Stille und bringen sich sehr laut zu Gehör.

In der biblischen Überlieferung und in der langen Tradition der christlichen Spiritualität ist das Schweigen geradezu ein Merkmal, wenn nicht sogar Voraussetzung dafür, dass Gottes Stimme zu den Menschen dringen kann. Der syrische Mönch Dionysius Areopagita schrieb schon im 6. Jahrhundert: »Je näher wir Gott sind, umso karger werden unsere Worte. Wo wir viele Worte machen, statt anzubeten, statt zu verehren, statt voll Ehrfurcht auf die Knie zu sinken: Da sind wir von Gott noch weit. Je näher wir Gott sind, umso stiller wird es. Und beginnt das Schweigen, dann hört auch das Fragen auf: Dann sind wir bei Gott ... Die einzige Sprache, die keine Grenze hat, in der das Unendliche noch einen Platz hat: das Schweigen. Nicht das düstere Schweigen. Sondern ein Schweigen, das Sprache ist. Ehrfürchtiges Schweigen. Betendes Schweigen. Verehrendes Schweigen« (Pierre Stutz, S. 107f.).

Als »Abstandhalter« zwischen den einzelnen Perlen stellen die Einladungen zur Stille eine wohltuende Unterbrechung dar, die dem Schweigen Raum gibt. Diese gute Distanz, dieser Abstand, ermöglicht es mir schließlich, die einzelnen Geheimnisse der Glaubensperlen anzusehen und zu erinnern, also neu in mein Inneres zu holen.

### *Impulse zum Nachdenken*

- ▶ Was brauche ich, um still werden zu können?
- ▶ Was (be)hindert mich, still zu werden?
- ▶ Was steigt in mir auf, wenn ich still werde?
- ▶ Was kann ich täglich tun, um einen Moment der Stille zu erfahren?

### **Ich-Perle**

- ▶ *Wer bin ich? Woher komme ich? Wo gehe ich hin?*

Diese Grundfragen beschäftigen Menschen seit Urzeiten und immer wieder neu. Die Ursehnsucht, diesen Fragen auf den Grund zu gehen und Deutung und Antwort zu erhalten, ist in uns angelegt und Kernpunkt jeder Religion.

Wer bin ich? Aus unserer jüdisch-christlichen Tradition heraus haben wir eine Antwort auf diese Frage: Jeder Mensch ist ein einzigartiges Geschöpf Gottes, ein wunderbar gestaltetes »Original«. Die Ich-Perle strahlt Glanz aus, es spie-

gelt sich das goldene Licht der Gottes-Perle in ihr. In der zweiten Schöpfungserzählung (Gen 2,4b–7) wird beschrieben, wie Gott dem Menschen seinen Lebensatem einbläst. Mit diesem »göttlichen Kuss« strömt das Leben in den Menschen. Der Lebensatem Gottes atmet auch in mir; darum kann ich »Ja« zu mir sagen: Ich bin, was ich bin, ein Geschöpf Gottes!

Doch als einzelnes Ich lebe ich nicht allein oder isoliert. Ich bin Teil einer Gemeinschaft. Jeder Mensch, jedes Ich, entsteht aus Beziehungen und ist angelegt auf Begegnung und Dialog. Wir können »ich« sagen, weil wir auch ein Gegenüber, das »Du«, kennen. Ich bin zu einem Individuum geworden im Miteinander und im Zusammensein mit anderen. »Ich werdend, spreche ich Du«, bringt es der jüdische Philosoph Martin Buber auf den Punkt. Ich kann mich fruchtbar und lebendig in Kontakt und Beziehung mit Menschen begeben, weil ich auch »ich« sagen kann, »Ja« zu mir selbst. Je mehr es mir gelingt, meine Individualität zu leben, ohne dabei nur meine eigenen Bedürfnisse im Blick zu haben, umso fruchtbarer ist das Zusammensein mit anderen. Wenn ich darum weiß, dann muss ich mich nicht darum sorgen, dass mein »Ich« in dem »Wir« einer Gruppe verloren gehen könnte. Da, wo ich mir selbst auf der Spur bin und einen guten Zugang zu mir selbst, meinen Sehnsüchten, meinen Bedürfnissen, meinen Eigenheiten habe, begegne ich zuletzt eben nicht nur mir selbst, sondern erhalte einen Zugang zum Leben und zur Liebe. Jesus brachte, aufbauend auf alttestamentliche Tradition, »Ich« und »Du« in einen solchen lebensförderlichen Zusammenhang: »Liebe deinen Nächsten wie dich selbst« oder, wie es Martin Buber übersetzte: »Liebe deinen Nächsten, denn er ist wie du!«

Vor Gott sind wir als Individuum gemeint. Jede und jeder von uns in seiner Einzigartigkeit stellt einen lebendig und Fleisch gewordenen Gedanken Gottes dar. Ich bin es, die/der mit den *Perlen des Glaubens* nicht nur dem Geheimnis Gottes, sondern auch meinem eigenen Lebensgeheimnis auf den Grund geht.

### *Impulse zum Nachdenken*

- ▶ Wer bin ich?
- ▶ Was macht mich aus? Was ist meine Begabung?
- ▶ Welche Sehnsüchte trage ich im Herzen?
- ▶ Wer ist mir ein wertvolles »Du«?
- ▶ Bei wem kann ich ganz »ich« sein, kann ich so sein, wie ich bin?

## Tauf-Perle

▶ *Ich bin getauft. Was bedeutet das für mich?*

»Ich taufe dich auf den Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.« Mit dieser Formel wurden und werden Menschen getauft und damit zu Christinnen und Christen. Als Getauften sind auch über mir und mit meinem Namen diese Worte gesprochen worden. In einer Vielzahl von Riten und Zeichen drückt sich die Bedeutung des Taufsakramentes als Grundlage für das christliche Leben aus: In der Taufe haben wir Christus wie ein Gewand angezogen, er umschließt und umhüllt uns (Gal 3,27). Symbol dafür ist das weiße Taufkleid. Ich bin gesalbt mit dem Chrisamöl und bekomme damit meine Würde und Berufung als Prophet/Prophetin, König/Königin und Priester/Priesterin Gottes zugesprochen. Ich bin Gottes geliebte Tochter bzw. Gottes geliebter Sohn: Mir ist das Licht Christi anvertraut und so bin ich berufen zu einem Leben im »Lichtbereich« Gottes.

Die Tauf-Perle folgt im Perlenband der Gottes- und der Ich-Perle. Als erstes und grundlegendes Sakrament bestärkt die Taufe die einzigartige Verbindung von Gott und Mensch: Mir ist ein wirklich guter Grund gelegt.

Beim Betrachten der Tauf-Perle bin ich zu einer Tauferinnerung eingeladen. Die Taufe stellt nicht nur ein einmaliges Geschehen dar, sondern die Zusage Gottes, »Du bist mein geliebtes Kind«, begleitet mich an jedem Tag neu. Martin Luther formulierte es in der Sprache der damaligen Zeit so: »Wir müssen täglich neu in unsere Taufgnade hineinkriechen!« In sein Schreibpult habe er sich den Zuspruch eingeritzt: »Ich bin getauft!«

Ich kann mir bewusst machen, dass es Gott ist, der mich ins Leben ruft. Sein Kind zu sein, bedeutet nicht, unmündig und klein zu bleiben, sondern aus seiner Hinwendung und Liebe heraus zu wachsen. Gottes Segen ruht auf mir. Gott ist der Ursprung, die Quelle des Lebens, Gott hat mich geschaffen, schaut auf mich und sagt: »Es ist sehr gut!« Das Wasser der Taufe ist Zeichen eines Lebens in Fülle, zu dem ich berufen bin und alle Getauften berufen sind.

### *Impulse zum Nachdenken*

- ▶ Was bedeutet Taufe für mein Leben?
- ▶ Wer begleitet mein Leben und steht mir zur Seite?
- ▶ Wer sagt »Ja« zu mir?
- ▶ Was gibt meinem Leben Sinn?

## Wüsten-Perle

### ► *Wie kann ich die Wüstenzeiten meines Lebens überstehen?*

»Die Wüste lebt« heißt ein inzwischen zum Klassiker gewordener Film, der eindrucksvoll Pflanzen und Tiere der Wüste dokumentiert, die durch Anpassung mit den kargen Lebensbedingungen der Wüste zurechtkommen. »Die Wüste ist tot«, würden wir vielleicht eher sagen, denn Wüste bedeutet Hitze, Dürre, Sand, Steine und Wassermangel. Die Wüste lebt – die Wüste ist tot! Beides stimmt und muss kein Gegensatz sein.

Die Perle der Wüste steht für Zeiten der Leere, des Zweifels, der Bedrohung und Versuchung – eben für wüste Zeiten oder für Wüstenzeiten. Es lohnt sich ein Blick in die biblische Überlieferung: Das Volk Israel wandert vierzig Jahre durch die Wüste, bis es schließlich im Gelobten und verheißenen Land ankommt. Dabei wird dieser symbolische Weg durch die Wüste immer wieder zu einem Weg der Probe, des Zweifels, aber auch der Reifung. Wo die Menschen des Volkes Israel begrenzt sind auf die elementaren Bedürfnisse Nahrung und Wasser, machen sie existenzielle Erfahrungen mit ihrem Gott: In der Wüste offenbart sich Jahwe dem Mose im brennenden Dornbusch als der »Ich bin der Ich bin da«. In der Wüste geht Gott dem Volk am Tag als Wolke und in der Nacht als Feuersäule voran und ist damit ein Wegweiser ins Leben und in die Zukunft. In der Wüste schenkt dieser Gott Jahwe dem Volk zehn (Lebensan-)Gebote und weist darin einen Weg des Lebens in Würde und Freiheit. So wandelt sich der Wüstenweg vom Überleben hin zum Leben in Fülle.

In der Wüste erlebt man zunächst einmal nur den Mangel, die Ödnis, Sand und Steine. Mit nur wenig Wasser kann die Wüste jedoch zu einem lebendigen Ort erwachen. Das Leben bricht dann mit großer Fülle hervor, als ob es unter all dem Sand und den Steinen nur auf diesen Moment gewartet hätte. Eine solche Wüstenerfahrung machte auch Jesus. Für ihn war die Wüste vor allem ein Rückzugsort, ein Ort der Abgeschlossenheit und Einsamkeit. Hier setzte sich Jesus seiner Berufung aus, die Wüste wurde für ihn zu einem Ort der Grenzerfahrung, der verführenden Anfrage und schließlich der Klärung. Erst nach dieser Wüstenzeit berief er seine Jünger, wirkte er Wunder und verkündete das nahe gekommene Reich Gottes.

Wenn wir von Wüstenzeiten oder wüsten Zeiten in unserem Leben sprechen, dann meinen wir damit vor allem Erfahrungen der Leere, des Ausgebrannt-Seins. Oft erfahren wir eine solche Leere als bedrohlich, weil sie uns verun-

sichert. Die Perle der Wüste macht mich aber darauf aufmerksam, dass die Leere eine große Chance beinhalten kann. Schließlich vermag sich Gott nur dann in mir auszubreiten, wenn ich noch Leere in mir habe. Wenn schon alles bis zum Rand gefüllt und überfüllt ist, wie soll Gott noch in mir Raum einnehmen? (Vgl. Pierre Stutz.)

### *Impulse zum Nachdenken*

- ▶ Welche Wüstenzeiten kenne ich aus meinem Leben?
- ▶ Wie geht es mir mit Alleinsein, mit Abgeschiedenheit?
- ▶ Wo habe ich in mir Leere, die noch gefüllt werden kann?
- ▶ Woran mangelt es mir?
- ▶ Welche Wüsten meines Lebens möchte ich gerne hinter mir lassen?

### Perle der Gelassenheit

- ▶ *Ich wünsche mir so sehr mehr Gelassenheit! Wie kann ich gelassener werden?*

Blau ist die Farbe der Weite und Tiefe, die Farbe der Klarheit und Ewigkeit. In ihr klingt auch die Sehnsucht an, alles Enge und Beengende zu überschreiten. Im normalen Alltagsleben sieht es aber oft ganz anders aus: Täglich kommen viele Aufgaben und Anforderungen auf mich zu. Oft bin ich mit den Gedanken schon weit voraus. Ich muss planen und organisieren für morgen, für nächste Woche, für das kommende Jahr! Puh –, einfach nur loslassen den ganzen Stress. Kennen Sie diese Sehnsucht auch? Dabei ist eine gute Planung doch notwendig, damit sich die Dinge nicht überschlagen. Trotzdem findet das Leben genau jetzt im Moment statt. Wie finde ich nur das richtige Maß?

Die Perle der Gelassenheit holt uns immer wieder in den Moment »jetzt« zurück. Mit der Perle der Gelassenheit kann ich mich immer wieder neu in den Moment »jetzt« stellen und loslassen, was mich bedrängt. Es geht darum, das richtige Maß zu finden zwischen Aktivität, der Kraft und Anstrengung, die ich einsetzen muss, um an mein Ziel zu kommen, – und dem Loslassen und Kraft-abgeben-Können, damit ich am Ende nicht total verkrampfe. Es ist wie mit einem Gummiband, das ständig unter Spannung steht und zu zerreißen droht: Wie weit kann ich die Anspannung noch vergrößern? Das kann ich sogar mit dem Gummiband der Perlen ausprobieren. Wie ist es mit mir? Wie viel Druck und Spannung halte ich aus? Was ist gut für mich? »So viel Kraft wie nötig, so wenig Kraft wie möglich«, heißt die Leitlinie z.B. in der Eutonie, einem Weg der Körperwahrnehmung.

Ungefähr 28.800-mal atmet ein Mensch innerhalb von 24 Stunden ein und aus. Wir tun dies mehr oder weniger bewusst. In der Regel fließt unser Atem ganz von alleine, strömt ein und aus. Dabei durchleben wir einen beständigen Rhythmus, und ein wichtiger Aspekt ist das Loslassen. Ohne Loslassen kein Atmen. Was so einfach und selbstverständlich klingt, ist übertragen auf andere Lebensbereiche wohl wesentlich schwieriger. Loslassen können, gelassen sein ist eine hohe Kunst. »Was kannst du lassen?, fragt dich die Perle der Gelassenheit. Lass etwas stehen, nimm Abstand von den Dingen, übe Sorglosigkeit und Gelassenheit ein« (Mit den Perlen des Glaubens leben, S. 22).

Diese Haltung kann ich mir erlauben, weil ich im Tiefsten darauf vertraue, dass einer für mich sorgt: Gott. Wenn es mir gelingt, mich Gott vertrauensvoll ganz zu überlassen, ist Gelassenheit die Konsequenz daraus.

### *Impulse zum Nachdenken*

- ▶ Was beschäftigt mich? Was kostet mich Kraft?
- ▶ Was möchte ich gerne loslassen?
- ▶ In welchen Situationen erfahre ich Gelassenheit?
- ▶ Was brauche ich, damit ich gelassen sein kann?

### **Perlen der Liebe**

▶ *Wer liebt mich so, wie ich bin? Wen liebe ich?*

»Stark wie der Tod ist die Liebe«, heißt es im Hohelied des Alten Testaments. Liebe ist mehr als ein Gefühl. Es ist die Dimension menschlichen Lebens, die im Menschen die göttliche Quelle zum Ausdruck bringt, denn Gott selbst ist die Liebe. Im Perlenkranz finden sich gleich zwei rote Perlen der Liebe. Zur Liebe gehört mehr als ein einzelner Mensch: Liebende bzw. Liebender und Geliebte bzw. Geliebter.

Wer liebt, überschreitet sich und die eigenen Grenzen, denn Liebe ist immer auf eine bzw. einen anderen ausgerichtet und sucht ein Gegenüber. Darum will jede Liebe ausgedrückt und öffentlich gemacht werden. Die rote Farbe entspricht seit jeher der Farbe der Liebe und bringt Leidenschaft und Kraft zum Ausdruck. Liebende sagen einander auch: »Ich kann dich gut leiden!« Liebende leiden miteinander und zuweilen auch aneinander.

In Jesus selbst wurde die Liebe (Gottes) ausdrücklich deutlich, sein Leben war ein einziges Beispiel für Liebe. Jesus lebte und liebte für die Menschen, zu denen er sich gesandt wusste. Diese Liebe schaut auf das Innere der Menschen und

bleibt nicht bei Äußerlichkeiten stehen. Die Liebe und Hingabe Jesu ermöglicht den Menschen Veränderung und Verwandlung. Ein Liebender erkennt oder ahnt im anderen immer auch das vorhandene und noch nicht gelebte Potenzial. Die Heilungserzählungen geben einen Ausdruck davon. Der Zöllner Zachäus erlebt bei seiner Begegnung mit Jesus vielleicht zum ersten Mal in seinem Leben, was Liebe bewirken kann. Er wird von Jesus als der Mensch angesehen, der er ist – mit seinen Schwächen und Fehlern; doch Jesus sieht auch, welche Möglichkeiten darüber hinaus in ihm angelegt sind. So tief blicken nur Liebende.

Im Leben Jesu wird deutlich, dass seine »Hingabeliebe« eine doppelte Ausrichtung hat: zu den Menschen und zu seinem göttlichen Vater, den er liebevoll »Abba«, also »lieber Papa«, nennt. So führt die Liebe Jesus schließlich an das Kreuz und in den Tod. In seinem Sterben wird die liebende Hingabe auf die Spitze getrieben. Die Liebe Jesu hält auch dem Tod stand: »Stark wie der Tod ist die Liebe« (Hld 8,6).

In der Nachfolge Jesu zu leben bedeutet, in diese Liebe einzustimmen und hineinzuwachsen. Wo Liebe und Güte sind, da ist Gott auch heute durch Menschen unter den Menschen lebendig.

### *Impulse zum Nachdenken*

- ▶ Was ist Liebe für mich?
- ▶ Wen liebe ich? Wer liebt mich?
- ▶ Was bewirkt Liebe in mir?
- ▶ Wem kann ich mich hingeben?

### **Geheimnis-Perlen**

- ▶ *Welches Geheimnis prägt mein Leben?*

Drei perlmuttfarbene Perlen lassen mich innehalten – Geheimnis-Perlen. Geheimnisse erfordern schließlich einen behutsamen Umgang, so wie alles, was mich zutiefst ausmacht, Behutsamkeit erfordert. Meine tiefsten Sehnsüchte, meine Träume, meine Geheimnisse kann und will ich vielleicht nur mit ganz wenigen oder gar keinem Menschen teilen. Manche Geheimnisse muss ich mir bewahren. Es gibt auch Geheimnisse, die mich in meiner Lebenskraft behindern, dunkle Geheimnisse. Wem kann ich mich anvertrauen? Wer kann mit mir diese Last tragen?

Geheimnisvoll – das bin ich selbst, ich und jeder Mensch. Geheimnisvoll ist auch Gott, der Dreieine. Je mehr ich in das Geheimnis Gottes einsteige, umso

tiefer komme ich meinem Lebensgeheimnis auf die Spur. Im Wort »Geheimnis« steckt das Wort »Heim« und vielleicht geht es darum, in Gott und im Leben ein Heim, eine Heimat zu besitzen? Vielleicht auch, Gottes Heimat in mir zu suchen und zu finden?

Die Zahl »Drei« wird seit jeher dem Göttlichen zugeordnet. Möglicherweise klingen in den drei Geheimnis-Perlen außerdem die drei göttlichen Tugenden »Glaube«, »Hoffnung« und »Liebe« an. So verbinden die drei Geheimnis-Perlen mein eigenes Suchen mit Gott und mit den Menschen. Es gehört zu den tiefsten Geheimnissen des Christentums, dass ich im Eintauchen bei Gott automatisch bei den Menschen wieder auftauche (Paul M. Zulehner) – und umgekehrt. Das führt mich schließlich zu den Menschen, die meine Solidarität, mein Mitleiden, meine Unterstützung und meinen Einsatz für Gerechtigkeit benötigen. Die drei Geheimnis-Perlen sind Perlen der Fürbitte und bewahren mich davor, in meinem Beten nur um mich selbst zu kreisen. Sie öffnen mein Beten zu einem fürbittenden Gebet für und mit den Menschen dieser Welt.

### *Impulse zum Nachdenken*

- ▶ Welche Geheimnisse habe ich?
- ▶ Welche Geheimnisse sind für mich ein Schatz?
- ▶ Welche Geheimnisse möchte ich gerne jemandem anvertrauen – einem Menschen, Gott?
- ▶ Für wen bin ich ein Geheimnis? An wen denke ich?

### **Perle der Nacht**

- ▶ *Wie kann ich mit dunklen Zeiten meines Lebens umgehen?*

Die »Nacht« ist nicht einfach nur eine Angabe der Tageszeit. »Nacht« – darin klingen unterschiedliche Bilder an: In der Nacht kommen wir Menschen gewöhnlich zur Ruhe. Es ist die Zeit der Erholung und des Schlafes, aber auch die Zeit des Übergangs, des Wandels vom Tag zur Nacht und von der Nacht zum neuen Tag. In der Nacht darf der Tag abgeschlossen werden: »Die Nacht schluckt jedes Schwergewicht und nimmt den Tag aus der Pflicht« (Herbert Grönemeyer). Die Bibel erzählt zahlreiche Überlieferungen, in denen es um Wendepunkte geht, die in der Nacht stattfinden; denken wir z.B. an die Erzählung von Jakob und der Himmelsleiter, an Abraham und seine Verheißung unter dem Sternenhimmel oder an die Geburt Jesu in der Nacht.

## UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Jens Ehebrecht-Zumsande, Bernhard Kassens

**Wie das perlt ...!**

Firmvorbereitung mit den "Perlen des Glaubens"

Paperback, Broschur, 216 Seiten, 16,5 x 24,0 cm

ISBN: 978-3-466-36900-3

Kösel

Erscheinungstermin: September 2008

Firmvorbereitung - erfrischend und belebend

Die „Perlen des Glaubens“ sind eine Schnur aus 18 Perlen verschiedener Größen, Materialien und Farben. Die Perlen sind Sinnbild für den Lebensweg und den Glauben. Der Glaube wird sinnlich fassbar und begreifbar.

Mit diesem Praxisbuch entlang der Perlenschnur gelingt die Vorbereitung Jugendlicher auf die Firmung. Ihr Leben und ihre Glaubensfragen kommen zur Sprache, werden gedeutet und gefeiert. Gruppenleiter/innen erhalten ausgearbeitete Vorschläge für Gruppenstunden, Wochenenden und Projekte.