

# Liebe deinen Nächsten – wie DICH selbst.....



der eigenen Seele etwas Gutes tun

Mit anderen Menschen in Beziehung sein, für sie da sein ist eine schöne und erfüllende Aufgabe. Dazu gibt es in einer Pfarre viele Möglichkeiten, wie etwa beim Besuchsdienst, bei der Caritas Haussammlung, bei vielen Gesprächen bei diversen Anlässen oder in der Nachbarschaft. Für andere Menschen da sein, mit ihnen Freude und Leid teilen, Zeit schenken, ein Stück des Weges miteinander gehen, bei Sorgen und Nöten zuhören, gemeinsam nach Lösungen suchen.

Dem Nächsten beistehen ist eine sehr wertvolle und bereichernde Erfahrung. Es kann aber auch anstrengend sein und uns an unsere Grenzen bringen. zu schauen.

Tue dir selber etwas Gutes, tausche dich mit anderen aus und danke dabei auf! Eine passende Hilfe dafür sind die Lebensregeln der Barmherzigkeit. Neues spirituelles Angebot der PfarrCaritas für pfarrliche Gruppen z. Bsp. Pfarrgemeinderat, Besuchsdienstgruppe, Pfarrcaritas Teams...

**Dauer:** ca. 1 wertvolle Stunde für DICH in deiner Pfarre/Gruppe  
Es gibt die kostenlose Möglichkeit, dass die PfarrCaritas Referenten in der Pfarre diese Einheit gestalten. Interessierte können auch die Unterlagen bei der PfarrCaritas anfordern.

## **Der eigenen Seele etwas Gutes tun:**

1. Wo gehörst du dazu? Wo fühlst du dich wohl?
2. Von wem bekommst du anerkennende Worte?
3. Wer begleitet dich auf deinem Weg?
4. Wer gibt dir Raum, dass du etwas von dir erzählen kannst?
5. Wer teilt mit dir Freude und Leid?
6. Wer verbringt gerne mit dir Zeit?
7. Wen könntest du um ein Gebet für dich bitten?

## **Ablauf:**

Mitte gestalten: Herz mit einem roten Tuch auflegen, darin zwei Figuren aufstellen, die sich umarmen, eventuell einen Smiley dazu legen, PfarrCaritas Kerze in der Mitte anzünden (soll sehr positiv wirken), rund herum 7 Bilder legen (A5 Karten mit der Schrift nach unten, sodass die Bilder zu sehen sind).

### **Einleitende Frage:**

Wenn ihr auf die Mitte schaut, was seht ihr da? Was fällt euch auf?  
Was tut gut, wenn du auf die Bilder schaust?  
Pause lassen, Zeit zum Betrachten, Überlegen .....  
Aussprechen was jeder in der Runde sieht!

### **Überleitung:**

Die Karten mit den Bildern umdrehen, es tauchen dann die 7 Fragen auf (angelehnt an den 7 Werken, aber auf persönlicher Basis).  
Die Überschrift „Liebe deinen Nächsten wie DICH selbst“ wird ebenfalls dazu gelegt. Es werden nun verschiedene Texte, Bibelstellen zum Thema in der Runde verteilt, diese dann vorlesen lassen und in die Mitte dazulegen (auf die Gruppengröße achten, bei kleineren Gruppen kann jeder einen Text vorlesen, bei größeren Gruppen einige auswählen)  
Wir sind für viele Menschen eine große Hilfe und Unterstützung. Wir können aber nicht ohne Pause für Andere da sein, es ist auch wichtig immer wieder auf sich selber, auf die eigenen Ressourcen zu achten, damit wir nicht ausbrennen, dies steht auch schon in der Bibel:

Wer sich selbst nicht gönnt, wem kann der Gutes tun. Jes. Sir. 14,5

- Einzelphase (über die Fragen nachdenken), Zettel mit den persönlichen Fragen an sich selber werden ausgeteilt, sich Zeit nehmen um über diese Fragen nachzudenken, Notizen zu machen, wirken zu lassen...
- Austausch zu Zweit (Was hat mich am meisten angesprochen?)  
Was hat mich berührt? Was möchte ich auch konkret umsetzen?  
Wo muss ich auf mich schauen, was/wen brauche ich dazu?  
Das nehme ich mir mit!
- Plenum in der Gruppe

### **Abschlussrunde:**

Was nehme ich mir mit auf ein Pickerl schreiben, dieses auf ein Teelicht kleben.  
Kerze an der PC Kerze entzünden, sich einen passenden Platz in der Mitte suchen, Kerzerl + Wunsch mit nach Hause nehmen  
Abschließender Text