



#### 4. Woche (12.03.-19.03.2021)

Durch die ganze Fastenzeit werden **jeden Freitag ab 15 Uhr** Tüten mit Impulsen für Sie bereitstehen. Diese Tüten können am Ev. Gemeindehaus Urdenbach (Angerstraße 77, beim rechten Treppenaufgang), an der Herz Jesu-Kirche Urdenbach und St. Cäcilia, Benrath abgeholt werden.

Wir laden Sie herzlich ein, immer montags abends um 20 Uhr in einer Zoom-Konferenz zusammenzukommen.

Den Link für den 15. März finden Sie hier:

<https://zoom.us/j/99028288019?pwd=dGIR25xSW96Y0ZaUHloN0xrRON0dz09>

oder



Gemeinsam sich darüber austauschen, welche Gedanken zum Inhalt und zu den Impulsen aus der Tüte gekommen sind, welche Antworten auf die beigefügten Fragen für sich gefunden wurden, ...



Eine Tüte mit...

*Perspektiv zusammen*

**Wie schön**, dass Sie dabei sind! In der diesjährigen Fastenzeit wollen wir Sie mit verschiedenen Impulsen und Gedanken begleiten, Sie einladen, auf eine Reise zu gehen, den verschiedenen Gedanken nachzuspüren, die Ihnen in den Tüten begegnen. Nicht unter dem Motto verzichten, sondern entdecken und erfahren. Jede Woche finden Sie an diesem Ort eine neue Tüte, gefüllt mit immer anderen Dingen für Geist, Herz und Hand.

Diese Woche:

Eine Tüte mit

## Perspektivsystem

### Ein Text von Reinhold Truß-Trautwein:

Wie oft ist uns das passiert? Dass wir bei einem Waldspaziergang, Tendenz Wanderung gemerkt haben: Das wird hier nichts, das kann nicht der richtige Weg sein. Von der Idee, es dann in der gefühlt besseren Richtung einfach querfeldein zu versuchen, haben wir uns irgendwann radikal verabschiedet. Sie hatte zu häufig ins Unterholz geführt oder auf riesige Umwege. Ja, ziel führend ist in so einem Moment der größtmögliche Richtungswechsel, der um 180 Grad.

So eine Kehrtwende bewährt sich öfter auch beim Denken, erst recht, wenn es ins Grübeln hineinrutscht. Denn das führt ja auch meist ins Gestrüpp oder auf endlose Schleifen. Ich weiß es längst. Es zu wissen, hilft aber nicht viel. Ich muss die Kehrtwende üben, im Sinn von trainieren. Leider tue ich das zu wenig. Deshalb brauche ich da die Erinnerung, die mich anstößt und sagt: „Blickrichtungswechsel! Jetzt!“ Zum Glück kann man das auch anders

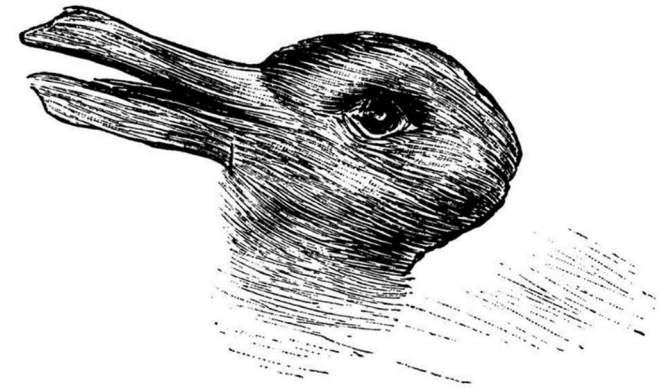
ausdrücken, so dass das Herz da besser mitkann. Theodor Fontane sei Dank für die folgenden Zeilen:

„Wes Fuß wär' niemals fehlgesprungen?  
Wer lief nicht irr' auf seinem Lauf?  
Blick hin auf das, was dir gelungen;  
und richte so dich wieder auf.“

Da hat der Dichter mich mit einem schönen starken Mantra beschenkt.

Meine zweitliebste Erinnerung daran, die Blickrichtung zu wechseln, stammt von Jesus, klar, sie ist eine doppelte. „Seht die Vögel unter dem Himmel an (wie sie fliegen)!... Schaut die Lilien auf dem Feld an, wie sie wachsen!“ (Matthäus 6, 26+28) Sicher,

da steht noch einiges mehr. Aber mir reicht das für den Moment, als die Erinnerung, die mich anstößt und sagt: Heb mal den Kopf, leg ihn leicht in den Nacken, mach die Augen auf und lass deine Blicke nach oben schweifen, Richtung Himmel! Und weiter sagt sie: Guck jetzt mal nicht auf den Weg, der vor dir liegt, achte nicht mal auf die nächsten Schritte; bleib kurz stehen und sieh dich um, nach links, nach rechts; schau auch mal zurück, was hinter dir liegt!



Und wenn ich das tue, es übe, es trainiere, stellt sich öfter ein weiteres wunderbares Mantra ein, eins von Jesus: „Der morgige Tag wird für das Seine sorgen“ (Matthäus 6, 34) Und ich glaube ihm.



### **Impulsfragen:**

Wenn Sie an eine verfahrenere Situation in Ihrem Umfeld denken: Worum geht es wirklich? Gibt es andere Wege?

Was hilft Ihnen, einen anderen Blickwinkel auf eine Situation zu bekommen?

### **Impuls zum Tun:**

Versuchen Sie mal, etwas anders als gewohnt zu machen: die gewohnte Spazierrunde in die entgegengesetzte Richtung beginnen, morgens beim Anziehen eine andere Reihenfolge wählen, einen anderen Weg zu Arbeit wählen, ...

Nehmen Sie den Rahmen auf einen Spaziergang mit und bauen folgende zwei Übungen ein:

- Suchen Sie sich einen Platz, wo Sie in Ruhe für ein paar Minuten stehen können. Achten Sie auf einen guten, sicheren Stand. Blicken Sie für ca. 1 Minute in eine Richtung, betrachten Sie genau, was in Ihrem Blickfeld liegt. Nach der Zeit drehen Sie sich um 90 Grad und wiederholen die Übung. Noch zwei mal drehen und der Kreis ist geschlossen. Der gleiche Ort – der gleiche Blick?
- Jetzt nehmen Sie den Bilderrahmen und betrachten damit Ihre nähere und fernere Umgebung. Wählen Sie sich – eingerahmt / begrenzt durch den Rahmen einen Ausschnitt und nehmen diesen besonders wahr. Wie verändert sich Ihr Blick für den Ort?

**Gott kommt auf die Erde!**

**Es ist doch ganz klar**

**Dass Gott fehlt**

**Ich kann unmöglich glauben**

**Nichts wird sich verändern**

**Es wäre gelogen, würde ich sagen:**

**Gott kommt auf die Erde!**

Lesen Sie nun das Gedicht von Iris Macke von unten nach oben.



Herr, gib uns offene Augen,  
Dass sie hindurchschauen durch das Vordergründige,  
Dass sie bereit sind, unbekannte Dinge zu sehen,  
neues wahrzunehmen, den Blick zu weiten.

Herr, gib uns offene Ohren,  
Dass sie hellhörig sind für die Stimmen, die uns erreichen,  
Dass sie auch Fremdes aufnehmen.

Herr, gib uns einen offenen Geist und ein offenes Herz,  
Dass sie Wohnstatt deines Geistes seien,  
Offen sind für andere Blickwinkel und Gedanken,  
Dass sie Leid und Freude teilen können.