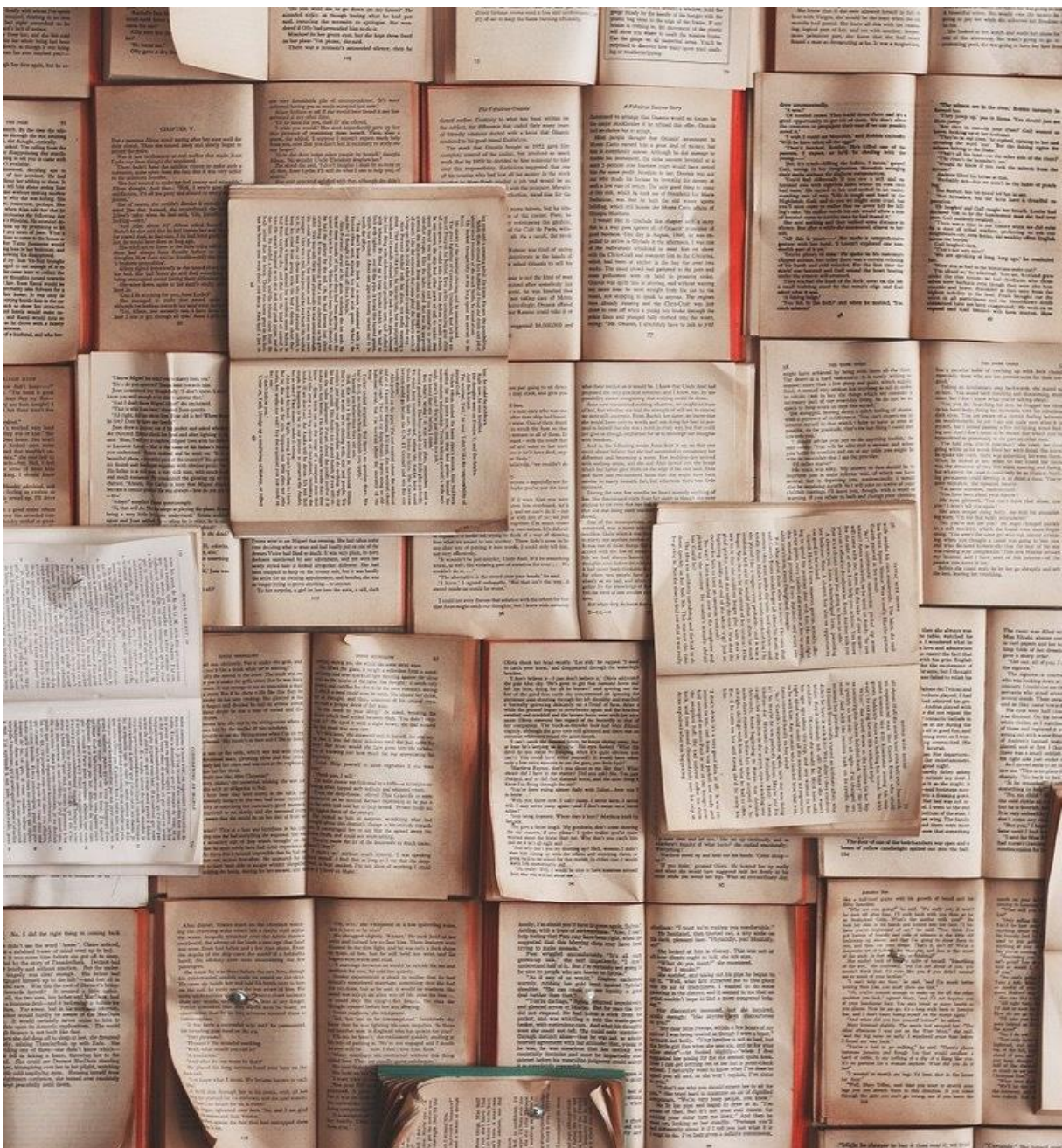


Mut-Mach-Geschichten

Auf den folgenden Seiten finden Sie verschiedene Geschichten mit Impulsfragen zum Nachdenken oder gemeinsam darüber Sprechen:

| Seiten | Titel der Geschichte |
|--------|---|
| 2–3 | Die Geschichte vom Regenbogen |
| 4–5 | Die wichtigen Dinge im Leben |
| 6 | Die sieben Weltwunder |
| 7 | Der Kampf der zwei Wölfe |
| 8 | Gebet eines älter werdenden Menschen |
| 9–10 | Das perfekte Herz |
| 11 | Wer Frieden sucht (Gebet) |
| 12 | Wenn der Mensch in Ordnung ist, ist die Welt in Ordnung |





Die Geschichte vom Regenbogen

Eines Tages sind alle Farben der Welt zusammengekommen und fingen an darüber zu diskutieren, welche Farbe die WICHTIGSTE und die EIGENARTIGSTE ist:

Das GRÜN sagte: „Sicherlich bin ich die wichtigste Farbe. Ich bin die Farbe des Lebens und der Hoffnung. Ich bin für die Wiese, die Bäume und die Blätter ausgewählt. Schaut mal auf die Erde, alles ist mit meiner Farbe bedeckt!“

Das BLAU ist ihm ins Wort gefallen: „Du bist nur die Farbe der Erdoberfläche. Aber ich? Ich bin sowohl die Farbe des Himmels als auch des Meeres. Das Blau des Himmels gibt den Menschen Ruhe und Gemütlichkeit und ohne die Ruhe taugt ihr nichts.“

Das GELB hat das Wort ergriffen „ Macht ihr Witze? Ich bin die Farbe die dieser Welt die Wärme gibt. Ich bin die Farbe der Sonne. Ohne mich würdet ihr alle erfrieren.“

Das ORANGE fiel ihm ins Wort: „Und ich? Ich bin die Farbe der Gesundheit und des Widerstandes. Die nötigen Vitamine für das Menschenleben gibt es immer in meiner Farbe. Denkt an die Apfelsinen und die Mohrrüben. Es kann sein, dass ich keine auf der Bildfläche erscheinende Farbe bin, aber vergiss nicht, dass ich die Farbe bin, die beim Sonnenauf- und Untergang dem Himmel die schöne Farbe gibt.“

Das ROT konnte sich nicht mehr halten: „Ich bin euch allen überlegen! Ich bin die Farbe des Blutes. Kann es das Leben ohne Blut geben. Ich bin die Farbe der Gefahr und des Mutes, des Krieges und des Feuers, der Liebe und der Leidenschaft! Ohne mich wäre die Welt vollkommen leer.“

Das VIOLETT stand auf: „Euch allen überlegen bin ich. Ich bin die Farbe des Adels und des Vermögens. Alle Könige und Führer haben mich ausgewählt. Ich bin die

Farbe der Autorität und der Weisheit, die Menschen vernehmen mich nicht, sondern beachten mich und gehorchen mir.

Und alle Farben haben gemeinsam einen heftigen Streit angefangen... Jeder von ihnen drängelte und schubste den anderen und sagte „ich bin der Größte, ich bin die ...!“

In diesem Augenblick blitzte und donnerte es plötzlich und es fing an zu regnen. Alle Farben haben sich mit großem Erstaunen und Angst umarmt und hörten die Stimme des Regens.

„Ihr dummen Farben – was soll denn dieser Streit unter euch? Was hat denn diese Bemühung für einen Sinn, der Überlegene zu sein? Wisst ihr denn nicht, dass jeder von euch für eine verschiedene Pflicht erschaffen worden ist? Ihr seid alle verschieden und eigenartig. Jetzt fasst euch an den Händen und kommt zu mir!“

Daraufhin haben sich die Farben sehr vor sich selbst geschämt und sind Hand in Hand gemeinsam zum Himmel aufgestiegen und haben sich in eine Bogenform umgewandelt. Der Regen sagte: „Von jetzt an werdet ihr bei jedem Regen gemeinsam als eine Farbenpracht den ganzen Himmel überziehen. Und die Menschen werden Ruhe und Stärke empfinden, wenn sie EUCH sehen. Ihr werdet für die Menschen Hoffnung für ihre Zukunft sein und den Himmel wie einen Gürtel ringsum umgeben und dann immer REGENBOGEN genannt werden. Einverstanden?“

Impulsfragen:

- Was sagt Ihnen diese Geschichte?
- Welche Verhaltensweisen der Farben kennen Sie von sich? von anderen?
- Wie gehen Sie mit Konkurrenz um? Wie mit Konflikten?



Die wichtigen Dinge im Leben

Eines Tages hält ein Zeitmanagementexperte einen Vortrag vor einer Gruppe Studenten, die Wirtschaft studieren. Er möchte ihnen einen wichtigen Punkt vermitteln mit Hilfe einer Vorstellung, die sie nicht vergessen sollen. Als er vor der Gruppe dieser qualifizierten angehenden Wirtschaftsleute steht, sagt er: „Okay, Zeit für ein Rätsel“.

Er nimmt einen leeren 5-Liter Wasserkrug mit einer sehr großen Öffnung und stellt ihn auf den Tisch vor sich. Dann legt er ca. zwölf faustgroße Steine vorsichtig einzeln in den Wasserkrug. Als er den Wasserkrug mit den Steinen bis oben gefüllt hat und kein Platz mehr für einen weiteren Stein ist, fragt er, ob der Krug jetzt voll ist. Alle sagen: „Ja“. Er fragt: „Wirklich?“ Er greift unter den Tisch und holt einen Eimer mit Kieselsteinen hervor. Einige hiervon kippt er in den Wasserkrug und schüttelt diesen, sodass sich die Kieselsteine in die Lücken zwischen den großen Steinen setzen. Er fragt die Gruppe erneut: „Ist der Krug nun voll?“ Jetzt hat die Klasse ihn verstanden und einer antwortet: „Wahrscheinlich nicht!“ „Gut!“ antwortet er. Er greift wieder unter den Tisch und bringt einen Eimer voller Sand hervor. Er schüttet den Sand in den Krug und wiederum sucht sich der Sand den Weg in die Lücken zwischen den großen Steinen und den Kieselsteinen. Anschließend fragt er: „Ist der Krug jetzt voll?“ „Nein!“ ruft die Klasse. Nochmals sagt er: „Gut!“

Dann nimmt er einen mit Wasser gefüllten Krug und gießt das Wasser in den anderen Krug bis zum Rand.

Nun schaut er die Klasse an und fragt sie: „Was ist der Sinn meiner Vorstellung?“ Ein Angehöriger hebt seine Hand und sagt: „Es bedeutet, dass egal wie voll auch dein Terminkalender ist, wenn du es wirklich versuchst, kannst du noch einen Termin dazwischen schieben“. „Nein“, antwortet der Dozent, „das ist nicht der Punkt. Die Moral dieser Vorstellung ist: Wenn du nicht zuerst mit den großen Steinen den Krug

füllst, kannst du sie später nicht mehr hineinsetzen. Was sind die großen Steine in eurem Leben? Eure Kinder, Personen, die ihr liebt, eure Ausbildung, eure Träume, würdige Anlässe, Lehren und Führen von anderen, Dinge zu tun, die ihr liebt, Zeit für euch selbst, eure Gesundheit, eure Lebenspartner? Denkt immer daran, die großen Steine ZUERST in euer Leben zu bringen, sonst bekommt ihr sie nicht alle unter. Wenn ihr zuerst mit den unwichtigen Dingen beginnt, dann füllt ihr euer Leben mit kleinen Dingen voll und beschäftigt euch mit Sachen, die keinen Wert haben und ihr werdet nie die wertvolle Zeit für große und wichtige Dinge haben.“

Impulsfragen:

- Was sind Ihre großen Steine?
- Was sind Ihre Kieselsteine? Was der Sand? Was das Wasser?
- Was ist Ihnen durch diese Geschichte deutlich geworden?
- Was können Sie tun, um Zeit und Raum zu schaffen für die wirklich wichtigen Dinge in Ihrem Leben?



Die sieben Weltwunder

Eine Schulklasse wurde gebeten zu notieren, welches für sie die Sieben Weltwunder wären.

Folgende Rangliste kam zustande:

- | | |
|------------------------|------------------------------|
| 1. Pyramiden von Gizeh | 5. Empire State Building |
| 2. Taj Mahal | 6. St. Peters Dom im Vatikan |
| 3. Grand Canyon | 7. Grosse Mauer China |
| 4. Panamakanal | |

Die Lehrerin merkte beim Einsammeln der Resultate, dass eine Schülerin noch am Arbeiten war. Deshalb fragte sie die junge Frau, ob sie Probleme mit ihrer Liste hätte. Sie antwortete: "Ja. Ich konnte meine Entscheidung nicht ganz treffen. Es gibt so viele Wunder."

Die Lehrerin sagte: "Nun, teilen Sie uns das mit, was Sie bisher haben und vielleicht können wir ja helfen." Die junge Frau zögerte zuerst und las dann vor.

Für mich sind das die Sieben Weltwunder:

- | | |
|------------------|--------------------|
| 1. Sehen | 5. Fühlen |
| 2. Hören | 6. Lachen ... |
| 3. sich Berühren | 7. ... und Lieben" |
| 4. Riechen | |

Im Zimmer wurde es ganz still.

Impulsfragen:

- Was sagen Sie zu diesen Weltwundern?
- Was würde Ihnen fehlen, wenn Sie diese Fähigkeiten nicht hätten?
- Wie würde unser Zusammenleben aussehen, wenn Menschen nicht lachen, lieben und sich innerlich und äußerlich berühren würden?



Der Kampf der zwei Wölfe

Ein Indianerhäuptling erzählt seinem Sohn folgende Geschichte.

„Mein Sohn in jedem von uns tobt ein Kampf zwischen zwei Wölfen. Der eine Wolf ist böse. Er kämpft mit Ärger, Neid, Eifersucht, Angst, Sorgen, Gier, Arroganz, Selbstmitleid, Lügen, Überheblichkeit, Egoismus und Missgunst.

Der andere Wolf ist gut. Er kämpft mit Liebe, Freude, Frieden, Hoffnung, Gelassenheit, Güte, Mitgefühl, Großzügigkeit, Dankbarkeit, Vertrauen und Wahrheit“.

Der Sohn fragt: „Und welcher der beiden Wölfe gewinnt den Kampf?“

Der Häuptling antwortet ihm: „Der, den du fütterst.“

Impulsfragen:

- Was verstehen sie unter den einzelnen Begriffen, mit denen der böse Wolf kämpft? Wie zeigen sie sich?
- Welche dieser Eigenschaften kennen Sie aus eigener Erfahrung gut?
- Was verstehen sie unter den einzelnen Begriffen, mit denen der gute Wolf kämpft? Wie zeigen sie sich?
- Welche dieser Eigenschaften kennen Sie gut?
- Wie kann man die positiven Eigenschaften „füttern“. Was können Sie tun um diese zu fördern?



Gebet eines älterwerdenden Menschen

Oh Herr, Du weißt besser als ich, dass ich von Tag zu Tag älter und eines Tages alt sein werde.

Bewahre mich vor der Einbildung bei jeder Gelegenheit und zu jedem Thema etwas sagen zu müssen

Erlöse mich von der großen Leidenschaft, die Angelegenheiten anderer ordnen zu wollen.

Lehre mich, nachdenklich (aber nicht grüblerisch), hilfreich (aber nicht diktatorisch) zu sein.

Bewahre mich vor der Aufzählung endloser Einzelheiten und verleihe mir Schwingen, zur Pointe zu gelangen.

Lehre mich schweigen über meine Krankheiten und Beschwerden.

Sie nehmen zu, und die Lust, sie zu beschreiben, wächst von Jahr zu Jahr. Ich wage nicht, die Gabe zu erleben, mir die Krankheitsschilderungen anderer mit Freude anzuhören, aber lehre mich, sie geduldig zu ertragen.

Lehre mich die wunderbare Weisheit, dass ich mich irren kann.

Erhalte mich so liebenswert wie möglich.

Lehre mich, an anderen Menschen unerwartete Talente zu entdecken, und verleihe mir o Herr, die schöne Gabe, sie auch zu erwähnen.

möglicherweise von Teresa von Avila (1515–1582)

Setzen Sie sich mit den Bitten, die in diesem Gebet enthalten sind auseinander

- Welche Erfahrungen zum Thema Älterwerden, alte Menschen sind darin enthalten?
- Welche Haltungen stecken in diesen Bitten?
- Was würden Sie für sich selbst im Alter erbitten? Weshalb?



Das perfekte Herz

Eines Tages stand ein junger Mann mitten in der Stadt und erklärte, dass er das schönste Herz im ganzen Tal habe. Eine große Menschenmenge versammelte sich und sie alle bewunderten sein Herz, denn es war perfekt. Es gab keinen Fleck oder Fehler in ihm. Ja, sie alle gaben ihm Recht, es war wirklich das schönste Herz, das sie je gesehen hatten. Der junge Mann war sehr stolz und prahlte noch lauter über sein schönes Herz.

Plötzlich tauchte ein alter Mann vor der Menge auf und sagte: "Nun, dein Herz ist nicht annähernd so schön, wie meines." Die Menschenmenge und der junge Mann schauten das Herz des alten Mannes an.

Es schlug kräftig, aber es war voller Narben, es hatte Stellen, wo Stücke entfernt und durch andere ersetzt worden waren. Aber sie passten nicht richtig und es gab einige ausgefranste Ecken... Genau gesagt, waren an einigen Stellen tiefe Furchen, in denen ganze Teile fehlten. Die Leute starrten ihn an und dachten: Wie kann er behaupten, sein Herz sei schöner?

Der junge Mann schaute auf des alten Mannes Herz, sah dessen Zustand und lachte: "Du musst scherzen", sagte er, "dein Herz mit meinem zu vergleichen. Meines ist perfekt und deines ist ein Durcheinander aus Narben und Tränen." "Ja", sagte der alte Mann, "deines sieht perfekt aus, aber ich würde niemals mit dir tauschen. Jede Narbe steht für einen Menschen, dem ich meine Liebe gegeben habe. Ich reiße ein Stück meines Herzens heraus und reiche es ihnen und oft geben sie mir ein Stück ihres Herzens, das in die leere Stelle meines Herzens passt. Aber weil die Stücke nicht genau passen, habe ich einige raue Kanten, die ich sehr schätze, denn sie erinnern mich an die Liebe, die wir teilten. Manchmal habe ich auch ein Stück meines Herzens gegeben ohne, dass mir der andere, ein Stück seines Herzens zurückgegeben hat. Das sind die leeren Furchen. Liebe geben heißt manchmal auch ein Risiko einzugehen. Auch wenn diese Furchen schmerzhaft sind, bleiben sie offen und auch sie erinnern mich an die Liebe, die ich für diese Menschen empfinde. Ich hoffe, dass sie eines Tages zurückkehren und den Platz ausfüllen werden. Erkennst du jetzt, was wahre Schönheit ist?"

Der junge Mann stand still da und Tränen rannen über seine Wangen. Er ging auf den alten Mann zu, griff nach seinem perfekten jungen und schönen Herzen und riss ein Stück heraus. Er bot es dem alten Mann mit zitternden Händen an. Der alte Mann nahm das Angebot an, setzte es in sein Herz. Er nahm dann ein Stück seines alten vernarbten Herzens und füllte damit die Wunde in des jungen Mannes Herzen. Es passte nicht perfekt, da es einige ausgefranste Ränder hatte. Der junge Mann sah sein Herz an, nicht mehr perfekt, aber schöner als je zuvor, denn er spürte die Liebe des alten Mannes in sein Herz fließen. Sie umarmten sich und gingen fort, Seite an Seite.

(Quelle unbekannt)

Impulsfragen:

- Was löst die Geschichte bei Ihnen aus?
- Welche Erfahrungen haben Sie mit lieben und geliebt werden im Lauf Ihres Lebens gemacht?



Wer Frieden sucht

Wer Frieden sucht
 wird den anderen suchen
 wird Zuhören lernen
 wird das Vergeben üben
 wird das Verdammen aufgeben
 wird vorgefasste Meinungen zurücklassen
 wird das Wagnis eingehen
 wird an die Änderung des Menschen glauben
 wird Hoffnung wecken
 wird dem anderen entgegenkommen
 wird zu seiner eigenen Schuld stehen
 wird geduldig dranbleiben
 wird selber vom Frieden Gottes leben –
 Suchen wir den Frieden?

Gebet von Schalom Ben-Chorin (1913–1999)

Impulsfragen:

- Welche Erfahrungen haben Sie in Ihrem Leben mit den benannten Möglichkeiten gemacht?
- Wann haben Sie Frieden mit sich, ihren Nachbarn, Ihren Freunden etc. gesucht: Was hat dies bewirkt/verändert?



Wenn der Mensch in Ordnung ist, ist die Welt in Ordnung

Es war einmal ein kleiner Junge...
er kam zu seinem Vater um mit ihm zu spielen.

Dieser war aber zu beschäftigt um mit seinem Sohn zu spielen. Kurz überlegte er wie er den Jungen beschäftigen könnte. Da fiel sein Blick auf eine Zeitschrift auf seinem Schreibtisch. Auf dem Blatt war ein detailliertes Abbild der Erde zu sehen. Er schnitt die Seite aus und zerteilte sie dann mit der Schere in viele Schnipsel.

„Schau mein Sohn, hier hast du ein schönes Puzzle“, sagte der Vater in der Hoffnung das Kind damit fürs erste beschäftigt zu halten. Der Sohn ging also mit den Schnipseln in sein Zimmer und begann zu puzzeln. Nach nur wenigen Minuten kam er wieder zurück zu seinem Vater und präsentierte ihm freudig das fertige zusammengesetzte Bild. Der Vater staunte nicht schlecht. Er fragte seinen Sohn, wie er das so schnell hinbekommen habe.

Darauf antwortete der Junge: „Ach das war ganz einfach. Auf der Rückseite war ein Mensch abgebildet. Den habe ich richtig zusammengesetzt. Und wenn der Mensch in Ordnung ist, dann ist auch die Welt in Ordnung.“

*(Verfasser*in unbekannt)*

Impulsfragen:

- Was spricht Sie an dieser Geschichte an?
- Wann sagen Sie von sich ich bin in Ordnung? Was muss hierfür erfüllt sein?