



Der kfb JA-nuar

www.kath-kirche-kaernten.at/kfb

Woche 4: JA zum Leben

Montag - Zum Leben

Unser Leben ist ein Wunder. Und es ist ein Geschenk. Warum gibt es gerade uns – warum sind wir wir? Die großen Fragen des Lebens. Unseres Lebens – und wir sagen heute JA zu diesem Leben. Zu allen Höhen und Tiefen, die wir durchleben. Wir sagen heute JA zur Schönheit unseres Seins, zur Traurigkeit und zur Beschwerlichkeit. Unser Leben ist lebenswert, doch oft zweifeln wir daran, hadern damit. Schauen uns die Anderen an und wären gerne wie sie – scheinbar erfolgreich, scheinbar vom Glück geküsst. Der Wert liegt auf dem Wort „scheinbar“, denn wir können nie in einen anderen Menschen hinein sehen und erkennen, welche Opfer sie oder er gebracht haben, wie viel Arbeit hinter dem Erfolg steckt. Es ist vielfach heilsam, wenn wir uns auf uns selbst besinnen und die Schönheit in unserer Existenz erkennen. Und sehen, welche Erfolge wir selbst feiern, welches Glück wir oftmals haben und wie wunderbar doch unser Leben ist (und sein kann).

Film „Dein Weg“/ Text Welt der Frauen „Das innere Kind wecken“; Lesen: Viktor E. Frankl – Trotzdem ja zum Leben sagen.

Dienstag – JA zu mir *Das bin ich – Das bin ich nicht*

In unserem Leben tragen wir oft Masken. Wir spielen Rollen und passen uns an, um den Anderen zu gefallen und in die Gesellschaft zu passen. Wir spielen die Rolle der guten Kollegin und übernehmen Aufgaben, für die wir eigentlich zu ausgelastet und zu erschöpft sind. Wir spielen die Rolle der guten Hausfrau, obwohl wir nach einer unruhigen Nacht, in der uns die Kinder kaum mehr als 3 Stunden haben schlafen lassen, lieber im Bett bleiben würden oder wir erst einen langen Spaziergang bräuchten, damit wir wieder wir selbst sind. Heute stellen wir uns gegen diese ganzen Rollen und sind ehrlich zu uns und unserem Umfeld. Wir sagen JA zu der Frau, die wir sind und NEIN zu den Rollen, die uns aufgezwungen werden.

Reinhard Mey: Ich bin
<https://www.youtube.com/watch?v=kKBQqyLngsI>

Mittwoch - die richtigen Freunde

Jede von uns hat Menschen in ihrem Leben, die sich nur dann melden, wenn sie etwas von uns brauchen. Und damit sind jetzt nicht unsere Kinder gemeint, sondern diese "Freunde", die keinen Anteil an unserem Leben nehmen, die sich nicht für unsere Geschichte interessieren, sich aber melden, wenn sie eine Schulter zum Ausweinen oder Hilfe beim Umzug brauchen. Oder die "Energievampire", die sich wie unsere besten Freunde aufspielen und uns bei der ersten Gelegenheit klein machen und herabwürdigen.

Wir sagen jetzt NEIN zu diesen Menschen, denen wir nicht wichtig sind. Und wir sagen JA zu den Menschen, die uns so nehmen, wie wir sind, die uns unterstützen und uns ein Lächeln aufs Gesicht zaubern.

https://www.youtube.com/watch?v=wJPNxC67_0

Film: „Zusammen ist man weniger allein“



Der kfb JA-nuar

www.kath-kirche-kaernten.at/kfb

Woche 4: JA zum Leben

Donnerstag – JA zu meiner Intuition Innerer Kompass

Es ist an der Zeit JA zu unserem inneren Kompass zu sagen – das Gefühl, dem wir viel zu selten nachgehen. Wir nennen es Bauchgefühl oder Intuition – es navigiert uns gut durch unser Leben, wenn wir es lassen, denn es entspricht voll und ganz dem, wie wir sind und wer wir sein sollen. Wir könnten uns als unserer Superkraft ansehen, denn es sind vor allem wir Frauen, die über eine gute Intuition verfügen. Und trotzdem folgen wir in unserem Leben oft dem Drang von Außen, weil wir es vielfach verlernt haben – oder es uns aberzogen wurde – auf das Gefühl, tief in uns drinnen zu hören. Wir sagen ab sofort JA zu diesem inneren Kompass, zu dem, was sich richtig und gut anfühlt und lassen zu, dass wir auch vermehrt danach handeln.

Freitag - Mut

Wir sagen heute JA zum Mutig sein. Viel zu oft bleiben wir in den uns bekannten Gefilden, machen Dinge so, wie wir sie immer getan haben, obwohl wir das Gefühl haben, dass es da noch etwas anderes gibt. Das Alt hergebrachte fühlt sich nicht richtig an, unser Handeln passt nicht mehr zu uns, so wie wir heute sind – dann dürfen wir mutig sein und etwas daran ändern. Oder überlegen Sie schon länger, ein Buch zu schreiben, eine neue Ausbildung anzufangen oder sich beruflich zu verändern? Warum nicht heute (und in Zukunft) ihren Mut zusammen nehmen und erste Schritte gehen. Wir brauchen uns nicht Hals über Kopf hinein zu stürzen, aber wir schulden es uns, mutig zu sein und unsere große Zehe in den See der Möglichkeiten hinein zu halten, um feststellen zu können, ob wir vielleicht doch „hineinspringen“ möchten.

https://www.youtube.com/watch?v=h9mQ6PDZ_ZY

Text Welt der Frauen Mut tut gut

<https://www.welt-der-frauen.at/was-macht-frauen-mutig/>

Samstag - Love it, change it or leave it

„Wenn es Dir nicht gefällt, wo du bist, dann beweg Dich. Du bist kein Baum.“ Andre Loibl

Kennen Sie das englische Sprichwort „Love it, change it or leave it“? Es bedeutet so viel wie: „Lerne die Situation zu lieben, verändere sie oder distanzieren dich davon“. Von dieser Haltung können wir viel lernen. Oft regen wir uns über Dinge auf, die wir nicht verändern können. Das Einzige, was wir immer verändern können, ist unsere Einstellung.

Wir können es lieben lernen – was ist gut an der Situation, was bringt sie uns Gutes?

Wenn wir der Situation nichts Gutes abgewinnen können – was können wir aktiv verändern, damit die Situation für uns angenehm wird? Vielleicht verändern wir unsere Einstellung, welche Aufgaben können wir delegieren, welche Aufgabenbereiche ändern?

Wenn wir es nicht schaffen, eine Situation für uns positiv umzudeuten oder sie positiv zu verändern, fragen wir uns: Was hält mich hier? Was hält mich davon ab zu gehen? Wie finden wir einen Weg für uns aus der Situation?

Lesen Welt der Frauen

<https://www.welt-der-frauen.at/akzeptieren-was-ist/>