JAHRESREFLEXION
(IN GEDANKEN)

Diese Jahresreflexion rückt das Positive des letzten Jahres in den Fokus. Als bewusster Kontrast zur medialen Seh- und Hörgewohnheit soll hier das Kleine, Leise, Schöne viel, viel Raum erhalten. Es geht nicht um die Nachrichtenlage sondern um den Umgang mit sich selbst. Christliche Spiritualität findet bei der Frage nach sich selbst ihre Quelle und ihren Ausgangspunkt. Selbstsuche und Gottessuche bedingen sich gegenseitig.

Die Menschen machen weite Reisen,
um zu staunen
über die Höhe der Berge,
über die riesigen Wellen des Meeres,
über die Länge der Flüsse,
über die Weite des Ozeans
und über die Kreisbewegung der Sterne.
An sich selber aber gehen sie vorbei,
ohne zu staunen.

(Albert Schweitzer)

Staunen geht auch ohne Worte. In der Musik kann man sich selber finden, ganz still, oder wie Arvo Pärt es sagt: „Die Essenz der Musik ist Stille“. Musik, um die Gedanken zu sich und über sich selbst schweifen zu lassen.

Lasse nun die letzten zwölf Monate Revue passieren – von Januar bis Dezember. Erinnere dich an Schönes, Beglückendes, Dinge die Spaß gemacht haben. Genieße die Zeit, die Gedanken und die Musik.

JAHRESREFLEXION
(MIT STIFT UND PAPIER)

Auf den folgenden Seiten finden sich Fragen, die schriftlich beantwortet werden können. Das Aufschreiben lohnt sich, denn im Gegensatz zum Beantworten der Fragen im Kopf ist, muss man die Dinge zu Ende denken, um sie auszuformulieren. Das hilft beim Verarbeiten von Erlebtem. Am effektivsten ist dies tatsächlich mit Stift und Papier. Es kann auch sehr schön sein, die Fragen mit Menschen zu besprechen, die dir nahe sind. Wenn du innere Widerstände beim Lesen einer Frage spürst, überspringe sie einfach. Lasse ebenso Fragen weg, zu denen dir nichts einfällt.

Inhalt/Gestaltung: Johanna Dransmann & Patrick Schoden

ZEITKICK KLEIN
TEXTE & MUSIK

Du musst nicht über Meere reisen,
musst keine Wolken durchstoßen
und musst nicht die Alpen überqueren.
Der Weg, der dir gezeigt wird, ist nicht weit.
Du musst deinem Gott nur
bis zu dir selbst entgegengehen.

(Hl. Bernhard von Clairvaux)

Arvo Pärt/ Spiegel im Spiegel
https://www.youtube.com/watch?v=tMPYfd1lgf8

Nils Frahm/ Says
https://www.youtube.com/watch?v=dlwwjy4sll8

Ólafur Arnalds & Nils Frahm/ 20:17, 21:05
https://www.youtube.com/watch?v=hProoIqbpSY

WAS WAR SCHÖN IM LETZTEN JAHR?

Sammle die schönen Momente des Jahres, die dir einfallen. Das können kleine Begebenheiten im Alltag sein, aber auch große, besondere Ereignisse.

Vielleicht hast du Lust, einen schönen, entspannten, lustigen Moment noch einmal ganz genau zu beschreiben:

ZEITKICK KLEIN
TEXTE & MUSIK

Nimm dich selbst wahr
und wo du dich findest,
da lass dich,
das ist das Allerbeste.
(Meister Eckhart)

Spaceman Spiff/ Tee
https://www.youtube.com/watch?v=CSWQUAkD_0c

WAS WAR BESONDERS?

Manche Begebenheiten sind eher speziell. Welche Situationen oder Erlebnisse waren unüblich oder seltsam? Gab es bemerkenswerte Begegnungen?

WAS HAST DU GELERNT?

Zu welchen Einsichten bist du gekommen? Wovon bist du nun überzeugt?

Inhalt/Gestaltung: Johanna Dransmann & Patrick Schoden

WIE HAST DU DICH VERÄNDERT?

… vielleicht durch die neuen Einsichten und Überzeugungen vielleicht aber auch auf andere Art und Weise…

WAS HAST DU GUT GEMACHT?

Womit hast du dich vielleicht selbst positiv überrascht? Welche neuen Fähigkeiten hast du dir angeeignet? Wann bist du über deinen Schatten gesprungen oder hast deine Angst überwunden?

WELCHE MENSCHEN WAREN BESONDERS WICHTIG?

Wer hat dir geholfen, war für dich da, hat dir etwas beigebracht? Bei wem warst du gerne? Mit wem hattest du Spaß? Denke aber auch an kleinere Begebenheiten.

ZEITKICK KLEIN
TEXTE & MUSIK

Wenn ihr nicht wisst, ob euer Tun richtig ist,
dann fragt euch,
ob ihr dadurch den Menschen näher kommt.
Ist das nicht der Fall,
dann wechselt schleunigst die Richtung;
denn was euch den Menschen nicht näher bringt,
entfernt euch von Gott.

(Elie Wiesel)

Jupiter Jones/ Atmen
https://www.youtube.com/watch?v=msPkWJPzqA4

Inhalt/Gestaltung: Johanna Dransmann & Patrick Schoden