

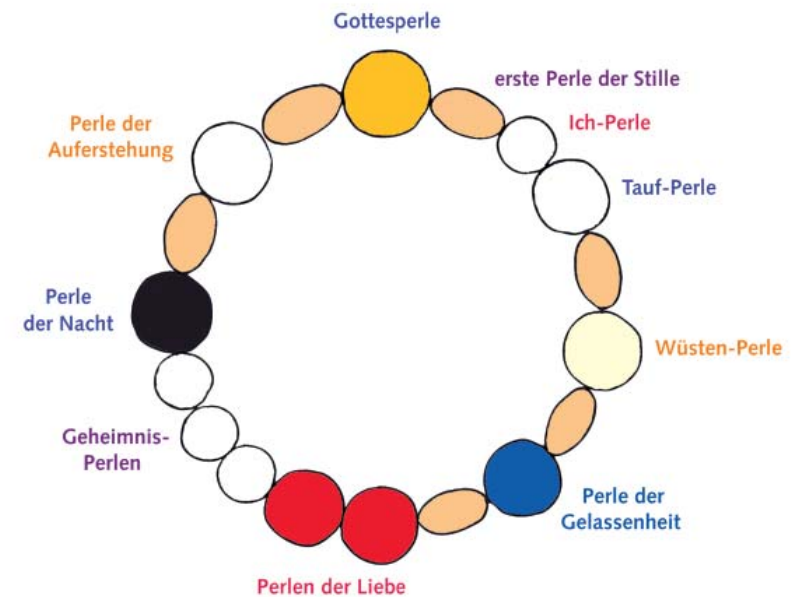
Perlentagebuch

Konzipiert von Pfarrerin Gerlinde Feine unter der Verwendung von Texten aus:
www.perlen-des-glaubens.de – Amt für Öffentlichkeitsdienst der
Evangelisch-Lutherischen Kirche in Norddeutschland
Grafiken und Fotos: www.perlen-des-glaubens.de
Das Perlentagebuch erscheint als Material zu **anknüpfen update 7** . 2012

„Perlen des Glaubens“ ist der deutsche Titel des schwedischen Originals „Frälsarkransen“ von Martin Lönnebo, der sie aus dem Erfahrungsschatz seines Lebens heraus entwickelt hat. „Frälsarkransen“ ist markenrechtlich geschützt. Alle Rechte liegen beim Verbum Förlag AB, Stockholm.

Die Lizenzerlöse fließen in den „Jonas-Lönnebo-Fond“, aus dem Kinder mit geistigen und körperlichen Handicaps gefördert werden.

In Deutschland wurde das Perlenband erstmals als „Perlen des Glaubens“ auf dem Ökumenischen Kirchentag 2003 vorgestellt. Das Amt für Öffentlichkeitsdienst der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Norddeutschland ist Herausgeber von „Perlen des Glaubens“. Der Name ist markenrechtlich geschützt.



Perlen des Glaubens . Mein Perlentagebuch

Achtzehn Perlen in der Hand.
Jede einzelne Perle hat ihre eigene Bedeutung.
Sie steht für eine Lebensfrage, einen Gedanken, ein Gebet.
Zu einem Perlenband zusammengefügt können die Perlen ein Sinnbild des Lebensweges sein.
Sie machen den Glauben begreifbar. Sie regen dazu an, christliche Tradition neu zu entdecken und zu verstehen.
Sie sind ein Unterricht für die Hände und für die Seele, ein einfaches Hilfsmittel, den eigenen Weg zu finden, zu begreifen, einzuüben ...

Warum Perlen?

Wegen ihrer Schönheit und Seltenheit werden Perlen schon immer als Schmuck geschätzt. Über den rein materiellen Wert hinaus wird ihnen in vielen Kulturen besondere Ausdruckskraft zugeschrieben. Ihre runde Form und ihre helle, perlmutterne Strahlkraft symbolisieren Vollkommenheit und Erleuchtung. Echte Perlen entstehen in einem mühseligen und langsamen Prozess. Wenn ein Sandkorn in die Schale der Muschel gelangt, bildet die Muschel Perlmutter, um sich zu schützen. Nach etwa 20 Jahren ist eine einzigartige Perle gewachsen. Verborgen im unscheinbaren Haus der Muschel und schwer erreichbar auf dem Meeresgrund müssen die Perlen in der Tiefe gesucht und geborgen werden. Unter Tausenden von Muscheln findet sich oft nur eine einzige Muschel mit einer Perle.

Jesus verglich die Perle mit der Suche eines Menschen nach dem Sinn des Lebens: „Das Himmelreich gleicht einem Kaufmann, der gute Perlen suchte, und als er eine kostbare Perle fand, ging er hin und verkaufte alles, was er hatte, und kaufte sie.“ (Matthäus 13,45)

Beten mit Perlen

Wir leben in einer lauten und hochtechnisierten Welt. Wir werden überflutet von Nachrichten und Bildern. Leistungsdruck und Zeitnot versetzen uns in Stress. Umso mehr brauchen wir Zeiten der Ruhe und Besinnung.

Mit dem Perlenband können wir üben, den Alltag für einen Moment zu unterbrechen. Nicht als Flucht aus der Gegenwart, sondern als Konzentrationsübung. Wenn die Finger die Perlen ertasten, können sich Pulsschlag und Atem beruhigen. Beim Betrachten der Perlen gewinne ich ein Stück Zeit für mich. Das kann mir helfen, dass ich

- zu mir selbst finde,
- zu anderen Menschen,
- zu Gott.

Woher kommen die Perlen des Glaubens?

Gebetsbänder gibt es in fast allen Religionen. In der katholischen Kirche ist der Rosenkranz bekannt. Er besteht aus 59 Perlen, anhand derer sich die Gebete aneinander reihen. Oft sehen wir Muslime

Unsere Gefühle, Gedanken, Fragen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gedanken, Lieder, Gebete

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Die Perle der Auferstehung (weiß)

Auferstehen . Leben . Hoffnung

Was kann ich hoffen?

Wer gibt mir neue Kraft?

Glaube ich an die Auferstehung?

Die Auferstehungsperle steht für den Weg vom Tod zum Leben, von der Verzweiflung zur Hoffnung, von der Finsternis zum Licht. Der Tod hat nicht das letzte Wort. Die Kräfte des Lebens sind stärker. Der Frühling setzt sich gegen den Winter durch. Aus den Wurzeln der abgestorbenen Pflanze keimt neues Leben. Die Auferstehungsperle symbolisiert die Hoffnung, die in mir lebendig ist. Manchmal geschieht plötzlich etwas in meinem Leben, das alles verändert. Es muss nichts Großes sein, und doch ist alles anders, weil ich es anders sehe. Das gibt mir Mut aufzustehen und das eigene Leben zu leben. Ich kann neue Wege gehen und Kraft für einen neuen Anfang schöpfen.

Auferstehung beginnt mitten im Leben.

Von Jesus konnten die ersten Christinnen und Christen bezeugen:

Er ist auferstanden! Am Ostermorgen wird diese Botschaft in allen Kirchen der Welt feierlich verkündet.

Du verwandelst meine Trauer in Freude.

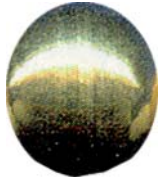
mit einer Perlenkette, im Islam werden mit 33 Perlen die 99 Namen Allahs gepriesen.

Die Perlen der buddhistischen Mala sind eine Hilfe bei der Meditation.

Unsere Perlen des Glaubens kommen aus Schweden. Die Idee dazu hatte Martin Lönnebo, Bischof der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Schweden. 1996 musste er wegen eines Sturms mehrere Tage auf einer kleinen griechischen Insel verbringen. Eigentlich wollte er ein Buch über den christlichen Glauben schreiben, doch als er die griechischen Fischer mit ihren Perlenketten beobachtete, hatte er eine andere Idee:

Er zeichnete einen „Rettungsring“ aus Perlen auf Papier und gab jeder Perle eine besondere Bedeutung. Zurück in Schweden stellte er ein Perlenband her und nahm dieses als Hilfe zum Beten. Darüber kam er mit vielen Menschen ins Gespräch.





Die Gottesperle (gold)

Anfang und Ende . goldenes Licht . goldener Schatz

Was ist das Wertvollste in meinem Leben?

Wie ist Gott für mich?

Kann ich auf Gott vertrauen?

Anfang und Ende des Perlenbandes laufen in der großen, goldenen Perle zusammen. Die Farbe Gold verleiht ihr einen besonderen Glanz, so dass sie dich von den übrigen Perlen abhebt. sie ist ein Zeichen für den Beginn und das Ziel unseres Weges. Wenn wir diese Perle in die Hand nehmen, können wir darüber nachdenken, wer unser Leben zusammenhält.

In der Bibel heißt es. „Ich bin das A und O, der Anfang und das Ende“ (Offenbarung Kapitel 21 Vers 6).

Kann ich darauf vertrauen, dass Gott mein Leben in den Händen hält? Gab es Situationen in meinem Leben, in denen ich ihn vermisst habe? Spüre ich, dass Gott mir nahe ist?

Der christliche Glaube mölchte uns Mut machen für den Weg, der vor uns liegt. Niemand muss alleine gehen. Wir können auf Gott vertrauen.

„Von guten Mächten wunderbar geborgen, erwarten wir getrost, was kommen mag. Gott ist mit uns am Abend und am Morgen und ganz gewiss an jedem neuen Tag.“ (Dietrich Bonhoeffer)

*Du bist ewig
Du bist nahe
Du bist Licht
Ich bin dein.*

Unsere Gefühle, Gedanken, Fragen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gedanken, Lieder, Gebete

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Die Perle der Nacht (schwarz)

Dunkelheit und Schatten . Angst und Verzweiflung . Sterben und Tod

Warum lässt Gott das zu?

Wovor habe ich Angst?

Warum müssen wir sterben?

Die schwarze Perle weist auf die die Nachtseite des Lebens, auf Angst, Verlassenheit und Tod. Hier ist Platz für den Schmerz und die Trauer um Menschen, die gestorben sind, und für Gefühle der Traurigkeit und des eigenen Versagens. Ich brauche nichts zu verdrängen. Ich darf in der Auseinandersetzung mit den dunklen Seiten des Lebens wachsen. „Herr, lehre uns bedenken, das wir sterben müssen, auf dass wir klug werden“ (Psalm 90, Vers 12). Der Tod macht uns bewusst, wie begrenzt unser Leben ist und wie kostbar die Zeit, die uns füreinander geschenkt ist. Im Angesicht des Todes rückt uns das eigene Leben vor Augen: Lebe ich eigentlich richtig? Ist dies das Leben, das ich leben will? Nutze ich meine Zeit?

Die christliche Hoffnung beinhaltet nicht, dass keiner mehr sterben muss, sondern dass wir unsere Angst vor dem Tod durch den Glauben an Jesus Christus überwinden. Deswegen ist das Kreuz das zentrale Symbol der Christen. Im Tod Jesu am Kreuz ist Gott selbst den Weg durch die dunkelste Nacht gegangen. Gott hält das Leiden und Sterben der Menschen mit aus. Wer die Perle der Nacht in die Hand nimmt, kann sich daran erinnern: Gott lässt uns auch in den dunkelsten Stunden des Lebens nicht allein.

Mein Gott, wo bist Du?

In deine Hände lege ich mein Leben.

Gehe mit mir durch die Nacht.

Unsere Gefühle, Gedanken, Fragen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gedanken, Lieder, Gebete

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Die sechs Perlen der Stille (Holz)

schweigen . aufatmen . loslassen

Warum bin ich so unruhig?

Wie finde ich Zeit für mich selbst?

Wie entkomme ich dem Lärm der Welt?

Sechs längliche Perlen der Stille sind in das Band eingefügt,
zur Unterbrechung und zum Schweigen.

Sie laden uns ein innezuhalten und aufzuatmen.

Es ist nicht leicht, die Gedanken loszulassen. Vielleicht gelingt es nur
für einen Moment, und das ist dann ein Geschenk.

Wir können sie nicht erzwingen, die Stille, aber wir können uns dafür bereit halten.

Wie wir still werden können:

1. Ich finde eine entspannte Körperhaltung.
2. Mein Atem fließt ruhig und gleichmäßig.
3. Ich nehme die Geräusche meiner Umgebung wahr.
4. Ich lasse sie los und achte auf meinen Atem.
5. Ich spüre die Ruhe in mir und verweile.

*Ich schließe die Augen,
höre, was in mir ist,
höre auf dich, Gott.*

Unsere Gefühle, Gedanken, Fragen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gedanken, Lieder, Gebete

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Die drei Geheimnisperlen (perlmutter)

dreifach . verborgen . mitfühlend

*Was sind meine drei Geheimnisse?
Worüber möchte ich nur mit Gott reden?
An wen denke ich?*

Jeder Mensch hat Geheimnisse. Wir können die äußere „Wirklichkeit“ mit unseren fünf Sinnen wahrnehmen: sehen, hören, riechen, schmecken, tasten. Aber das ist nicht alles. Träume, Ängste und Leidenschaften bleiben oft im Verborgenen. Meine Geheimnisse kann ich bei den drei Perlen bedenken. Ein Mensch ist ein großes Geheimnis, manchmal sogar sich selbst. Es ist nicht leicht, den eigenen Weg zu verstehen und zu erkennen, was gut für uns ist. Vor Gott brauchen wir uns damit nicht zu verstecken. Wir können uns zeigen, wie wir sind und uns fühlen.

Bei den drei Perlen können wir aber auch an jemand denken, der uns besonders nahe steht, oder für jemand beten, um den wir uns sorgen.

Martin Lönnebo hat es so formuliert:

„Bei der ersten Geheimnisperle denke ich an meine Familie und Freunde. Über die zweite Perle möchte ich nicht reden. Sie bleibt mein Geheimnis. Die dritte steht für die Christinnen und Christen in der ganzen Welt.“

So können wir mit den drei Perlen auch eine Fürbitte für andere verbinden: für Kranke, Sterbende, für Menschen in Not oder für die Opfer von Gewalt und Krieg.

*Du siehst meine Geheimnisse, Gott:
Meine Träume, meine Ängste, Menschen, die ich liebe.
Ich bitte Dich:
Für mich, für die anderen,
bewahre uns alle.*

Unsere Gefühle, Gedanken, Fragen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gedanken, Lieder, Gebete

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Die Ich-Perle (perlmutter)

glänzend . widerspiegelnd . kostbar

Wer bin ich?

Wie finde ich Zeit für mich selbst?

Welche Träume habe ich?

Ganz nahe der großen Gottesperle, durch die Stille mit ihr verbunden, findet sich die Ich-Perle.

„Ich“ sagen, das geht manchen leicht, anderen schwer von den Lippen. Es hat mit unserem Werdegang und Selbstbewusstsein zu tun. Es hängt davon ab, wie wir zu uns selbst stehen, ob wir uns selbst lieben und bejahen können.

Die Ich-Perle regt dazu an, über sich selbst nachzudenken.

Wann hab ich zuletzt an mich gedacht?

Wieviel „Ich“ traue ich mir zu?

Begegne ich manchmal noch dem Kind in mir?

„Die Perle bedeutet: Sieh auf dich selbst mit Liebe. Du bist eine Perle unter anderen Perlen. Behandle alle mit Achtung, auch dich selbst. Du hast ein Recht, mit Lebenslust und Lebensmut zu leben. Die Ich-Perle ist eine Perle für die Würde und Verantwortung des Menschen, für ihn, dessen Angesicht das Angesicht sucht und der in seinem Nächsten sich selbst findet und Gott.“ (Martin Lönnebo)

Ich bin liebenswert.

Du hast mich geschaffen, so wie ich bin.

Ich danke Dir dafür.

Unsere Gefühle, Gedanken, Fragen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gedanken, Lieder, Gebete

.....

.....

.....

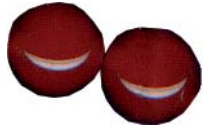
.....

.....

.....

.....

.....



Die zwei Perlen der Liebe (rot)

Du und Ich . Feuer und Geist . Leidenschaft und Leiden

Was ist Liebe?

Fühle ich mich geliebt?

Wen liebe ich?

Zur Liebe gehören immer zwei: ein Ich und ein Du, Liebende und Geliebter, einer, der die Liebe verschenkt, und einer, der sie empfängt. Liebe ist das Größte, was wir erfahren können, aber an ihr können wir auch zerbrechen. Liebe umfasst beide Pole, sie kann leidenschaftlich und leivoll sein, „himmelhoch jauchzend und zu Tode betrübt“. Sie beinhaltet Gefühle der völligen Verschmelzung und den Schmerz der Trennung.

Für die Liebe gibt es zwei Perlen im Band. Der Glaube bezieht die Liebe der Menschen auf die Liebe Gottes. „Gott ist die Liebe, und wer in der Liebe bleibt, bleibt in Gott und Gott in ihm.“ (1. Brief des Johannes Kapitel 4, Vers 16).

Die Liebe Gottes ist die Quelle aller menschlichen Liebe. Wo Menschen in der Liebe Gottes leben, bekommen sie die Kraft, selbst Liebe zu zeigen und sich für andere einzusetzen. Gottes- und Nächstenliebe gehören untrennbar zusammen. Dies war für Jesus das größte Gebot: „Du sollst deinen Gott lieben von ganzem Herzen und deinen Nächsten wie dich selbst“ (Mattäus 22,34-40).

Jesus selbst gibt uns mit seinem Leben ein Beispiel dafür. Er heilt die Kranken, speist Hungrige und tröstet die Traurigen. Er hat jede und jeden mit dem Blick der Liebe Gottes angesehen und dabei keine Unterschiede gemacht. In den gesellschaftlichen Außenseitern sah er seine Nächsten und setzte sich für sie ein. Er hat die selig gepriesen, die benachteiligt waren. Den Friedfertigen hat er das Reich Gottes zugesprochen. Am Ende hat er sogar sein Leben als Zeichen der Liebe hingegeben.

Erfülle mich mit deiner Liebe,

schenke mir Deine Kraft.

Hilf mir, Liebe anzunehmen,

sie zu leben und weiterzugeben.

Unsere Gefühle, Gedanken, Fragen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gedanken, Lieder, Gebete

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Die Taufperle (weiß)

Licht . Reinheit . Erleuchtung

Wer sagt „Ja“ zu meinem Leben?

Wovon lebe ich?

Was bedeutet die Taufe für mich?

Die kleine Ich-Perle wird von der großen Taufperle berührt. Mein Ich begegnet einem Du. Zu dem Ja, das ich zu meinem Leben sagen kann, kommt das Ja, das ein anderer zu mir sagt. Niemand kann sein Leben selbst zur Welt bringen. Das Leben ist ein Geschenk, das wir empfangen. Ein Neugeborenes braucht liebevoll Zuwendung, um sich entwickeln und selbst lieben zu können.

Die Taufe ist eine Liebeserklärung, die Gott den Menschen macht. Als Jesus von Johannes, dem Täufer, getauft wird, fliegt eine Taube vom Himmel und eine Stimme sagt: „*Du bist mein lieber Sohn, an dir habe ich Wohlgefallen.*“ (Lukas Kapitel 3, Vers 22).

So erklärt Gott seine Liebe zu den Menschen. Die Taufe ist sein unbedingtes Ja-Wort zu unserem Leben. Dieses Ja Gottes kann mein Leben verwandeln. Indem ich mich darauf einlasse, öffne ich mich Gottes Wirken in mir. Das Wasser der Taufe symbolisiert das Wasser, aus dem alles Leben kommt. Im Wasser soll aber auch alles untergehen, was uns von Gott trennt. Wer aus dem Wasser der Taufe steigt, kann ein neuer Mensch werden, der mit Christus lebt.

Bei meiner Taufe hast Du mich mit dem Kreuz gesegnet und Ja zu mir gesagt.

Unsere Gefühle, Gedanken, Fragen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gedanken, Lieder, Gebete

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Die Perle der Gelassenheit (blau)

Himmel und Meer . unendliche Weite . Leichtigkeit

Was treibt mich um?

Wovon möchte ich mich befreien?

Wie übe ich Gelassenheit?

Die Perle der Gelassenheit ist ein Gegenbild zu den Lasten, Pflichten und Herausforderungen, die wir täglich bewältigen. Unsere Sprache verrät es: Ver-sorgen, be-sorgen, für-sorgen, vor- und nachsorgen, die Sorgen um Schule und Arbeit, um Freunde und Familie bestimmen unseren Tagesablauf.

„Was gibt es als Nächstes zu tun?“, fragen wir gern. „Was können wir lassen“, fragt uns hingegen die Perle der Gelassenheit. Wir lassen etwas stehen, nehmen Abstand von den Dingen, üben Sorglosigkeit und Gelassenheit ein.

„Die heilige Gleichgültigkeit“ hat man dies in der frühen Kirche genannt. Diese Haltung befreit vom ständigen Schaffensdrang und dem Zwang, alles selbst tun zu müssen.

„Seht die Vögel unter dem Himmel an, sie säen nicht, sie ernten nicht, sie sammeln nicht in die Scheune und euer himmlischer Vater ernährt sie doch“ (Matthäus Kapitel 6, Vers 26), sagt Jesus dazu in der Bergpredigt.

Mit der Perle der Gelassenheit in der Hand können wir eine neue Lebenshaltung einüben: sich mit dem Gegenwärtigen zufrieden zu geben und das Richtige im rechten Moment tun.

Gott, du weißt, was ich brauche.

Bewahre mich vor unnötiger Sorge.

Schenke mir Gelassenheit.

Unsere Gefühle, Gedanken, Fragen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gedanken, Lieder, Gebete

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Die Wüstenperle (Holz)

Aussteigen . Einsamkeit . Reifung

*Wann bin ich durch die Wüste gegangen?
Kann ich Alleinsein aushalten?
Was brauche ich zum Leben?*

Wüste: Sand, der bis zum Horizont reicht, stechende Sonne und extreme Hitze, Trockenheit, Einöde. Überleben ist schwierig.

Die Wüstenperle symbolisiert Zeiten der Dürre und Entbehrung, der Zweifel und Kämpfe im Leben.

Viele biblischen Geschichten spielen in der Wüste. Nach seiner Flucht aus der Knechtschaft in Ägypten gelangt das Volk Israel unter der Führung von Mose in die Wüste. Hunger und Durst führen zu Auflehnung und Protest der Israeliten. Einige wollen sogar ihre gewonnene Freiheit mit der Sklaverei zurücktauschen, sie sehnen sich nach den „Fleischtöpfen Ägyptens“. Die Wüste gilt in der Bibel als ein Ort des Mangels, aber auch der Bewährung und der Reifung.

In der Wüste begegnet Mose Gott in einem brennenden Dornbusch. Auf dem Berg Sinai, mitten in der Wüste gelegen, empfängt er die zehn Gebote. Wüsten sind Orte der Klarheit und Entscheidung. Hier findet Jesus zu seiner Berufung. In der Wüste wird deutlich, was wichtig und was unwichtig ist. Wer durch die Wüste geht, kann reifer werden.

*Ich kann nicht mehr weiter.
Ich fühle mich kraftlos.
Hilf mir, meinen Weg zu finden.
Geh mit mir, Gott.*

Unsere Gefühle, Gedanken, Fragen

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Gedanken, Lieder, Gebete

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....