

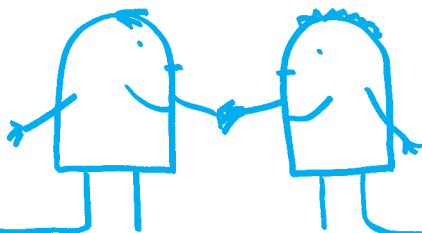


Jean-Paul-Verein  
begleiten. fördern.

---

Begegnungen  
bewusst entdecken

Begegnungen 2011



## Vorwort

Liebe Mitarbeiterinnen,  
liebe Mitarbeiter,  
liebe Freunde des  
Jean-Paul-Vereins,

es ist schon etwas Besonderes,  
Menschen zu begegnen, sie wirk-  
lich kennenzulernen, Gedanken und  
Gefühle, Meinungen und Ansichten  
mit ihnen auszutauschen.

Ja, andere Menschen bereichern  
unseren Horizont, unsere kleine,  
eigene Welt, und machen so un-  
ser Leben lebenswert. Besonders  
dann, wenn wir sie Freunde nennen  
können!

Mutter Teresa hat zu Begegnungen  
im Leben gesagt: „Lass nicht zu,  
dass du jemandem begegnest, der  
nicht nach der Begegnung mit dir  
glücklicher ist.“

Dies ist ein hoher Anspruch. Er wird  
nicht immer gelingen – aber er kann  
motivieren.

Jeder von uns sehnt sich nach ech-  
ten, wahrhaften Begegnungen.  
Begegnungen ermöglichen, mitein-  
ander ins Gespräch zu kommen.  
Wo ich nur über Andere rede be-  
gegne ich ihnen nicht mehr.

Lassen Sie uns gemeinsam im Jahr  
2011 Begegnungen bewusst erle-  
ben, sie auch suchen und ermög-  
lichen und dadurch unsere Leben  
reicher und bunter machen.

Ihr Thomas Ritter

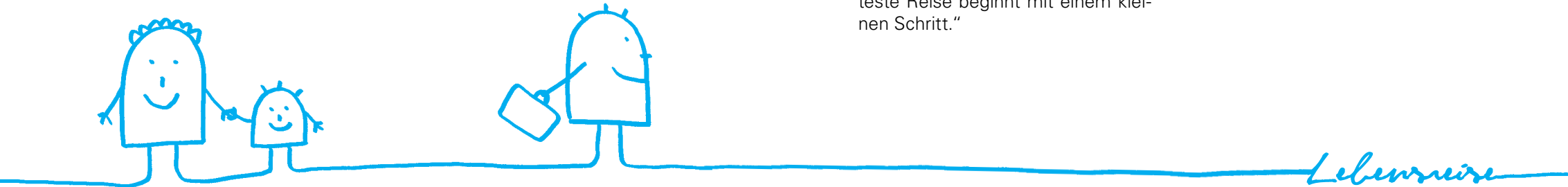
Vorwort

## Lebensreise

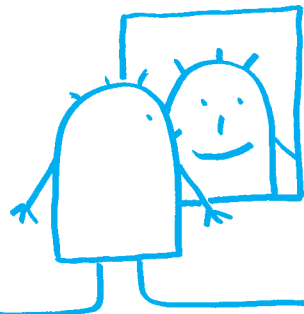
Unser Leben beginnt mit einer ersten Begegnung – unserer Mutter. Von diesem Zeitpunkt an gehen wir auf eine Reise durch unser Leben. Für die Einen ist es eine fast schon endlos scheinende, monotone Reise. Für die Anderen ist es eine Reise, die vielleicht mit vielen Höhen und Tiefen verbunden ist, aber stets spannend bleibt. Eines haben wir alle gemeinsam: Auf unserer Reise begegnen uns Menschen: Eltern, Verwandte oder Menschen, die sich liebevoll um uns kümmern. Wir bilden Wurzeln, an die wir immer wieder gern zurückkehren.

Ein Sprichwort sagt: „ Auch die weiteste Reise beginnt mit einem kleinen Schritt.“

Lernen wir wieder auch kleine Schritte zu schätzen. In einer Zeit des „immer weiter, immer mehr und immer besser“ erfordert das manchmal Mut. Schauen wir neugierig und gespannt, wem wir begegnen und vor allem wie.



*Lebensreise*



## Wie begegne ich mir selbst

Morgens, ehe wir aus dem Haus gehen, schauen wir noch einmal schnell mit prüfendem Blick in den Spiegel. Schauen Sie einmal genauer hin. Nehmen Sie sich Zeit für die Begegnung mit sich selbst. Mag ich mich selbst? Nehme ich wahr, wie ich mich verändere? Selbst sehen wir uns ganz anders und meist auch sehr viel kritischer als uns die Menschen um uns herum wahrnehmen. Was tue ich dafür, dass es mir gut geht? Passe ich gut auf mich auf und Sorge ich dafür, dass es mir gut geht?

Vielleicht ist der Blick in den Spiegel ein Ritual. Die meisten Menschen haben solche Alltagsrituale. Rituale sind mehr als komische Gewohn-

heiten oder Macken. Rituale stiften Beziehungen: zu mir selbst, zu den Menschen um mich herum, zur Welt, in der ich lebe, zu dem Tag, der vor oder hinter mir liegt, zu meiner Zeit und zu Gott. Vielleicht entdecken Sie Ihre Rituale wieder oder schaffen sich neue. Nehmen Sie sich die Zeit und den Raum sich selbst wahrzunehmen.

*Wie begegne ich mir selbst*



## Unbefangenheit

Als Kind begegnen uns Dinge oft ganz anders als im Erwachsenenalter. Der Regen hat uns Freude gemacht, wir hatten Lust, in Pfützen zu springen und alle anderen um uns herum nass zu machen. Als Erwachsene erwischen wir uns dabei, wie wir uns über das schlechte Wetter beschwerten. Kinder entdecken die Welt ganz unbefangen. Denken Sie einmal an Ihre eigene Kindheit zurück oder gehen Sie an einen Ort, an dem Sie als Kind gern und oft gewesen sind. Nehmen Sie ganz bewusst wahr, wie Ihnen dieser Ort heute begegnet und welche Kindheitserinnerungen Sie damit verbinden.

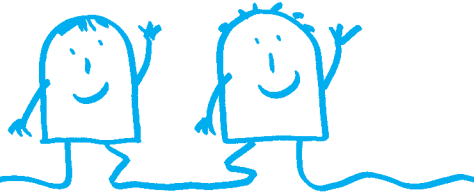
Ist Ihnen das auch schon so gegangen? Sie hören die Stimme eines Menschen im Radio, und sofort haben Sie ein Bild im Kopf. Dann sehen sie das Bild dieses Menschen und denken: „So habe ich ihn mir aber nicht vorgestellt.“

So geht es uns auch in den alltäglichen Begegnungen. Wir sehen einen Menschen, hören eine Stimme und sofort geht eine Art Schublade auf und der Andere ist eingeordnet. Befangen ist jemand, der schon eine vorgefasste Meinung hat, der „weiß“ wie der Andere ist.

Wie wäre es wenn wir den Anderen unbefangen gegenüber treten? Begegnen wir anderen Menschen offen und unbefangen, lassen Sie sich überraschen!

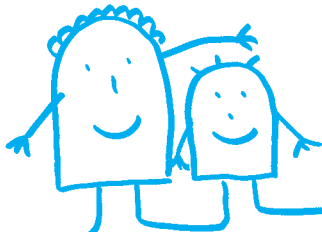
*Unbefangenheit*

## *Gemeinsamkeit*



GEMEINSAMKEIT  
WAHRNEHMEN  
RESPEKTIEREN  
MITEINANDER  
VEREINT  
HARMONIE  
VERBUNDENHEIT

SICHERHEIT  
AUSTAUSCHEN  
SCHÜTZEN  
GEBORGEN SEIN  
KLARHEIT  
ACHTSAMKEIT  
ZUVERLÄSSIGKEIT



## *Sicherheit*



## *Nähe*

NÄHE  
TOLERIEREN  
HOCH UND TIEF  
NAH UND FERN  
AKZEPTIEREN  
SICH ÖFFNEN  
PERSPEKTIVE

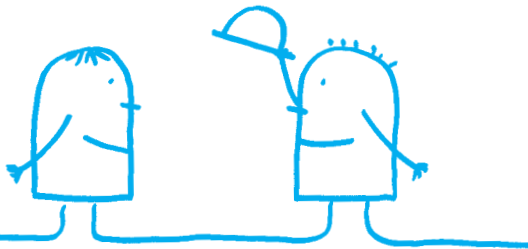
BLICKWINKEL  
OFFENHEIT  
GEMEINSCHAFT  
VERTRAUEN  
FREUDE  
UMGEBUNG  
INNIG SEIN

## *Blickwinkel*



## Respekt

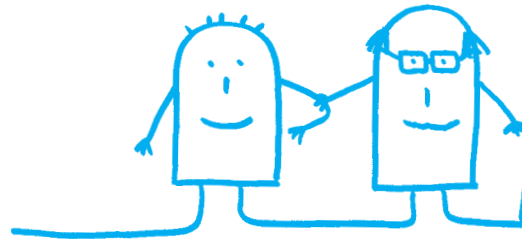
Auf unserem Weg begegnen wir vielen Menschen. Wie begegnen wir Ihnen? Bringen wir Ihnen den gleichen Respekt entgegen, schätzen wir alle gleich oder machen wir Unterschiede? Jeder Mensch ist gleich, ob Postbote oder Direktor. Machen Sie keinen Unterschied, schauen Sie nicht zurück auf bereits, vielleicht sogar negative, Erfahrungen. Begegnen Sie den Menschen jeden Tag neu – mit Würde, Rücksicht und Aufmerksamkeit. Schätzen Sie die Menschen wert und ziehen Sie den Hut vor den Leistungen und Stärken Ihrer Mitmenschen. Treten Sie Ihren Freunden, Verwandten, Kollegen oder neuen Kontakten mit einem Lächeln gegenüber. So werden Sie ebenso mit Respekt behandelt und man begegnet Ihnen immer wieder gerne.



*Respekt*

## Achtsamkeit

Der Umgang mit anderen Menschen ist nicht immer einfach, aber oft machen wir es uns selbst schwer. Statt sich über Kleinigkeiten zu ärgern, sollten wir lieber unser Gegenüber beachten, einander wachsam und würdevoll begegnen. Begegnen wir unserer Umwelt mit Achtsamkeit und schenken Sie Ihren Mitmenschen Aufmerksamkeit. Es ist ein gutes Gefühl, helfen zu können und jemanden Achtung zu erweisen. Man wird es Ihnen danken. Mit kleinen Gesten, die auch Ihnen Achtung entgegenbringen.



*Achtsamkeit*

Wenn wir auf schwierigen Wegen laufen, geschieht dies mit erhöhter Aufmerksamkeit. Wir schauen genau auf jeden Schritt und jede Bewegung. Im Alltag scheinen wir dies nicht nötig zu haben; wir kennen ja das Terrain. Gehen Sie bewusst, begegnen Sie anderen Menschen mit Achtsamkeit – sie werden viel Neues entdecken.

## Berührungspunkte

Genau wie die Natur nicht ohne Sonnenlicht überleben kann, kann ein Mensch nicht ohne sozialen Kontakt leben. Ohne Begegnungen mit anderen Menschen sind wir nicht lebensfähig. Im Laufe unseres Lebens begegnen uns viele Menschen, sie kreuzen unseren Weg. Einige sind für uns Wegführer. Sie bringen uns voran, um ein Ziel zu erreichen. Einige gehen mit uns und begleiten uns. Einige gehen schneller als wir und überholen uns. Und oft fragen wir uns, was passiert wäre, wenn uns eine ganz bestimmte Person nicht begegnet wäre.

In seinem Buch „Der flexible Mensch“ beschreibt Richard Sennet auch die Vereinsamung von uns Menschen durch eine zunehmende egoistische Grundhaltung und soziale Kälte. Berührungen finden auch im übertragenen Sinn statt.

Wo lassen wir uns noch berühren? Gehen Sie auf Entdeckungsreise! Nehmen Sie Kontakt mit sich und Ihrer Umwelt auf! Lassen Sie sich berühren, seien Sie neugierig auf das was Ihnen begegnet!



*Berührungspunkte*

## Distanz

Probleme schieben wir weit von uns weg, solange sie uns nicht betreffen. Es gibt Ereignisse, die wir sehr persönlich nehmen und vielleicht zu weit an uns heranlassen. In Gesprächen mit Personen, die uns zu nahe kommen, fühlen wir uns unwohl und gehen einen Schritt zurück, um uns Distanz zu verschaffen. Zu anderen Personen suchen wir ganz engen Kontakt. Begegnungen sind nicht einfach da. Sie sind immer auch mit Entfernung und Nähe verbunden.

Eine Umarmung zur Begrüßung, Schulterklopfen bei einer Unterhaltung oder der Unterschied zwischen „du“ und „Sie“: Jede Kultur hat ihr eigenes Maß an Nähe und Distanz, das sich nicht in Zentimetern ausdrücken lässt.

Bei Begegnungen mit Menschen aus anderen Kulturen wird dieser Unterschied manchmal deutlich, zum Beispiel wenn im Bus jemand zu nah an uns heranrückt oder wenn jemand immer weiter wegrutscht. Nähe bedeutet Verbundenheit, Geborgenheit und Zugehörigkeit und ist ein Ausdruck von Zuneigung. Distanz hingegen hilft dabei, sachlich zu bleiben und respektiert Privaträume.



*Distanz*

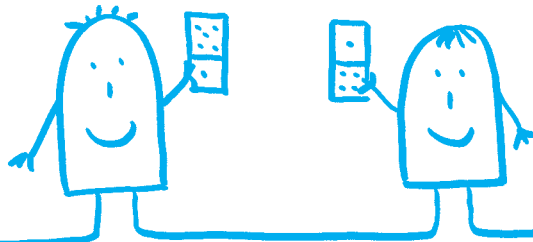
## Wie gestalte ich Begegnungen

Passieren Begegnungen eher nebenher? Sind Begegnungen für mich selbstverständlich? Sind mir Begegnungen sogar egal? Häufig beschweren sich Menschen darüber, dass in ihrem Leben nichts Aufregendes passiert. Dabei passiert so viel um uns herum. Machen Sie Ihr Leben zu Ihrer eigenen Entdeckungsreise. Gehen Sie mit offenen Augen durchs Leben und entdecken Sie Begegnungen.

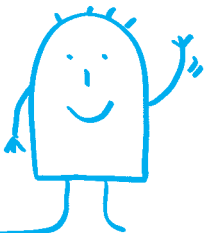
Marc Aurel hat gesagt: „Das Leben eines Menschen ist das was seine Gedanken daraus machen.“ In einer fernöstlichen Überlieferung heißt es: „Achte auf deine Gedanken, denn sie werden deine Worte; Achte auf deine Worte, denn sie werden

deine Taten; Achte auf deine Taten, denn sie werden zu Gewohnheiten; Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter; Achte auf deinen Charakter, denn er wird zu deinem Schicksal.“

Begegnen Sie einem Menschen ganz bewusst, der jetzt im Moment in Ihrer Nähe ist.



*Wie gestalte ich Begegnungen*



Jean-Paul-Verein Bayreuth e.V.  
Hans-Sachs-Str. 2-4  
95444 Bayreuth  
Telefon 0921 - 757 23 - 0  
Telefax 0921 - 757 23 - 14  
E-Mail [info@jpv-bayreuth.de](mailto:info@jpv-bayreuth.de)