

Herzlich willkommen im Weiten Raum Marburg bei Halb & Halb! Wir freuen uns über dein Interesse!

Bevor wir uns heute Abend virtuell treffen, möchten wir dich hinaus in die Natur schicken. Suche einen Ort auf, den du nicht kennst oder nur wenig. Du solltest dein Smartphone oder einen Fotoapparat mitnehmen.

- Geh hinaus, egal wie das Wetter ist. So, wie es ist, ist es dein Wetter für heute!
 - Falls gerade die Sonne scheint, stelle dich in ihr Licht. Lasse dein Gesicht bescheinen, vielleicht mit geschlossenen Augen.
 - Wenn es regnet, halte dein Gesicht einen Moment dem Regen entgegen. (*Für Brillenträger: Lass den Regen die Welt zersplittern oder verschwimmen.*)
 - Wenn starker Wind weht, stell dich ihm entgegen und dann biete ihm deinen Rücken dar. Wie fühlt sich das an?
 - Wenn Schnee fallen sollte, fange eine Schneeflocke mit der Zunge.
 - Wenn du magst, sprich ein Gebet.
- Jetzt lass deine Füße deinen Augen folgen, auch wenn da vielleicht kein markierter Weg ist. Öffne dich für Entdeckungen, äußere Entdeckungen in deiner Umgebung und innere Entdeckungen in deinen Gedanken, in deinem Herzen, deinem inneren Erleben.
- Deine Augen sind deine Spürhunde und deine Jäger. Schick sie auf die Suche nach etwas, das dir stark erscheint. Was ist **Stärke**? Ist der allein stehende große Baum vielleicht etwas zu klischeehaft? Kann Stärke auch klein sein? Oder mittelgroß? Siehst du sie beim ersten Blick? Oder erst beim zweiten, dritten, vierten...? – Fotografiere das, was dir stark erscheint.
- Die Jagd ist noch nicht beendet, deine Augen suchen weiter. Sie suchen etwas, das schwach ist. Was ist **Schwäche**? Ist es etwas Winziges? Kann Schwäche auch groß sein? Oder mittelgroß? Siehst du sie beim ersten Blick? Oder erst beim zweiten, dritten, vierten...? – Fotografiere das, was dir schwach erscheint.

Lade die besten deiner Fotos auf deinen Rechner, damit wir sie uns heute Abend gemeinsam ansehen können.

*

Die Corona-Zeit konfrontiert uns intensiv mit unseren Stärken und Schwächen.

Wir bitten dich, betrachte dich und dein Leben so wohlwollend und freundlich wie möglich. Ziehe nicht mit dir zu Gericht. Übe dich in wertfreiem Betrachten, in Akzeptanz und Verstehen-Wollen. Beurteilende Stimmen haben jetzt Pause.

Folgende Fragen sind als Anregung gedacht. Diese Fragen führen in die Tiefe, du selbst bestimmst, wie weit du ihnen in die Tiefe folgst. Gestalte es auf die Weise, die du für dich als nützlich und anregend empfindest. Tue dir gut!

- Kennst du deine Stärken? Benenne einige!
 - Sammle Begegnungen und Situationen, in denen du dich kompetent erlebt hast. Wo hast du angemessen und hilfreich reagiert? Wo konntest du eine Lösung ergreifen oder anbieten? Wo ist dir etwas gelungen? Wo hast du zu dir gestanden?
- Und an welchen Punkten hast du dir oder anderen Schwierigkeiten bereitet?
 - Umreiß diese Baustellen und finde heraus, was du gerne lernen würdest, um es dir und anderen leichter zu machen.
- Wo entdeckst du Schwächen? Etwas, das Behutsamkeit braucht? Wo ist eine Wunde? Wie könntest du gut damit umgehen, dass es diese Schwachpunkte gibt? Was würde sie schützen, behüten? Was würde sie verwandeln?

Bis Sonntagabend :-)

Kathy und Gerrit