Sternstunde to go 2021– Ein Angebot des KFS

Liebe Teilnehmende
Jedes Jahr bietet der KFS (Kantonale Frauenbund Schwyz) zusammen mit einem Frauenverein die Sternstunde an. Die Sternstunde ist ein abendlicher Spaziergang mit besinnlichen Impulsen. Dieses Jahr hat sich der Frauen- und Mütterverein von Steinerberg an der Vorbereitung beteiligt.
Die Sternstunde to go ist eine Alternative für Einzelpersonen oder Vereine, die nicht an der offiziellen Sternstunde vom 20. Oktober teilnehmen konnten.
Ich bin gespannt wie viele Personen oder Vereine dieses Angebot nutzen. Bitte gebt dem KFS am Schluss des Weges ein kurzes Feedback in Form einer sms oder notiert einen schriftlichen Eintrag am Schluss des Mäppchens. Ich wünsche euch einen spannenden und besinnlichen Weg!
Marlies Frischknecht, Vorstand KFS

Station 1 Kirche

Wir alle leben in Beziehungen, wir sind eingebettet in eine Familie, wir haben Eltern, evtl. Geschwister, wir sind Teil einer Frauengemeinschaft, Teil eines Arbeitsteams, usw.
Die Einladung der diesjährigen Sternstunde trägt den Titel: V*on der Macht der Liebe.*
Liebe und Macht? Wie geht das überhaupt zusammen? Liebe kann machtvoll oder aber auch machtlos sein. Wenn aber Macht lieblos ist, dann verursacht sie Leid und Verletzungen.
In einem Zitat heisst es: **Macht ist weder positiv noch negativ, sondern eine Realität in allen Institutionen und Beziehungen. Allein das Ziel entscheidet: nutze ich meine Macht zur Ermächtigung oder „Entmächtigung“ von Menschen.** (Maria Graf-Huber)
Wir alle besitzen Macht, mal mehr, mal weniger. Wie lebe ich die Macht, die mir gegeben ist? Ermächtige oder entmächtige ich die Menschen, die mir anvertraut sind?

Die Geschichte „Als Liebe und Macht sich trennten“ begleitet uns auf unserem Spaziergang. Wir hören nun den ersten Teil *(Jemand aus der Gruppe liest vor).*

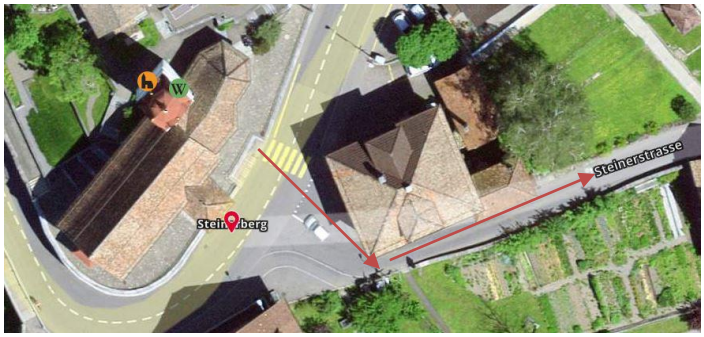
Geschichte: *Als Liebe und Macht sich trennten, Teil 1:*

Zu Beginn der Zeiten war es so: die Macht und die Liebe wurden als Zwillinge geboren. Ihre Mutter war die Weisheit, ihr Vater Mut. Die Geschwister waren unzertrennlich, und überall, wo sie hinkamen, schenkten sie Liebe in Fülle. Wo es Streit und Krieg gab, konnten sie schlichten. Sie stifteten Frieden zwischen Parteien und Völkern, sie verteilten die Güter dieser Welt gerecht, sie machten Arme reich und Reiche glücklich.
Die Macht und die Liebe waren ein Herz und eine Seele, und wo sie in den Häusern der Menschen Platz fanden, da veränderte sich alles zum Guten. So wanderten sie durch die Welt.

Zum Nachdenken: *Stell dir einen Menschen vor, der nach deiner Einschätzung sehr viel Macht besitzt. Wie lebt dieser Mensch seine Macht? Wie geht es den Menschen, die mit ihm zu tun haben?*
Stell dir einen Menschen vor, der sehr liebenswürdig ist. Wie lebt dieser Mensch seine Liebenswürdigkeit? Wie geht es den Menschen, die mit ihm zu tun haben?
Stellst du einen Unterschied fest? Welchen? Warum?

Aktion: Nimm ein Doppelherz und einen Sticker aus der beiliegenden Schachtel mit auf den Weg.

Erste Wegetappe: Wanderweg Richtung Steinen bis zum Bach



Station 2, Platz beim Bach vor der Brücke

Geschichte: *Als Liebe und Macht sich trennten, Teil 2*

Eines Tages begegneten die Macht und die Liebe auf ihrem Weg dem Neid. Der Neid hatte sich fein herausgeputzt und sah stattlich aus. Sein Gewand glitzerte in der Sonne, und sein Geschmeide funkelte im Licht. Da sagte er zur Macht: „Ich sehe dich stets im Schatten der Liebe gehen. So kannst du nie etwas werden. Geh mit mir! Da wirst du grösser und stärker. Du sollst sehen, die Menschen werden dir Hände und Füsse küssen, sie werden dir schmeicheln und dir Opfer bringen, sie werden dir ihre Seele verkaufen, nur um dich zu besitzen.“

Die Macht war wie geblendet. Sie dachte eine Weile nach. Dann sagte sie zur Liebe: „Der Neid hat Recht. Lass uns eine Weile auseinandergehen. Wenn wir uns trennen, kann sich jeder von uns selbstständig entwickeln. Keine ist mehr von der anderen abhängig, keine braucht mehr auf die andere Rücksicht zu nehmen. Ich werde ein wenig beim Neid in die Lehre gehen. Vielleicht treffen wir uns später einmal wieder."
Ehe die Liebe antworten konnte, waren die Macht und der Neid schon hinter der nächsten Ecke verschwunden. Die Liebe sah noch, wie der Neid der Macht den Vortritt liess. Ohnmächtig stand nun die Liebe am Wegrand und weinte. Sie erlebte sich schwach und kraftlos ohne die Macht. Sie spürte, wie sie alleine nicht leben konnte. Wie ein Schatten legte die Angst sich auf sie. Die Angst sich zu verirren zu verletzen und nicht verstanden zu werden. Die Macht fühlte sich unterdessen frei und ungebunden. Der Neid störte sie nicht, weil er immer einen Schritt zurückblieb und ihr den Vortritt liess. Die Macht merkte, wie sie dabei grösser und grösser wurde. Aber mit ihrer Grösse wuchs auch die Kälte. Es gefiel ihr, wenn sich Menschen vor ihr verkrochen oder ihr alles opferten, um sich mit ihr zu verbünden. Sie bestieg einen grossen Thron und liess sich über die Köpfe der Menschen tragen. Sie genoss es, umjubelt zu werden.
Die Macht hatte die Liebe bald vergessen. Sie umgab sich mit Waffen und Soldaten. Sie raubte den Menschen den Frieden und vertrieb sie aus ihrer Heimat. Nur wer ihr seine Seele verkaufte, durfte sich in ihrer Nähe aufhalten und sich sicher fühlen. Hinter ihr folgte stets der Neid. In der Welt wurde nun alles anders. Die Kriege unter den Menschen nahmen an Heftigkeit zu. Die Liebe war zu ohnmächtig um sie zu verhindern. Viele erkannten sie nicht wieder und verwechselten sie mit Egoismus oder mit Schwäche. Sie hatten nicht mehr die Kraft, das Böse in die Schranke zu weisen. Habgier und Gleichgültigkeit wuchsen. Die Natur wurde ausgeplündert und zertreten. Es wurde dunkel und kalt in der Welt. Menschen und Tiere begannen zu frieren. Sie wurden krank und starben einsam dahin.

Aktion: Reiss das Doppelherz auseinander.

Zum Nachdenken: *In der Geschichte haben wir gehört: „Ohnmächtig stand die Liebe am Wegrand und weinte."*

Frage an uns: Wo, in welchen Situationen fühle ich mich ohne Macht –macht-los oder ohnmächtig? Spüre dem Gefühl deiner Ohnmacht nach. Wer mag, kann während dem Gehen über ihre Ohnmacht austauschen.

Zweite Wegetappe*: über den Bach, weiter auf dem Wanderweg Richtung Steinen, beim roten Bänkli den schmalen Weg hinuntergehen*

Station 3, Wiese vor der Steigung

Geschichte: *Als Liebe und Macht sich trennten, Teil 3*

Da beschloss die Liebe die Macht zu suchen, und sie machte sich auf den weiten Weg. Eines Tages begegneten sie sich auf einer Kreuzung. Die Macht kam gross und gewaltig daher. Vor ihr und hinter ihr standen Wächter, bis unter die Zähne bewaffnet, die sie beschützen mussten. Die Macht sah dunkel aus. Sie war eingehüllt in einen dicken dunklen Mantel. Ihr Gesicht war kaum noch zu sehen. Der Mantel war aber über und über mit Orden behangen. Rechts und links trug man ihre Titel, damit die Menschen vor ihr auf die Knie gingen. Die Liebe nahm ihren ganzen Mut und ihre Weisheit zusammen, die sie von ihren Eltern geerbt hatte, und stellte sich der Macht in den Weg und blickte ihr gerade ins Gesicht. „Du siehst unglücklich aus. Deine Augen sind finster. Früher hast du gestrahlt und warst schön." „Geh mir aus dem Weg, ich kenne dich nicht", entgegnete die Macht wütend. „Erinnerst du dich nicht, wie wir durch die Welt zogen? Du trugst ein leichtes Kleid, du konntest tanzen und springen, du liefst mit mir zu den Menschen und alle nahmen uns mit offenen Armen auf. Wir konnten Frieden stiften. Und alle hatten alles gemeinsam. Du warst mit mir mächtig ohne Waffen. Du brauchtest dich nicht zu schützen, und der Neid zog nicht hinter dir her. Lass uns wieder miteinander gehen. Schick sie alle weg, die dich jetzt umgeben und von den Menschen und von mir fernhalten. Auch ich brauche dich, denn ohne dich bin ich schwach und ohnmächtig. Ohne dich glauben mir die Menschen nicht. Sie lachen mich aus, verletzen und missbrauchen mich" sagte die Liebe.

Zum Nachdenken: *Stelle dir eine Situation vor, in der du dich total ohnmächtig fühlst oder gefühlt hast. Spüre dem nach, lass deine Gefühle sprechen, welche Gefühle melden sich? Trauer? Angst? Wut?*
Gehe den steilen Weg alleine und in Stille. Dieser steile Weg kann ein Sinnbild sein, für deine Erfahrungen von Ohnmacht, wenn man sich ohnmächtig fühlt, kann das sehr herausfordernd sein. Man fühlt sich vielleicht in die Enge getrieben, man weiss nicht, wie es weitergehen soll, es nimmt einem fast den Atem,

Dritte Wegetappe*: hier verlassen wir den Wanderweg nach Steinen und nehmen den steilen Weg nach oben.*

Station 4, Wiese nach der Steigung mit Sicht auf den Talkessel Schwyz

Aktion: Breite deine Atme aus und atme tief ein und aus. Spüre wie gut es dir tut und wie befreiend das ist. Geniesse die freie Sicht.

Geschichte: *Während die Liebe diese und andere Worte sprach, wurde es der Macht immer wärmer. Und weil auch die Macht ein Kind der Weisheit und des Mutes war, taute sie langsam auf und wurde kleiner und kleiner, bis sie wieder so gross war wie die Liebe. Da glitt der Mantel von ihrer Schulter und die Orden zersprangen am Boden. Die Wächter fielen wie tot um und die Titel flogen im Wind davon. Ehe sich die Liebe und die Macht versahen, standen sie sich alleine gegenüber. Da lachten sie einander an und vielen sich in die Arme. Der Neid, der die Macht begleitet hatte, war gewichen und von der Liebe war der Schatten der Angst geflohen. Seither gehen sie wieder miteinander, die Liebe und die Macht. Sie sind stark geworden, die beiden. Und wenn du sie triffst, lass es mich wissen, damit ich mit ihnen ziehen kann.*

Aktion: *Die beiden Herzen mit einem Sticker wieder miteinander verbinden.*

Zum Nachdenken: Was sind das für Gefühle, wenn sich etwas auflöst, das dich bedrängt und eingeengt hat? Spüre in dir nach, wie sich das anfühlt und verweile ein bisschen dabei.
Trage dieses Gefühl wie einen Schatz in deinem Herzen. Und wenn du wieder einmal in eine Situation der Ohnmacht hineingerätst, dann erinnere dich an diesen wertvollen Schatz in dir.

*Die **letzte Wegetappe** führt nun weiter auf diesem Weg bis zur Kantonstrasse und von dort wieder zur Kirche.*

Dort hast du die Möglichkeit noch einen kurzen Moment in Stille zu verweilen.
Wenn du magst schreibe einen kurzen Kommentar auf die letzte Seite oder schick eine sms an 078 712 38 76. Vielen Dank!
Marlies Frischknecht

13.10.21