Blank _

Für die Reise _

Bevor Du anfängst:
Mach Dir klar: das ist Deine Zeit.
Hinter Blank _ steht kein Druck oder ein Muss.
Wann Du Dir Zeit
für das Workbook nimmst,
ist ganz Dir überlassen.
Wir empfehlen Dir, dieses
Workbook auszudrucken und
schön abzuheften oder an
die Wand zu kleben.
Du kannst es natürlich auch
als Datei in einer App auf Deinem
Tablet bearbeiten.
Nutze die Form,
die gut für Dich ist und
Dich kreativ werden lässt.
Alles, was Du für die
Blank _ Herausforderung
brauchst, liegt vor Dir.
Einen Stift haben wir Dir geschickt.
Vielleicht wird er Dein
Blank _ Bleistift.
Du hast im Workbook
Platz zu schreiben, zu malen
oder was auch immer.
Nutze es als Deinen Bereich.
Dazu gibt es Dein Blank _ Paper -
das Du auch per Post bekommen hast.
In jedem Kapitel wirst Du aufgefordert,
etwas mit diesem Paper zu machen.
Schau doch mal, wie es Dich durch die
Wochen begleitet.

Wir wünschen Dir auf dieser Reise viele segensvolle Momente.

ANFANGEN

unbeschrieben

der anfang war schwer. da war nichts. wüst und leer. nur ein steinbruch an ideen. ein nebel an fragen.

Ein paar verrückte Gedanken. Ein großes ‚Was wäre wenn?'
Die Gedanken ließen mich nicht los. Es wurden immer mehr.
Und ich hatte viele Fragen:

Womit fange ich an?

Was kommt zuerst?

Erde oder Himmel? Wasser oder Licht?

Muss ich das alleine machen?

Wann ist ein guter Zeitpunkt für die Ameise?

Wann für die Entdeckung des Feuers? Das Rad?

Käsekuchen?!

Und Luftballons!

Und was mache ich, wenn ich Licht habe? Geht es dann einfach weiter?
Wird es gut sein?

Ich würde ja gerne einfach mal ausprobieren und sehen, ob es klappt.
Kann ich es dann noch ändern? Was verändert sich, wenn ich ein bisschen Sauerstoff dazu gebe?
Und was kommt eigentlich zuerst, wenn da nichts ist?

Vor dem Anfang war es leer.

in Anlehnung an Genesis 1

Am Anfang ist alles wüst und leer.

Hast Du Angst vor einem weißen Blatt?
Beschreibe mit bunten Worten, male, rechne, skizziere, skribble, drucke hier, was das weiße Blatt bei Dir auslöst.
Gibt es Erinnerungen? Gibt es Träume?

Wie fängst Du etwas Neues an?
Was brauchst Du, um anzufangen?
Erinnere Dich, beschreibe so konkret es geht, wie Deine perfekte Startposition aussieht!

Lässt Du Dir genug Zeit beim Anfangen?
Oder brauchst Du sogar Zeitdruck? Welche Rolle spielt Zeit für Dich beim Anfangen?

Brauchst Du einen Plan um zu beginnen?
Welche Rolle spielt das Planen für Dich beim Anfangen?

Blank_Paper
Nimm das Blank_Paper in die Hand und falte es einmal. Vorsicht: Falte diesen ersten Falz sehr bewusst — Du beginnst damit etwas Neues. Nimm das Papier in den nächsten Tagen (oder Stunden) überall hin mit. Und vielleicht magst Du für jeden Neuanfang, den Du machst, das Papier ein weiteres Mal falten.
Wie klein wird es?

Anfangen mit Geliebt-Sein

Ein Segen

Fang hier an:

Geliebt.

Braucht es irgendein anderes Wort?
Irgendeinen anderen Segen,
der vergleichbar wäre
mit diesem Namen, diesem Wissen?

Geliebt.

Es trifft segnend
auf das Ohr, das
von Liebe
noch nie etwas gehört hat.
Es trifft strömend
auf den Körper,
der noch nie
so einer Gnade
begegnet ist.

Geliebt.

Es trifft heilig
auf das Herz,
das sich danach sehnt
neu zu werden.
Es trifft heilend
auf die Seele,
die von vorne beginnen will.

Geliebt.

Wiederhole es
auch wenn es sich
vielleicht zunächst seltsam anhört,
beobachte, wie es ein Teil von Dir wird.
Wie Du wirst,
als hättest Du Dich noch nie selbst gekannt.
Als wenn Du jemals anders hättest sein können.
Als so:

Geliebt.

AMEN.

im Original von Jan Richardson

leer_
Mission

es ist die richtige entscheidung. ich rieche es.

Da ist Nardenöl-Duft, der aufsteigt.
Der Geruch umhüllt alle meine nagenden Gedanken.
Solange hab ich überlegt und mit mir gerungen:
Was soll es? Wird es richtig sein? Was mache ich genau?
Wie komm ich eigentlich rein? Was für ein Gefäß nehme ich?
Wird es funktionieren? Werden mich alle kritisieren?
Werde ich Unordnung machen?

Und dann! Die Reaktionen.

Was tust Du?

Wie bist Du hier rein gekommen?

Das ist kein Ort für Dich.

Hier gehörst Du nicht hin.

Was bildest Du Dir eigentlich ein?

Sie sehen nicht das Ganze.
Sie sehen nicht, warum ich es tue.
Ich bin mir sicher, dass es richtig ist.

Aber er weiß, warum ich gekommen bin.
Warum ich das Nardenöl genommen habe.

Und ich weiß es auch.

in Anlehnung an Markus 14, 3-9

Wie riecht es, wenn Dein Tun Sinn ergibt?
Findest Du auf diese Frage eine Antwort?

Die Frau mit dem Alabastagefäß - wann immer man über Jesu letzten Tage liest, wird auch von ihr erzählt und dem, was sie getan hat.
Wie ist es mit Deinem Tun? Wo bist Du dran?
Versuche Dein Tun für Dich festzuhalten und eine Übersicht zu erstellen.
Vielleicht hilft Dir ein Blick in Deinen Kalender.
Was hast Du in den letzten Wochen gemacht?
Vielleicht magst Du aber auch lieber auf Deine Lieblingsprojekte gucken und diese ein bisschen genauer anschauen.
Was fällt Dir zu diesen Fragen ein?
Schreibe dazu kurze Stichworte auf:

Was tust Du? (Aufgaben)

Wie machst Du etwas? (Haltungen)

Warum machst Du es? (Intention und Vision)

Nimm Dir nun etwas Zeit für Deine Stichpunkte beim „Warum?".
Was hast Du aufgeschrieben? Ist es Dir schwer gefallen?
Nimm Dir Zeit, ihnen unterschiedliche Wichtigkeiten zu geben.
Sortiere Dein „Warum?".
Vielleicht hilft es Dir, sie auf Post-its zu schreiben
und vor Dir auf den Tisch oder Boden zu legen.
Was passiert, wenn Du sie mal in eine andere Reihenfolge verschiebst?
Lege Dich am Ende auf eine Reihenfolge der Wichtigkeit fest.

**Kannst Du beschreiben, was Dir an den Stichpunkten wichtig ist?
Versuche in Worte zu fassen, warum Du ihnen diese Wichtigkeit einräumst.**

Schreibe nun aus den wichtigsten Stichpunkten einen zusammenhängenden Satz, der für Dich Dein „Warum“ festhält.

Was ist Dein „Warum“?
Erzähle davon einer anderen Person bei einem Spaziergang/einem Telefonat.
Schreibe nach dem Gespräch einen (neuen) Satz auf.
Wenn Du immer noch bei deinem Satz von vorher bist, halte ihn hier noch mal fest.
Wenn sich etwas durch das Gespräch geändert hat, verändere auch den Satz.

Das „Warum“ könnt man auch als Deine Vision oder Deine Mission bezeichnen.
Wie hat es sich angefühlt, von Deiner Mission zu sprechen?
Hat sich etwas an Deiner Mission geändert? Wenn ja, was?

Blank_Paper
Nimm das Blank_Paper in die Hand. Falte es auseinander, damit es wieder ganz groß ist.
Formuliere und notiere darauf Dein „Warum": Genau in der Weise, genau in der Größe und genau an der Stelle des Blattes, wie Du es für richtig hältst. Hänge dann das Blatt an Deinen Kühlschrank, an Deinen Spiegel oder in Dein Sichtfeld am Arbeitsplatz. Du kannst auch ein Foto davon machen und es als Hintergrund auf Deinem Desktop oder Smartphone nutzen.

Teile ein Foto von Deinem „Warum" mit der Community.
Wenn Du es in der Facebook-Gruppe teilst, können wir voneinander lernen und über die verschiedenen „Warums" ins Gespräch kommen. Wenn Du es öffentlich teilen magst, nutze dafür den Hashtag #getblank bei Facebook oder Instagram. Stöbere gerne auch in den Bildern der Anderen und tausche Dich mit ihnen aus.
Wenn Du es gar nicht teilen magst, ist das natürlich auch völlig in Ordnung.

Ein Segen, der leer wird, wenn er losgeht

Dieser Segen
behält nichts
für sich selbst.
Du kannst ihn finden,
wenn Du danach suchst,
was er loslassen musste
und lernen musste, ohne es zu leben.

Sprich diesen Segen
einige Male
laut aus.
Und Du wirst
die leeren Stellen
in ihm hören.
Und wie der Hall
Dir Deine Stimme
zurück gibt,
als hättest Du sie
noch nie gehört.

Und doch
kann dieser Segen nicht
mit einem anderen
verwechselt werden.
Wie wenn sein Leer-Werden
ihn dessen beraubt hätte,
was das Beste aus ihm macht.

Er braucht einfach
nur genug Raum,
um das zu begrüßen,
was kommt.

Und heute,
bist Du es.

Also komm und setz Dich hin
an diesen Ort,
der heilig wurde
durch seine Leere.
Du denkst bestimmt,
Du hast zu viel zu tun.
Und dazu wenig Zeit.
Und eine zu große Verantwortung,
die niemand anderes außer Dir trägt.

Ich sage Dir,
leg all das ab.
Nur für einen Moment,
wenn das das ist,
was Du für den Anfang schaffst.
Fünf Minuten.
Erhebe Deine Stimme
in Lachen
in Weinen,
ganz egal.
Lass es krachen,
gegen die Wände.

Mach das
bis Du die Räume
im Innern Deiner Atmung
hören kannst.
Mach das
bist Du die Leere
in Deinem Herzen spürst,
dort wo etwas loslässt.
Wo etwas Platz macht.

AMEN.

im Original von Jan Richardson

FREMDHEIMAT

roh_

auch wenn ich nicht dazu passe.

Eigentlich bin ich doch gar nicht zuständig.
Ich habe schon genug zu tun — wenn ich jetzt auch noch so was anfange,
… wo wird das dann hinführen?
Jetzt kniet sie da, will, dass ich ihr Kind heile, und ich muss was tun…
Ruhig Blut.
Nichts überstürzen.

‚Ich bin nur gesandt zu den verlorenen Schafen des Hauses Israel.'

Gutes Statement, denke ich.

Das sollte die Sache klar machen.

Von wegen… gar nichts ist klar.

Sie weint bitterlich.

Schreit herzzerreißend.

Lässt nicht locker.

Wer will es ihr verdenken?

Mann, ich gehör hier nicht hin.

So war das nicht geplant…

Ich kann nicht anders.
Ich muss es tun. Ich muss ihr helfen.
Und ich will es auch.
Egal, was die anderen denken.

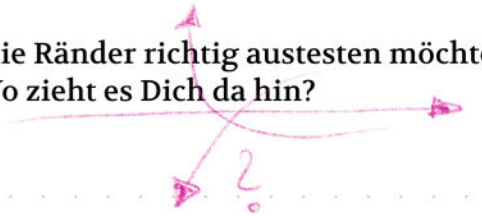
Ob ich hier nun fremd bin oder nicht.

ODER NICHT?

in Anlehnung an Matthäus 15, 21-39

Hast Du schon mal einen Hefeteig über Nacht im Kühlschrank gehen lassen?
Er geht langsamer, aber er geht. Und wenn dann die Schüssel nicht passt, geht er auch über den Rand hinaus. Manchmal ist es mit der eigenen Arbeit ja wie mit so einem Hefeteig, der unbeaufsichtigt, fast heimlich über den Rand geht. Über das hinaus, was eigentlich geplant war. Über die eigene Grenze.
Über die eigene Belastbarkeit — kennst Du es, dass Du mit Deiner Arbeit über den Rand hinaus gehst? Wie fühlt sich das an? Was sind Deine Grenzen?
Nimm Dir einen Moment Zeit über Deine Belastbarkeit und Deine Ränder nachzudenken.

Gibt es Bereiche in Deiner Arbeit, wo Du gerne mal die Ränder richtig austesten möchtest?
Ausprobieren, wie weit der Teig noch gehen kann. Wo zieht es Dich da hin?
Ist es gewohntes Terrain?



Wenn Du an Dein „Warum"/Deine Mission denkst:
Hat die etwas mit Deinen Rändern zu tun?
Beeinflusst sie Deine Sicht auf die Grenzen und Ränder?

So ein Hefeteig geht besonders gut, wenn er an einem warmen Ort steht.
Hefeteig mag zugige Luft gar nicht. Vielleicht kennst Du das Gefühl, Dich unwohl zu fühlen. Wenn Du an Kirche denkst und Dein Engagement in ihr. Wo fühlst Du Dich wie ein Hefeteig in zugiger Umgebung?

Wo fühlst Du Dich besonders gut?
Wo gehst Du auf?
Was brauchst Du, damit Deine Kraft reicht?
Was ist Dein „warmer Ort", wenn Du an die Aufgaben denkst, die Du machst oder die vor Dir liegen?

Blank_Paper
Stell Dich mit Deinem Blank_Paper vor Deinen Gewürzschrank. Nach welchem Gewürz schmeckt Fremdheit für Dich? Oder ist es eine Kombination? Oder gibt es einen Geschmack, der Dir gar nicht schmeckt? Oder nicht immer oder nur ein klein wenig? Würze Dein Paper mit dem Geschmack der Fremdheit! Hinterlässt sie Spuren?

Du hast Dein Paper bis jetzt gefaltet und beschrieben – nun riecht es auch noch gut. Und die letzten Wochen haben Spuren hinterlassen. Bewahre das Paper an einem Ort, an dem Du es auch in den nächsten Tagen im Blick haben kannst. Und vielleicht magst Du heute wirklich einen Hefeteig ansetzen, eine Pizza machen und auch sie mit dem Gewürz würzen. Und den Weg bis Hierhin feiern.

Willkommen

Wenn Du Dich verloren fühlst
in Deinem eigenen Leben.

Wenn die Landschaft,
die Dir vertraut ist,
wegbricht.

Wenn Deine vertrauten Pfade
fremd werden
und Du Dich,
fremd fühlst
in der Geschichte, die Dir
am meisten am Herzen lag.

Dann lass es zu,
dass Du verloren gehst.
Lass Dich selbst ziehen
an einen Ort,
dessen Umrisse
Du nicht schon kennst,
dessen Melodien
Du noch nicht in- und auswendig
kennst.
Lass Dich fallen
auf einer Schwelle,
dem Spiegel für das Geheimnis
Deiner eigenen
verblüfften Seele.

Was kommen wird,
ist eine Überraschung,
was erscheint,
um Dich durch die Tür
hindurch zu bitten,
einen Platz für Dich freimacht,
am Tisch
und Dich ruft
bei Deinem Namen.

Was auch immer kommen wird,
lass es kommen.

Lass das Glas
gefüllt werden.
Lass das Licht
behütet sein.
Lass die Hände
vor Dir liegen,
was wird Dir begegnen,
wenn Du hungrig bist.

Lass das Lachen zu.
Lass die Anmut zu,
die eintritt,
die Sorge.
Lass den Trost zu,
der kommt
als Versorgung
und jähe, ungebetene
Gnade.

Dem, was kommt,
begegne mit Freude.
Dem, was Dich
willkommen heißt
mit herzlichem Gruß,
gelte Dein Dank.
Dein Segen gelte jenen,
die Dich versammelt haben,
und die nie vergessen
sein werden -

jenen, die Dir,
als Du selbst
fremd warst,
einen Platz freigemacht haben
am Tisch
und Dich
bei Deinem Namen gerufen haben.

AMEN.

im Original von Jan Richardson

Inhalt _ Fresh X Netzwerk Deutschland e. V. in Kooperation mit dem Haus kirchlicher Dienste der Ev.-Luth. Landeskirche Hannovers und mit freundlicher Unterstützung der Evangelischen Medienarbeit der Ev.-luth. Landeskirche Hannovers, Veranstaltungsmanagement.

Gestaltung und Design _ Maren Trümper [KONNEMANN & TRÜMPER GBR]

Die **Segensworte** _ sind im Original geliehen bei Jan Richardson auf *https://paintedprayerbook.com/the-painted-prayerbook/*