



Jochen Straub  
Barbara Seehase  
Anja Bongartz

# Ich – Du – Wir

## Mein Lebens-Buch



Einfache  
Sprache

Jochen Straub · Barbara Seehase · Anja Bongartz

# Ich – Du – Wir

Mein Lebens-Buch



Butzon & Bercker



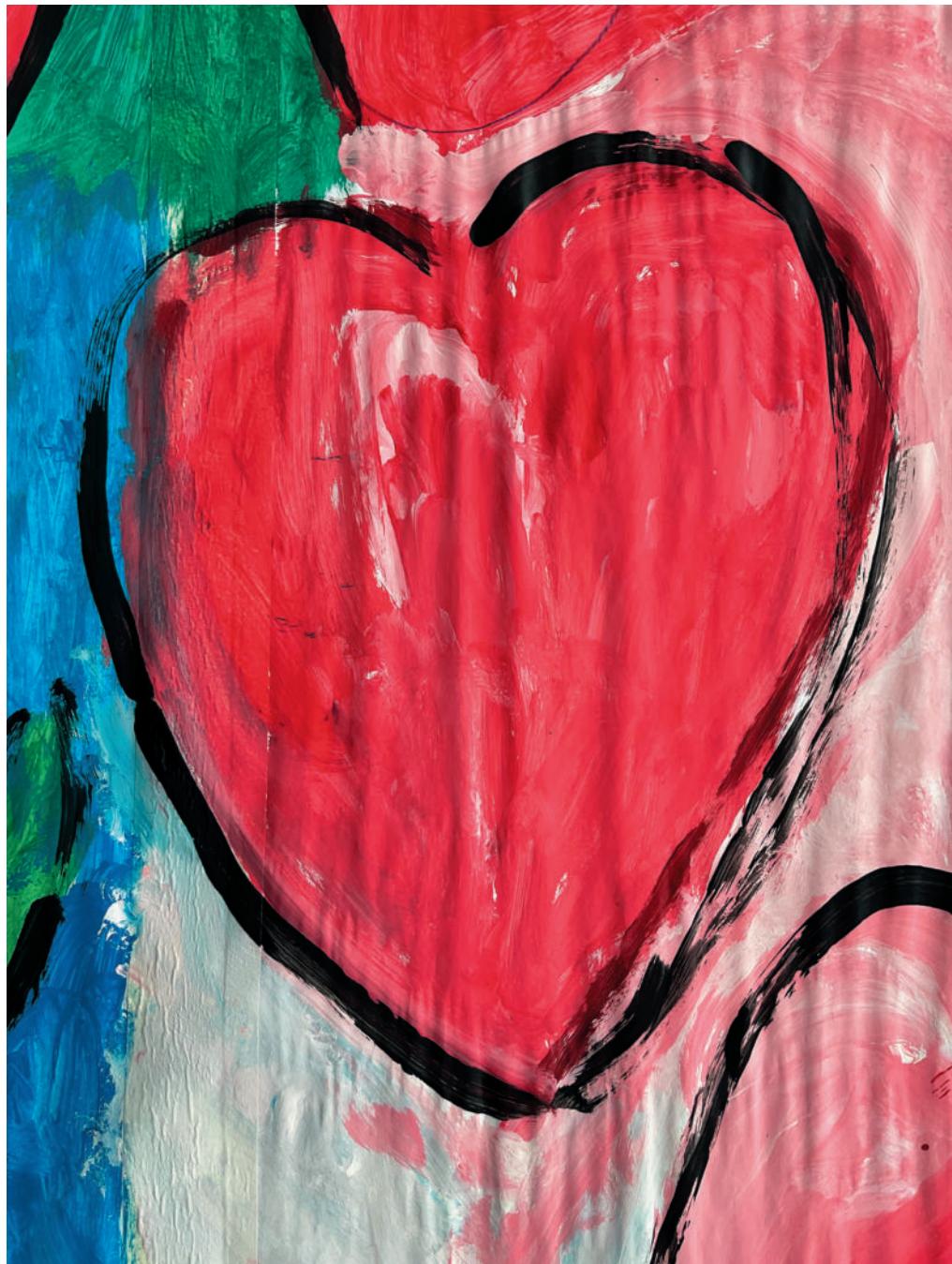
# Inhaltsverzeichnis

<b>Vor-Gefühlt .....</b>	<b>7</b>
Ich .....	8
Du .....	11
Wir .....	15
Liebe .....	21
Farben .....	25
Lieder .....	29
<b>Ich und du .....</b>	<b>33</b>
Ich bin ich .....	34
Du bist du .....	41
<b>Wir .....</b>	<b>47</b>
Wir sind Freunde .....	50
Wir vertrauen uns .....	57
Wir lieben uns .....	65
Wir sind gemeinsam auf dem Weg .....	73
♥ Unser Weg .....	74
♥ Ich teile mit dir mein Leben .....	76
♥ Hindernisse auf unserem Weg .....	78
♥ Danke – ein Zauber-Wort für unseren Weg ...	80
♥ Unser Weg hat ein Ziel .....	83
♥ Ich will mit dir alt werden .....	85
♥ Einer geht mit .....	88



<b>Wir?</b> .....	93
Bitte verzeih mir .....	94
Abschied nehmen .....	97
<b>Meine Liebes-Rechte</b> .....	103
<b>Nach-Gefühlt</b> .....	117
<b>Anhang</b> .....	121
Danke .....	122
Autoren .....	124
Verzeichnis der Bildquellen und Rechte .....	127





Malwerkstatt

# Vor-Gefühlt

## Ich

# Vor-Gefühl

## Ich

**Was bin ich?**

**Was ist der Mensch?**

Dazu gibt es viele Geschichten.

Eine Geschichte steht in der Bibel.

Sie heißt:

Schöpfungs-Geschichte.

Sie steht ganz am Anfang in der Bibel.

Der erste Satz lautet:

„Im Anfang macht Gott Himmel und Erde.“

**Gott macht:**

- Licht.
- Tag und Nacht.
- Wasser und Land.
- Bäume und Pflanzen.
- Sonne, Mond und Sterne.
- Tiere.



# Vor-Gefühlt

## Ich

Etwas später sagt Gott:

„Lasst uns Menschen machen.“

Das ist ein toller Satz.

Der Satz sagt mir:

- Ich komme ganz am Anfang.
- Ich bin wichtig.
- Es gibt noch andere Menschen.
- Gott will alle Menschen.

Am siebten Tag ruht Gott.

Gott macht Pause.

Schöpfungs-Geschichten gibt es in vielen Religionen.

Sie erzählen:

- Gott macht einen guten Ort zum Leben.
- Gott macht Menschen und andere Lebe-Wesen.
- Gott macht Pausen.

Das ist auch für mich wichtig:

- Ein guter Ort zum Leben.
- Du und andere Menschen.
- Pausen.



Irene Houtbraken

# Vor-Gefühlt

## Du

# Vor-Gefühl

## Du

In der Bibel steht im Buch Genesis:

„Gott macht den Menschen als Mann und Frau.“

Es gibt Männer.

Es gibt Frauen.

Es gibt noch viel mehr Geschlechter.

Das nennt man:

Geschlechtliche Vielfalt.

**Es geht um:**

- Das Ich.
- Das Du.
- Die Beziehung von Ich und Du.

**Das heißt:**

- Ich bin nicht alleine.
- Du bist da.
- Du bist für mich da.
- Ich bin für dich da.



# Vor-Gefühl

## Du

**Es geht immer um Beziehung.**

Beziehung heißt:

- Freundschaft.
- Liebe.
- Ganz viel mehr ...

**Das steht auch in vielen Schöpfungs-Geschichten.**

In Schöpfungs-Geschichten geht es ganz oft um Beziehung:

- Die Menschen haben mit-einander zu tun.
- Die Tiere haben mit-einander zu tun.
- Die Menschen kümmern sich um die Schöpfung.

**Gott schafft einen Raum für Beziehungen.**

Ich gehöre dazu.

Du gehörst dazu.

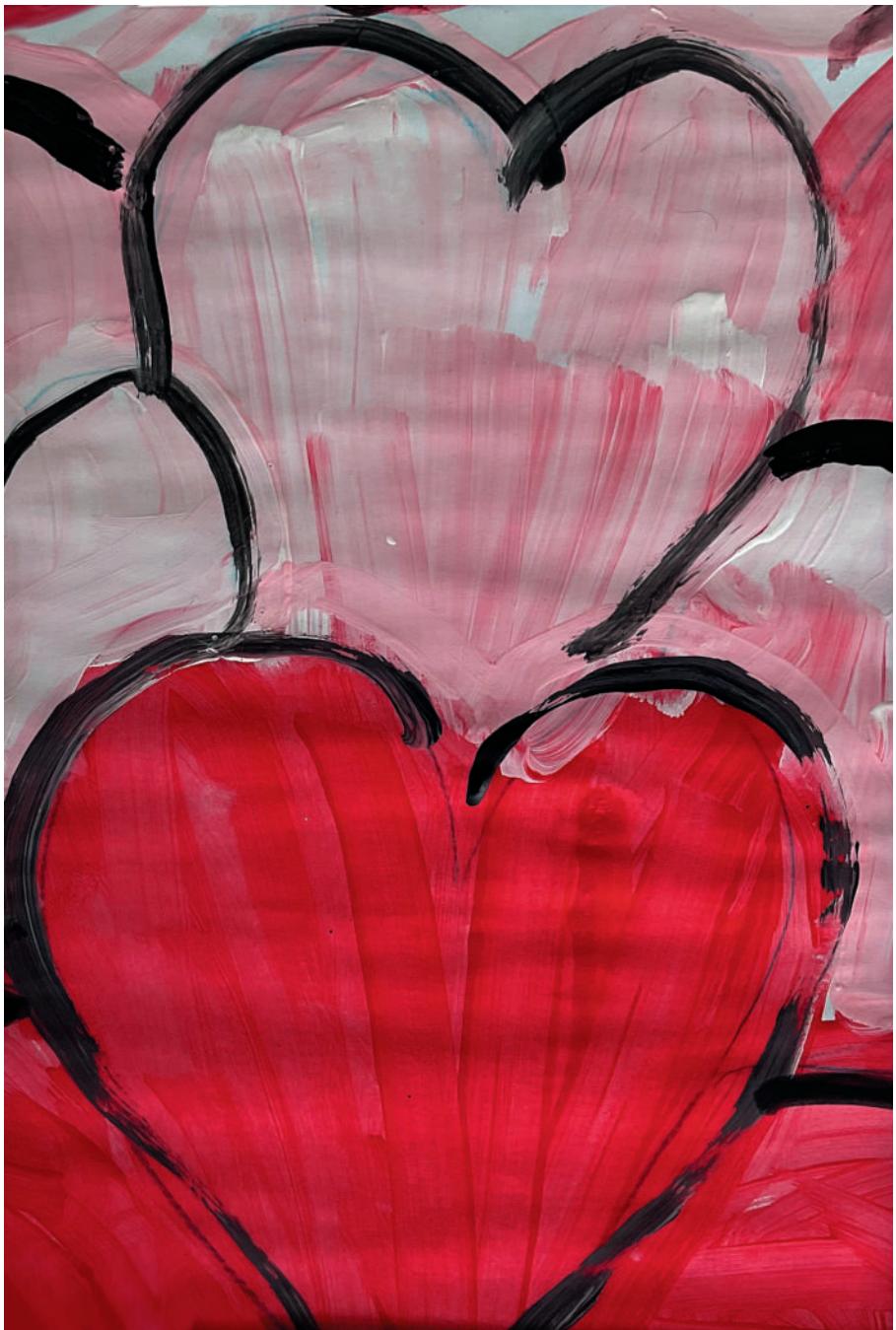
Wir gehören dazu.

**Wir haben etwas gemeinsam.**

**Wir unterscheiden uns.**

Das macht Beziehung bunt.

Das macht das Leben bunt.



Katja Zimmermann

## Autoren



### **Jochen Straub, Diplom-Theologe**

Inklusive Seelsorge im Bistum Limburg, langjähriger geistlicher Begleiter für Menschen mit Behinderung.

Er kämpft seit vielen Jahren engagiert für die Teilhabe behinderter Menschen. Mitglied im Beirat „Pastoral für Menschen mit Behinderung“ der Pastoralen Kommission der Deutschen Bischofskonferenz und im Fachausschuss „Theologische Grundsatzfragen“ des Unternehmensfachverbandes Caritas Behindertenhilfe und Psychiatrie e.V.

Zahlreiche Veröffentlichungen, Lesungen, Vorträge und Seminare.

Mehr über den Autor auf: [www.bistumlimburg.de](http://www.bistumlimburg.de)



## Anja Bongartz, Diplom-Heilpädagogin

In der Behindertenhilfe der St. Augustinus Gruppe arbeitet Anja Bongartz im Fallmanagement. Außerdem ist sie als zertifizierte Sexualpädagogin und systemische Familienberaterin tätig im Beratungsangebot „Partnerschaft, Sexualität und Familie“ der St. Augustinus Gruppe.

Bereits seit vielen Jahren unterstützt Anja Bongartz Menschen mit Behinderung in allen Lebensbereichen.

Sie entwickelt Konzepte und Materialien für die sexualpädagogische Arbeit und gibt Fortbildungen.



## **Barbara Seehase, Diplom-Religionspädagogin (FH)**

Referentin der Geschäftsführung in der St. Augustinus Gruppe Behindertenhilfe.

Als Mitglied des Ethikkomitees der St. Augustinus Gruppe verantwortlich für vielfältige konzeptionelle Entwicklungen wie die ethische Problembehandlung in der Einrichtungshilfe und das Advance-Care-Planning-Konzept „Autonomie in Beziehung“. Mitglied im Fachausschuss „Theologische Grundsatzfragen“ des Unternehmensfachverbandes Caritas Behindertenhilfe und Psychiatrie e.V.

Langjährige Tätigkeit als Seelsorgerin für Menschen mit Behinderung und in der Gemeindepastoral.

Mehr über die Autorin unter: [www.seehase-heidrich.de](http://www.seehase-heidrich.de)

**Abbildungen:**

© Recep Lancar Jaya · Torico · Natalia · teploleta · Anna Drozdova · Polina Tomtosova · Shiffarigum · topvectors · Katerinjiyuu · Aisyaqilumar · Viktoriia · maryai – stock.adobe.com

Die Bilder der Liebes-Rechte sind von:

© Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung e. V.

Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013

Alle Rechte vorbehalten.

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Das Gesamtprogramm  
von Butzon & Bercker  
finden Sie im Internet  
unter [www.bube.de](http://www.bube.de)



ISBN 978-3-7666-3775-8

© 2025 Butzon & Bercker GmbH, Hoogeweg 100, 47623 Kevelaer, Deutschland  
[www.bube.de](http://www.bube.de) | E-Mail: [service@bube.de](mailto:service@bube.de)

Alle Rechte vorbehalten.

Umschlaggestaltung, Layout und Satz: Werner Dennesen, Kevelaer

**Ich mag dich so sehr.**

Diese Worte erzählen von:

- Freundschaft.
- Liebe.
- Noch viel mehr.

Die Worte haben mit mir zu tun.

Sie haben mit anderen Menschen zu tun.

Das sagt der Buchtitel: **Ich – Du - Wir.**

Es geht nicht nur um Worte.

Es geht um:

- Erfahrungen.
- Gefühle.
- Sinne.

Dieses Buch kann mich auf meinem Lebens-Weg begleiten.

Es ist ein Lebens-Buch mit:

- Schönen Worten.
- Bunten Bildern.
- Freien Seiten zum Ausfüllen.

Das Lebens-Buch lässt mich fühlen:

- Freundschaft tut gut.
- Gemeinschaft ist wichtig.
- Liebe ist schön.

