

**AUFBAU EINES GEISTLICHEN IMPULSES  
AM MORGEN:**

Gemeinsames Lied

Gemeinsames Morgengebet

Geistlicher Impuls

Kurze Stille

Gemeinsames Lied

Gemeinsames Segensgebet



## **Morgengebet**

**O Gott, ich** danke Dir für Deinen Schutz in dieser Nacht, für den guten Schlaf, den Du mir gewährt hast. Segne auch den heutigen Tag! Segne all meine Gedanken, Worte und Taten. Segne auch all meine Freunde und Bekannten sowie die Menschen, die mir heute begegnen. Lass sie Deine Liebe und Güte spüren und sei Ihnen ein guter Begleiter. Halte über uns alle Deine schützende Hand und schenke uns die Gnade, dass wir am heutigen Tage auch einmal herzlich lachen können, was das Herz erwärmt und uns fröhlich stimmt. Lass uns immer daran denken, dass wir von dir gesandt sind, Freude in diese Welt zu bringen und Dich durch unsere Taten zu verherrlichen. So bitten wir Dich: Sei mit Deinem Geist und Deinem Segen jede Stunde dieses Tages bei uns. Amen.

## **Herr, schenke uns offene Augen**

### **HERR, schenke uns**

offene Augen, dass wir den Nächsten sehen,  
offene Ohren zu hören, wo uns der Nachbar braucht,  
offene Hände, die weitergeben,  
was wir empfangen haben,  
starke Arme, die zupacken können,  
wo man uns braucht;  
feste Füße, die uns befähigen, weite Wege zu gehen;  
ein offenes Herz, das mitempfindet;  
Liebe, die sich ohne Gegenliebe verschenkt;  
Hoffnung, die Zuversicht auslöst;  
Glauben, der alles überwindet;  
Deinen Geist, der uns frei macht! Amen.

## Segensgebet

**Der Herr segne uns** und erfülle uns mit seiner Liebe.  
Er schenke uns ein warmes und fröhliches Herz,  
einen klaren Verstand mit guten Gedanken,  
leuchtende und lachende Augen,  
offene und horchende Ohren,  
eine gute Nase, einen lachenden Mund,  
zärtliche Hände, kraftvolle Arme,  
schwungvolle Beine, flinke Füße,  
immer zu einem Tanz bereit.  
So segne uns der Herr, unser Gott.  
Er sei alle Zeit um uns her,  
schenke uns Freude in Fülle,  
Mut für jeden neuen Tag  
und Kraft in schweren Zeiten.

*(nach einem alten irischen Segensspruch; nach einem Segensgebet von Heinz Pangels)*

## Segen

Herr, sei vor mir und führe mich;  
Sei neben mir und begleite mich;  
sei hinter mir und beschirme mich  
sei unter mir und halte mich;  
sei über mir mit deiner Gnade,  
leuchte mir mit deinem Licht,  
durchdringe mich mit deinem Geist,  
umfange mich mit deiner Liebe, auf dass ich mich ganz in dir  
geborgen weiß und den Weg zu dir finde.

## **Der HERR segne dich!**

ER mache dich frei von allen inneren und äußeren Zwängen.

ER gebe dir Mut und Kraft, deinen eigenen Weg zu gehen,  
den für dich bestimmten Weg zu suchen und zu finden.

ER behüte dich - und schütze dich vor allem Unheil.

Nie sollst du dich verlassen fühlen und widrigen Umständen  
hilflos ausgesetzt sein.

ER stelle dir jederzeit einen guten Menschen zur Seite.

ER lasse sein Antlitz über dir leuchten, sei dir gnädig und  
schenke dir reichlich sein Erbarmen.

ER schenke dir offene Augen und Ohren, auf dass du allezeit  
seine Taten und Wunder erkennst in den unscheinbaren  
Dingen des Alltags.

ER schenke dir Jeden Tag ein fröhliches Herz, ein Lächeln auf  
deinen Lippen, ein Lachen, das andere mitreißt und frei  
macht, und die Gabe, dich selbst nicht zu ernst zu nehmen.

Mit Seinem Segen sei ER dir alle Zeit nahe, umgebe dich mit  
seinem Beistand, auf dass du wachsen und reifen kannst und  
deinen Weg findest.

So bewahre dich der HERR, dein GOTT, der dich ins Leben  
rief und will, dass du lebst und glücklich bist.

## **Jeder Tag eine neue Chance!**

Du musst heute leben, wenn du wirklich leben willst.  
Die Zeit geht schnell vorbei, und das Leben ist kurz.  
Du hast den Tag schon verloren, wenn du heute nicht leben willst.

Darum denke nicht mit Angst an die Sorgen von morgen.  
Lass heute Licht in deinen Geist und erfreue dich an kleinen Dingen.

Das ganze Elend von gestern lass dort liegen, wo es geschah.  
Freue dich auf das Heute und lebe! Morgen ist ein neuer Tag wie heute;

jeder Morgen ist ein neuer Anfang, jeder Tag birgt eine neue Chance.

Du bist zu vielem fähig.

Drum nutze den Tag, nutze das Heute!

© Heinz Pangels

## **Der Morgen**

Freue dich an jedem Morgen, der aus der Nacht erwächst.  
Freue dich an jedem neuen Tag, an dem du vom Schlafe aufwachst.

Freue dich am Aufgang der Sonne, die deinen Tag erhellt.  
Lass sie in dein Herz hinein, dass sie es wärmt und weitet.  
Schau auf zum hellen Schein, der dein ganzes Sein erfüllt.  
Preise Gott für jeden Morgen, Zeichen eines Neubeginns.

© Heinz Pangels

## **Nutze die Zeit!**

Nutze die Zeit, die dir gegeben, denn sie ist schneller vorbei,  
als du ahnst oder wahrhaben willst.  
Die Stunde ist schnell da, wo unser Leben nur Stückwerk war  
und wir nichts mehr nachholen können.  
Frage nicht lange: Wie lange noch?  
Geh und schaffe, so lange es Tag ist!  
Mache dir keine Gedanken um deine Kräfte; sie werden dir  
schon gegeben werden!  
Nur Mut - und beginne!  
Noch ist es Zeit,  
noch scheint die Sonne,  
noch singen die Vögel,  
noch hast du Lust,  
noch hast du Kraft,  
noch ist es Tag!  
Mache dich ans Werk und frage nicht, was morgen ist; heute  
hast du noch Zeit.  
Nutze sie, so lange sie dir gegeben ist, denn was du heute nicht  
schaffst,  
bleibt morgen vielleicht schon liegen.

© Heinz Pangels

## **Fingerspitzengefühl**

von Zeit zu Zeit  
aufhören anzupacken  
das Machen-müssen abstreifen  
Geist und Händen Ruhe geben  
Fingerspitzengefühl entwickeln  
und im Gottvertrauen unterscheiden  
was getan oder gelassen werden kann.

Angelika Maucher

## **Jeden neuen Morgen hast du 1000 Möglichkeiten:**

- Tausend Möglichkeiten, dein Leben zu leben.
- Tausend Dinge, die du tun und lassen kannst.
- Tausend Entscheidungen, die dich prägen werden.
- Tausend Wörter, die du zu anderen sagst.
- Tausend Taten, die die Welt verändern können.
- Tausend Gedanken, die einmalig sind.
- Tausend Nachrichten, die du nutzen kannst.
- Tausend Begegnungen, die dich fröhlicher machen.
- Tausend Enttäuschungen, aus denen du lernen musst.
- Tausend Brücken, die du bauen kannst.
- Tausend Gebete, die du sprechen kannst.
- Jeden neuen Morgen hast du tausend Möglichkeiten:
- Tausend Möglichkeiten, dein Leben zu leben.

Pax Zeltstadt der KjG

## **Bitte um Humor**

Schenke mir eine gute Verdauung, Herr, und auch etwas zum Verdauen. Schenke mir Gesundheit des Leibes mit dem nötigen Sinn dafür, ihn möglichst gut zu erhalten.

Schenke mir eine heilige Seele, Herr, die das im Auge behält, was gut ist und rein, damit sie im Anblick der Sünde nicht erschrecke, sondern das Mittel finde, die Dinge wieder in Ordnung zu bringen.

Schenke mir eine Seele, der die Langeweile fremd ist, die kein Murren kennt und kein Seufzen und Klagen, und lass nicht zu, dass ich mir allzu viel Sorgen mache um dieses sich breit machende Etwas, das sich »Ich« nennt.

Herr, schenke mir Sinn für Humor, gib mir die Gnade, einen Scherz zu verstehen, damit ich ein wenig Glück kenne im Leben und anderen davon mitteile.

Hl. Thomas Morus

## **Der Herr sei immer bei dir**

*Der Herr sei vor dir:*

Wohin Du auch gehst, Du kommst immer in von Gott  
vorbereitete Verhältnisse.

*Der Herr sei neben Dir:*

In keiner Situation bist Du allein. Gott ist an deiner Seite und  
hilft Dir.

*Der Herr sei hinter dir:*

Er stärkt Dir den Rücken, damit Du allen offen begegnen kannst,  
für die Du verantwortlich bist oder mit denen Du  
zusammenarbeitest.

*Der Herr sei in Dir:*

Er gibt Dir für jeden Tag seine Freude und Liebe. Davon wird  
auch auf andere etwas ausstrahlen.

*Der Herr sei um Dich herum:*

Sein Schutz ist für Dich da in Gefahr, seine Hilfe in allen  
Notlagen.

*Der Herr sei über Dir:*

Er segnet Dich in allem, was Du tust und lässt.

Verfasser unbekannt

## **Gratwanderung**

Der Blick nach allen Seiten offen.

Ausgesetzt der Schönheit der Natur.

Ausgesetzt – auch der Gefahr.

Es tut gut, den kleinen Trampelpfad zu entdecken,  
der mir Orientierung und auch ein bisschen Halt gibt.

Ein Bild für Gott?

Auch er lädt uns immer wieder ein seinem Weg zu folgen.

Unscheinbar und unaufdringlich ist sein Weg –  
und doch kann er Halt und Richtung geben.

Und - Gehen darf ich ihn selbst.

Hans Gilg

## **Der nächste Schritt**

Wer behauptet, er wisse den übernächsten Schritt, lügt.  
So einem ist auf jeden Fall mit Vorsicht zu begegnen.  
Aber wer den nächsten Schritt nicht tut, obwohl er sieht,  
dass er ihn tun könnte, tun müsste, der ist feig.  
Der nächste Schritt ist nämlich immer fällig.  
Der nächste Schritt ist nämlich nie ein großes Problem.  
Man weiß ihn genau. [...]  
Dem Gehenden schiebt sich der Weg unter die Füße.

Martin Walser

## **Gott in leeren Gottesdiensten suchen?**

Sollten wir so entfremdet sein, dass wir uns den Luxus leisten,  
Gott in der Bequemlichkeit müßiger Stunden, in luxuriösen  
Kirchen, in pompösen, aber oft so leeren Gottesdiensten zu  
suchen  
und ihn nicht dort zu sehen und zu hören  
und ihm nicht dort zu dienen, wo er wirklich ist  
und uns erwartet und unsere Präsenz fordert:  
in der Menschheit, in den Armen, in den Unterdrückten,  
in den Opfern der Ungerechtigkeit,  
für die wir nur allzu oft mitschuldig sind?

Dom Helder Camara

 **Freundschaft ist Nähe**

Miteinander reden und lachen,  
sich gegenseitig Freundlichkeiten erweisen.  
Zusammen schöne Bücher lesen,  
sich necken dabei,  
aber auch einander sich Achtung erweisen.

Mitunter sich auch streiten, ohne Aggression,  
so wie man es wohl einmal mit sich selbst tut,  
manchmal auch in den Meinungen auseinander-  
gehen und damit die Eintracht würzen.

Einander belehren, voneinander lernen,  
die Abwesenden schmerzlich vermissen,  
die Ankommenden freudig begrüßen:  
lauter Zeichen der Liebe und Gegenliebe,  
die aus dem Herzen kommen,  
sich äußern in Miene und Wort  
und tausend freundlichen Gesten  
und wie Zündstoff den Geist  
in Gemeinsamkeit entflammen,  
sodass aus den vielen eine Einheit wird.

Augustinus

 **Sich auf den Weg machen**

ein Wort

ein Klang

ein Bild

eine Hoffnung

eine Sehnsucht

ein Ahnen

nicht mehr

zufrieden sein

mit dem was ist

mehr wollen

anders sein

getrieben werden

und aufbrechen

losgehen

den Träumen trauen

dem Stern in der Nacht

dem Wort im Schweigen

dem Kind in der Krippe

## **Du bist nahe. Überall**

Im Tätigsein  
Im Denken, Überlegen  
Im Reden und Gestalten

In den Straßen der Stadt  
In Behörden, Wartezimmern  
In Kaufhäusern  
Im Menschengewühl

Im Internet und PC  
Im Handy  
Auf den Autobahnen

In den Nachrichten im Fernsehen  
In Bildern und Worten  
Im Geschehen der Zeit

In den Schlagzeilen der Zeitung Ich suche dich  
In den vielen Begegnungen  
Im Unheil der Welt

In den Krankenhäusern und Altenheimen Ich suche dich  
In den Obdachloseneinrichtungen und den Gefängnissen  
Bei den Getrennten und Alleinerziehenden  
Bei den aus unserer Gesellschaft Ausgegrenzten

Und im Gebet

Die leise Stimme sagt Ich suche dich  
Lass DICH finden  
Ich bin ÜBERALL

## Ehrlich gesagt – ich würde eine Pizza bestellen ...

Am späten Nachmittag ein überraschender Anruf von guten Freunden, die weit weg wohnen: „Bist du zuhause? Wir sind auf der Durchfahrt und kommen in einer Stunde vorbei!“ – Fein, ich freue mich!! Wir sehen uns nicht oft – und da ist jede Gelegenheit willkommen!

Ich werfe einen raschen Blick in den Kühlschrank. Bier steht kalt, auch eine Flasche Wein, Mineralwasser. Ob ich was kochen soll? Aber dann müsste ich noch einkaufen. Und dann stehe ich vielleicht in der Küche – und würde mich doch viel lieber mit den Freunden unterhalten. Wenn sie da sind, gilt es, die Zeit mit ihnen zu verbringen – und nicht meine Kochkünste unter Beweis zu stellen. Und so widerstehe ich auch erfolgreich der Versuchung, die Wohnung noch schnell auf Hochglanz zu bringen – meine Freunde kennen mich. Jesus nennt uns Freunde – aber ob wir wirklich verstanden haben, was er damit sagen will? Er will bei uns sein – und wir stehen in der Küche oder räumen auf? Sind wir nicht doch eher Knecht oder Magd? Wir arbeiten und engagieren uns für den Herrn und mühen uns ab – vielleicht für einen ominösen Himmelslohn.

Nichts gegen Kochen und eine aufgeräumte Wohnung – aber: mit Freunden feiert man Feste.

Und jetzt werde ich nachdenklich: Ist mein Leben ein Arbeiten für den Herrn – oder ein Fest mit Gott?

Ich glaube, ich würde doch eine Pizza bestellen ...

Andrea Schwarz

 **Mit jedem Schritt, den du tust**

Mit jedem Schritt, den du tust,  
und in jeder Begegnung,  
die dir geschenkt wird,  
hinterlässt du Spuren.  
Keine deiner Entscheidungen,  
keines deiner Worte,  
keine deiner Gesten  
kann je ungeschehen gemacht werden.

Ich wünsche dir,  
dass du Spuren der Freude  
hinterlässt und des Glücks,  
Spuren der Hoffnung und der Liebe,  
Spuren der Gerechtigkeit und des Friedens  
und dass du da, wo du anderen  
wehgetan hast,  
Vergebung erfährst.

Christa Spilling-Nöker

 **Komm Heiliger Geist und verwandle uns**

Komm Heiliger Geist  
du Geist des Erbarmens und der Versöhnung  
du Geist der Geschwisterlichkeit und der Solidarität  
du Geist der Freiheit und des Freimuts

Komm und verwandle uns.  
Du machst aus Allein-Stehenden Zusammen-Stehende,  
aus Einzel-Gängern Miteinander-Gehende,  
aus Un-Verbundenen Ver-Bündete.

Heiliger Geist, Geist Gottes,  
mit dir zusammen ergänzen sich unsere Unterschiede.  
Mit dir zusammen werden Ängstliche stark.  
Mit dir zusammen sind wir allem gewachsen.

Verfasser unbekannt

## **Zum Lachen**

Dieser Jesus braucht mich,  
ausgerechnet mich.  
Weiß er denn nicht,  
um meine Schwächen,  
meinen Neid,  
meine Begierden,  
meine Neugier ...  
Zum Lachen:  
Er weiß alles  
und dennoch meint er mich,  
ausgerechnet mich.  
Er weiß um meine Schwächen,  
kennt aber auch meine Stärken.  
Er braucht Beides!  
Zum Lachen,  
oder doch zum Weinen,  
dass er auf so ein Personal  
angewiesen ist –  
wie auf mich und dich.  
„Ohne Fehl und Falsch“ –  
den Menschen gibt es nicht  
und doch bringt er durch uns sein Licht.

Pfarrer Josef Mayer

## **Frankfurter Seligpreisungen**

Selig, die mit den Augen des anderen sehen können  
Und seine Nöte mittragen, denn sie werden Frieden schaffen.

Selig, die willig sind, den ersten Schritt zu tun,  
denn sie werden mehr Offenheit finden, als sie für möglich halten.

Selig, die dem Nächsten zuhören können,  
auch wenn er anderer Meinung ist, denn sie werden  
Kompromisse fördern.

Selig, die Kranke, Alte und Behinderte besuchen,  
denn sie werden niemals einsam sein.

Selig, die mit der Heiligung am Frühstückstisch beginnen,  
denn sie werden Sinn im Alltag finden.

Selig, die ihre Vorurteile überwinden,  
denn sie werden die Entfeindung erleben.

Selig, die auf ihr Prestige verzichten,  
denn an Freunden wird es ihnen nicht mangeln.

Selig, die Niederlagen verkraften können,  
denn sie werden Menschenbrücken bauen.

Selig, die zuerst mit sich selbst zu-recht kommen,  
bevor sie andere richten,  
denn sie dürfen auf Gottes Segen hoffen.

nach: Frankfurter Seligpreisungen, Guido Hügen OSB

## **Gibt es ein Leben nach der Geburt?**

Es geschah einmal, dass in einem Schoß Zwillingen heranwuchsen. Die Wochen vergingen, und die Knaben wuchsen heran. Sie begannen, die Welt zu entdecken und die Nabelschnur, die sie mit der Mutter verband.

Als aber schon Monate vergangen waren, bemerkten sie plötzlich, wie sehr sie sich verändert hatten. „Was hat das zu bedeuten?“, fragte der eine. „Das bedeutet“, sagte der andere, „dass unser Aufenthalt in dieser Welt bald zu Ende geht.“ „Aber ich will gar nicht gehen“, sagte wieder der Erste. „Wir haben keine Wahl“, entgegnete der andere, „aber vielleicht gibt es ja ein Leben nach der Geburt.“ „Aber wie soll das gehen“, fragte wieder der Zweifelnde, „wenn wir unsere Lebensschnur verlieren? Und außerdem hat nie jemand diesen Mutterschoß verlassen und ist wieder zurückgekommen, um zu sagen, dass es weiterginge. Nein, die Geburt ist das Ende!“

Und er fiel in tiefen Kummer und sagte: „Wenn die Empfängnis mit der Geburt endet, welchen Sinn hat dann das Leben im Schoß? Womöglich gibt es gar keine Mutter hinter allem!“ – „Aber sie muss existieren“, protestierte der andere, „wie sollten wir sonst hierhergekommen sein?“ – „Hast du je unsere Mutter gesehen?“, fragte wieder der Zweifelnde, „vielleicht haben wir sie nur erdacht, um unser Leben besser zu verstehen!“ Und so waren die letzten Tage im Schoß der Mutter voller Angst und Fragen. Schließlich kam der Moment der Geburt. Als die Zwillinge ihre Welt verlassen hatten, öffneten sich ihre Augen. Sie schrien vor Freude. Was sie sahen, übertraf ihre kühnsten Träume.

*aus: Nosrat Peseschkian, Glaube an Gott und binde dein Kamel fest. Warum Religion unserer Seele gut tut.*

 **Zugrundegehen**

Lass zu  
Lass los.  
Verlass Dich  
Überlass Dich  
dem Boden  
der Mutter Erde,  
die trägt  
und  
tiefer noch  
dem letzten Grund.

Lass Dich  
Tragen.  
Lass los.  
Überlass Dich  
ganz.  
Vertraue –  
Du kannst  
zugrunde  
gehen.  
Der Grund  
trägt.

## **Gott einen Ort sichern**

### **„Gott einen Ort sichern“**

und seine Gegenwart entdecken:

Im alltäglichen Zeitgeschehen  
oder in besonderen Ereignissen,  
unterwegs oder Zuhause,  
auf neuen Wegen  
oder gewohnten Gängen,  
in der Begegnung mit unbekanntem  
oder vertrauten Gesichtern.

### **„Gott einen Ort sichern“**

und seine Gegenwart entdecken:

Im Innersten des Herzens  
und in der Weite menschlichen Miteinanders,  
im stillen Gebet und im gemeinsamen Lobpreis.

Josefine Prinz

## **Wohin eilst du? Zur Arbeit?**

Wohin eilst du? Zur Arbeit?

und, oder

zu den Menschen, die dich brauchen,  
zu den Einsamen,  
zu den Notleidenden,  
zu den Hilfsbedürftigen...?

Gottes froh machende Botschaft hören und weitersagen?

Kindern Gottes Schöpfung zeigen?

Menschen im Gebet mittragen...?

Verena Rüger

## **Dem Licht entgegengehen**

Jeder Tag ruft meinen Namen:  
dass ich die Möglichkeiten erkenne,  
die sich mir heute bieten  
Jeder Tag ruft meinen Namen:  
und schafft mir Gelegenheiten,  
etwas anders zu machen  
Jeder Tag ruft meinen Namen:  
und will meinen liebenden Blick  
auf das, was mir begegnet  
Jeder Tag ruft meinen Namen:  
DU bist es, der mich ruft,  
dem Licht entgegen zu gehen

Claudia Nietsch-Ochs

## **Das Angebot deines Lebens**

Eigentlich kannst du es gar nicht verpassen: das Angebot deines Lebens. Es begegnet dir überall und macht auf sich aufmerksam. Im Radio. Im Fernsehen. Im Internet. 1.000 bunte Lichter leuchten es dir an jeder Straßenecke ins Bewusstsein: der schnellste Computer noch schneller. Der größte Jackpot noch größer. Der schönste Urlaub noch schöner. Aber was, wenn dich das alles nicht zufrieden macht? Wenn alles in dir nach mehr schreit? Wenn die Leere in dir immer größer wird? Gott bietet dir mehr als Megabyte, Moneten und Mallorca. Nämlich Ruhe für deine Seele. Vergebung für deine Schuld. Gemeinschaft mit Gott. Was musst du dafür tun? Jesus Christus dein Leben anvertrauen. Das ist mit Abstand das beste Angebot deines Lebens. Wann schlägst du ein?

Verfasser unbekannt

 **In deinem Licht stehen**

Wenn wir Dir, unserer Mitte,  
dem Licht unseres Lebens  
nahe sein wollen,  
müssen wir zusammenrücken,

Wenn wir in Deinem Licht stehen  
werden auch wir sichtbar -  
verschieden und ähnlich,  
vertraut und fremd,  
verbunden in der Sehnsucht,  
Dir nahe zu sein,  
im Anderen, in der Anderen  
Dich zu erkennen.

Claudia Nietsch-Ochs

 ***Das wünsche ich mir und dir***

Herr, mach mich zu einem Menschen, der tatkräftig anpackt  
und nicht große Reden schwingt.

Herr, mach mich zu einem Menschen, der im Kleinen hilft  
und, wenn ´s drauf ankommt, da ist.

Herr, mach mich zu einem Menschen, der noch lächeln kann  
und nicht mit einem langen Gesicht herumläuft.

Herr, mach mich zu einem Menschen, der sich auf den Weg zum  
anderen macht und nicht auf und davon rennt.

Herr, mach mich zu einem Menschen, der ein kleines Licht  
ansteckt, anstatt auf die Dunkelheit zu schimpfen.

Herr, mach mich zu einem Menschen, der an das Leben und die  
Zukunft glaubt und nicht in Verzweiflung und Angst erstickt.

Verfasser unbekannt

## **Mit Gott zu Mittag gegessen...**

Es war einmal ein kleiner Junge, der unbedingt Gott treffen wollte. Er war sich darüber bewusst, dass der Weg zu dem Ort, an dem Gott lebte, ein sehr langer war. Also packte er sich einen Rucksack voll mit einigen Coladosen und mehreren Schokoladenriegeln und machte sich auf die Reise.

Er lief eine ganze Weile und kam in einen kleinen Park. Dort sah er eine alte Frau, die auf einer Bank saß und den Tauben zuschaute, die vor ihr nach Futter auf dem Boden suchten.

Der kleine Junge setzte sich zu der Frau auf die Bank und öffnete seinen Rucksack. Er wollte sich gerade eine Cola herausholen, als er den hungrigen Blick der alten Frau sah. Also griff er zu einem Schokoriegel und reichte ihn der Frau.

Dankbar nahm sie die Süßigkeit und lächelte ihn an. Und es war ein wundervolles Lächeln! Der kleine Junge wollte dieses Lächeln noch einmal sehen und bot ihr auch eine Cola an.

Und sie nahm die Cola und lächelte wieder – noch strahlender als zuvor. Der kleine Junge war selig.

Die beiden saßen den ganzen Nachmittag lang auf der Bank im Park, aßen Schokoriegel und tranken Cola – aber sprachen kein Wort.

Als es dunkel wurde, spürte der Junge, wie müde er war und er beschloss, zurück nach Hause zu gehen. Nach einigen Schritte hielt er inne und drehte sich um. Er ging zurück zu der Frau und umarmte sie.

Die alte Frau schenkte ihm dafür ihr allerschönstes Lächeln.

Zu Hause sah seine Mutter die Freude auf seinem Gesicht und fragte: "Was hast du denn heute Schönes gemacht, dass du so fröhlich aussiehst?"

Und der kleine Junge antwortete: "Ich habe mit Gott zu Mittag gegessen – und sie hat ein wundervolles Lächeln!"

Auch die alte Frau war nach Hause gegangen, wo ihr Sohn schon auf sie wartete. Auch er fragte sie, warum sie so fröhlich aussah.

Und sie antwortete: "Ich habe mit Gott zu Mittag gegessen – und er ist viel jünger, als ich gedacht habe."

Verfasser unbekannt

## **Das Wichtigste**

Der schönste Tag?  
Das größte Hindernis?  
Das Leichteste?  
Die Wurzel aller Übel?  
Die beste Zerstreuung?  
Die größte Niederlage?  
Der schlimmste Fehler?  
Das gemeinste Gefühl?  
Das schönste Geschenk?  
Die stärkste Kraft der Welt?  
Das Schönste auf der Welt?  
Was am glücklichsten macht?

Heute  
Die Angst  
Sich irren  
Egoismus  
Arbeit  
Die Mutlosigkeit  
Schlechte Laune  
Rache und Groll  
Das Verständnis  
Der Glaube  
Die Liebe  
Nützlich für die anderen sein  
Mutter Theresa

 **Komisch...**

Komisch, dass 50 Euro nach so viel aussehen, wenn man sie der Kirche spendet, aber so wenig sind, wenn man damit einkaufen will.

Komisch, wie lange es dauert, Gott für eine Stunde zu dienen, aber wie schnell 60 Minuten mit Freunden vergehen.

Komisch, wie lange ein paar Stunden in der Kirche sind und wie kurz sie sind, wenn man eine DVD schaut.

Komisch, wenn uns nichts einfällt, was wir beten können, aber wir einem Freund immer etwas zu erzählen haben.

Komisch, wie spannend es ist, wenn es im Fußball in die Nachspielzeit geht und wie wir auf die Uhr schauen, wenn der Gottesdienst 'mal etwas länger dauert.

Komisch, wie schwer es ist, ein Kapitel in der Bibel zu lesen aber wie leicht, 100 Seiten eines Bestsellerromans zu verschlingen.

Komisch, wie sich die Leute bei einem Konzert oder bei einem Spiel um die vordersten Plätze bemühen und sich um einen der hinteren in der Kirche drängeln.

Komisch, dass wir 2 oder 3 Wochen Vorwarnung brauchen, um ein kirchliches Ereignis in unseren Plan zu bringen, ihn für andere Ereignisse aber im letzten Moment umändern können.

Komisch, wie schwer es für Leute ist, die gute Nachricht weiterzugeben, aber wie leicht es ist, den neusten Klatsch und Tratsch zu verbreiten.

Komisch, wie wir der Zeitung glauben, aber in Frage stellen, was die Bibel sagt.

Komisch, wie sich Witze im Internet verbreiten, aber wenn man anfängt, Nachrichten, die Gott verherrlichen zu versenden, denken die Leute zweimal nach, ob sie sie weiterschicken.

Komisch, oder? Lachst du? Denkst du nach?

Verbreite die gute Nachricht und gib' Gott die Ehre.

Komisch, wie viele auf deiner Adressliste die Mail nicht erhalten, weil du dir nicht sicher bist, dass sie an irgendetwas glauben?

Komisch? Traurig. Trau dich!

Verfasser unbekannt

## **Den Zug aus dem Bahnhof verjagt**

Zum Zug! Immer im letzten Abdruck! Heute habe ich wieder mit einem hektischen Spurt zum Bahnsteig den Zug aus dem Bahnhof verjagt.

Da stehe ich keuchend und mit hochrotem Kopf und denke: Wer zu spät kommt, den bestraft das Leben. Wirklich? Aus dem Ärger schält sich der Gedanke heraus, dass mich mein Zuspätkommen an diesem Tag belohnt: mit einer ganzen Stunde Zeit, die nicht verplant ist.

Als mir das bewusst wird, pendelt sich der Puls wieder auf den Normalpegel ein. Wenn schon, denn schon. Diese Stunde Zeit nehme ich mir. Ich trinke meinen Kaffee und schaue den Leuten beim Reisen zu. Danach ein Abstecher in die Bahnhofsbuchhandlung. Ich lese mich in einer Neuerscheinung fest. Fast zu lange. Wie schnell ich die Zeit vergessen kann! Ganz in Ruhe bewege ich mich in Richtung Bahnsteig, sozusagen auf Zehenspitzen. Ich weiß ja nun: Züge sind schreckhafte und flüchtige Wesen.

„Alles hat seine Zeit“ (Kohelet 3,1), sagen uns die Frommen der Bibel. Mitten in der Hektik zur Ruhe finden und einfach eine Stunde aussteigen aus dem Laufrad: Zeit haben. Geschenkte Zeit.

Wie viel schleppen wir mit uns herum aus dem Bedürfnis heraus, für jeden Fall ausgerüstet zu sein! Und weist nicht der äußere Ballast auf den inneren hin? Wäre das nicht eine Vorstellung zum Atemholen: So reisen, dass wir immer genügend Platz und Bewegungsspielraum haben. Also mit leichtem Gepäck: Nie mehr als eine Tagesration Glaube, Hoffnung und Liebe im Rucksack...

## **Möge heute überall Frieden sein**

Möge heute überall Frieden sein.

Mögest du Gott vertrauen, dass du genau dort bist, wo du vorgesehen bist zu sein.

Mögest du dir der unendlichen Möglichkeiten gewahr sein, die durch den Glauben geboren werden.

Mögest du jener Geschenke bedenken, die du erhalten hast und die Liebe weiterleiten, die dir gegeben wurde.

Mögest du in Zufriedenheit wissen, dass du ein Kind Gottes bist. Lass diese Gewissheit mit tiefen Atemzügen bis in deine Knochen dringen und dort ihren Platz finden und erlaube deiner Seele die Freiheit zu singen.

Teresa von Avila, (1515 - 1582)

## **Maria**

Liebe Maria,

halte meine Augen offen,  
mache mein Herz weit  
und meine Arme stark,  
damit ich sehe und  
selbstverständlich tue,  
was in diesem Augenblick  
gebraucht wird.

Verfasser unbekannt

 **Weg-gehen**

Wenn ich einen Weg gehe,  
gehe ich weg.  
Menschen und Dinge, die mir wichtig sind  
bewege ich in meinem Herzen,  
Weg und Wagnis  
haben dieselbe sprachliche Wurzel.  
Wer sich auf den Weg macht,  
weg-geht,  
wagt sich heraus aus der Sicherheit.  
Petrus und Paulus haben sich auf den Weg  
gemacht, haben ermutigt durch den Heiligen  
Geist sich aus der Sicherheit herausgewagt  
und sind dem Weg Jesu gefolgt.  
Die Ermutigung zu Weg und Wagnis  
ist die Ermutigung zu neuer Menschen-  
und Gotteserfahrung,  
zur Suche nach dem Sinn des Lebens.  
Wenn ich mich Rufen lasse,  
werde ich meine eigene, unverwechselbare  
Geschichte mit Gott und den Menschen erleben.

Markus Moder

 **Trotzdem**

Manche Leute sind unvernünftig, unlogisch und egozentrisch; vergib ihnen trotzdem.

Wenn du freundlich bist, werden Leute dir selbstsüchtige und versteckte Motive vorwerfen; sei trotzdem freundlich.

Wenn du erfolgreich bist, wirst du einige falsche Freunde und einige wahre Feinde gewinnen; sei trotzdem erfolgreich.

Wenn du offen und ehrlich bist, wird es wahrscheinlich Leute geben, die dich betrügen; sei trotzdem offen und ehrlich.

Wenn du froh und heiter bist, wird es wahrscheinlich Leute geben, die neidisch und eifersüchtig sind; sei trotzdem fröhlich.

Was du in Jahren aufbaust, könnte jemand in einer Nacht zerstören; baue trotzdem.

Das was du heute Gutes tust, mögen die Leute morgen schon wieder vergessen haben; tue trotzdem Gutes.

Gib der Welt das Beste, was du hast - und wenn es auch nie genug ist; gib der Welt trotzdem das Beste, was du hast.

*Nach einem Text an der Wand eines der Kinderheime von Mutter Theresa, Kalkutta*

## **Hoffnung haben**

- Hoffnung zu haben  
ist zu glauben, dass die Geschichte offen bleibt  
für den Traum Gottes und die Kreativität der Menschheit
- Hoffnung zu haben  
ist immer wieder zu bestätigen,  
dass es möglich ist von einer anderen Welt zu träumen,  
ohne Hunger, ohne Ungerechtigkeiten  
ohne Diskriminierung.
- Hoffnung zu haben  
heißt Bote Gottes zu sein  
und Bote der Männer und Frauen guten Willens,  
die Mauern niederreißen und Grenzen zerstören,  
indem sie Brücken bauen.
- Hoffnung zu haben  
ist zu glauben an das revolutionäre Potenzial des Glaubens  
Türen offen zu lassen,  
damit der Geist eintreten und alles neu machen kann.
- Hoffnung zu haben  
ist, immer wieder neu anzufangen so oft es notwendig ist.
- Hoffnung zu haben  
ist zu glauben, dass die Hoffnung nicht  
die letzte Sache ist, die stirbt.
- Hoffnung zu haben  
ist zu glauben, dass die Hoffnung nicht sterben kann  
dass die Hoffnung niemals stirbt.
- Hoffnung zu haben  
heißt zu leben.

*Missionsschwestern vom Heiligen Karl Borromäus*

## **Wenn die Ampel auf Gelb springt**

Wenn die Ampel auf Gelb springt, dann bin ich oft in Verlegenheit. Manchmal trete ich heftig auf die Bremse, um rechtzeitig anzuhalten, manchmal trete ich aufs Gaspedal, um noch schnell über die Kreuzung zu kommen. Gelb ist die kürzeste Phase der Ampel, es ist nicht mehr als der Wechsel zwischen Grün und Rot, zwischen Bewegung und Halt, es ist nur ein „Dazwischen“. Und doch: gerade das Dazwischen ist die Zeit der Entscheidung. Nicht umsonst lässt das Gelb meinen Adrenalinspiegel steigen und bringt mich mitunter mächtig unter Druck. Aber wahr ist auch dies: Gelb erhöht meine Achtsamkeit und konzentriert mich auf Wesentliches. Ich muss präsent sein, mit allen Sinnen.

Helmut Schlegel OFM

## **Christen sind Menschen mit Hoffnung**

Christen zeichnete zu allen Zeiten eine besondere Dynamik aus. Christen sind Menschen mit Hoffnung. Sie hofften selbst dort, wo es nach menschlichem Ermessen nichts mehr zu hoffen gab: „sperare contra spem“ (hoffen wider alle Hoffnung) lautete die Maxime der ersten christlichen Generationen. Christen sind – und das ist ihre Stärke – im wahrsten Sinn des Wortes „Anfänger“. Ihre Stärke liegt in einer besonderen Form von Mut, der Demut, immer wieder neu anzufangen. Heilige und große Vorbilder im Glauben haben uns das gezeigt. Der heilige Franziskus ruft am Ende seines Pilgerweges, nachdem seine Nachfolge auf den Spuren des armen Jesus von Nazareth eine Leuchtspur durch ganz Europa gezogen hat, den Brüdern zu: „Lasst uns anfangen, denn bis jetzt haben wir noch nicht viel getan.“ Der Bekenner Dietrich Bonhoeffer sprach beim Betreten der Hinrichtungskammer: „Das ist das Ende. Für mich der Beginn eines neuen Lebens.“ Christen hatten zu allen Zeiten den Mut auf den Scherbenhaufen ihrer Vergangenheit, an den Grabhügeln ihrer verblassten Träume und Sehnsüchte, dennoch an die Zukunft und an das Leben zu glauben.

... Besinnen wir uns auf diese ureigene Stärke des Christseins. Lassen wir diesen Tag nicht einfach vorübergehen, sondern setzen wir einen Neuanfang. Fangen wir an! Machen wir Ernst mit Gott und geben ihm, der Leben in Fülle verspricht, eine neue Chance.

Anfang und Ende des Lebens sind ausgezeichnete Momente. Jedem Anfang wohnt eine Unschuld inne. Anfangen, so es ehrlich und authentisch ist, kann nie falsch sein. Ein ehrlicher Anfang verlangt dem Menschen auch sehr viel ab, denn es gibt noch keinen vorgezeichneten Weg. Anfangen erlaubt keinen Blick zurück. Wir müssen den Mut haben, vom Jetzt aus den Schritt in die Zukunft zu wagen. Das sind wir nicht gewohnt. Zu

gerne handeln wir aus der Vergangenheit heraus. Das Vergangene, vornehmlich die schlecht gemachten Erfahrungen, schreiben uns nicht selten die Zukunft vor. Wir leben unsere Berufung zum Menschsein leider allzu oft nach derartiger Vorschrift, und das wird selbst dort noch getan, wo eine gewisse Skepsis Regeln und Gesetzen gegenüber vorherrscht. Der Neuanfang im Glauben setzt den Schritt nicht so sehr ausgehend von Vergangenheit, sondern beginnt bei Gegenwart und führt in die Zukunft. So dürfen wir als Glaubende mit der Offenheit eines Kindes in die Zukunft blicken.

Weihbischof Franz Lackner OFM, Graz.

## URLAUBSZEIT

Wir freuen uns auf diese Wochen der Erholung, des Ausspannens, des Sammels neuer Kräfte. Wir haben endlich einmal Zeit für Dinge, die der Alltag, der Stress und die Routine nicht zulassen.

Zeit auch für Gott, ihm einmal Raum zu geben in unserm Leben. Am Urlaubsort finden wir sicherlich eine Kirche, die geöffnet ist, die uns einlädt einzutreten, die uns Ruhe und Besinnung schenkt. Wir können ein Gebet sprechen, um ruhig zu werden und uns Gott zu öffnen. So wird der Urlaub nicht nur eine körperliche Erholung, sondern eine Erneuerung an Leib, Seele und Geist.

Peter Fobes OFM

 **Zuversicht**

*Seht euch die Vögel des Himmels an: Sie säen nicht, sie ernten nicht und sammeln keine Vorräte in Scheunen; euer himmlischer Vater ernährt sie. Seid ihr nicht viel mehr wert als sie?*

*Mt 6, 26*

Zuversicht ist eine der kleinen Tugenden und Haltungen, sie nimmt den Alltag in den Blick. Zuversicht ist eine Weise, mit hoffnungsvoller Gelassenheit auf die Dinge und die Herausforderungen des Tages zu sehen.

Das meinte sicherlich Jesus, als er riet, auf die Vögel des Himmels zu blicken und von ihnen zu lernen. Er verband damit keinen Aufruf zur Passivität oder gar zum Nichtstun, vielmehr ist es ein Hinweis, bei allen Anstrengungen nicht verzweifelt zu meinen, alles allein richten zu müssen. Ob du gehst oder stehst, ruhst oder, in dunklen und in hellen Tagen, arbeitest gib nicht die Hoffnung auf, denn Gott steht treu zu dir.

Zuversicht – das ist die kleine Schwester der großen Hoffnung.

Verfasser unbekannt

 **Ein Becher Wasser**

Dienen bedeutet im Grunde Fragen stellen. Nicht irgendwelche Fragen, sondern solche, die sich an die Person richten und in denen es um die Person geht. Zum Beispiel: „Was brauchst du?“ Darin verbirgt sich Anteilnahme, Sympathie, Mitgefühl. Fragen sind Alternativen zu Behauptungen. Behaupten muss ich mich, wenn ich um mein Ansehen bange, wenn ich kämpfe, um mich gegen andere durchzusetzen. Sobald ich aber den Kampf um die Selbstbehauptung aufgebe, sobald ich beginne zu fragen – nach dem Befinden, dem Glück und dem Wert des anderen –, setzt eine neue Bewegung ein. Es ist – biblisch gesprochen – die Bewegung der Demut, in der ich gleichwertig werde und eben darin meinen Wert, meine Würde und meine Anerkennung finde. Es ist erstaunlich, was einfache Fragen bewirken können. „Wie geht es dir?“ – „Habe ich dir wehgetan?“ – „Was meinst du dazu?“ Ehrlich gestellt kann eine solche Frage eine völlig verfahrenene Situation umkehren. Sie kann die Augen eines Kranken zum Strahlen bringen. Sie kann eine Freundschaft stärken. Sie kann verhärtete Gesichtszüge entspannen. Sie kann schweigende Gegner wieder zum Sprechen bringen. In diesem Sinn meint Jesus sein Wort an die Jünger: „Wer euch auch nur einen Becher Wasser zu trinken gibt, weil ihr zu Christus gehört – Amen ich sage euch: er wird nicht um seinen Lohn kommen.“

Helmut Schlegel OFM

 **Danken**

*Bleibt in ihm verwurzelt und auf ihn gegründet und haltet an dem Glauben fest, in dem ihr unterrichtet wurdet. Hört nicht auf zu danken!*

*Kolosser 2, 7*

Präziser steht wohl nirgendwo im Neuen Testament, worum es beim Glauben geht: Mit Gott festen Grund im Leben zu haben, in ihm verwurzelt und getrost zu sein, von ihm alles Lebensnotwendige zu bekommen. Für dieses Geschenk, für diese Gnade zu danken, ist an sich naheliegend. Dass der Apostel mahnt, damit nicht aufzuhören, belegt, dass er den Menschen kennt, der sich an das Gute, Schöne, an das Leichte und Bequeme allzu leicht gewöhnt, es für selbstverständlich nimmt, ohne weiter darüber nachzudenken.

Die Mahnung ist aber keine Aufforderung zu Gottesgeplapper, eher geht es um eine Grundhaltung, die Gott in allen Lebenslagen mitdenkt. Das leuchtet umso mehr ein, wenn man weiß, dass „danken“ von „denken“ kommt. Wer dankt, denkt an eine empfangene Wohltat, er hat seine Gedanken beim Wohltäter. Wer denkt, kann wissen, dass er sein Leben und das Meiste darin nicht gemacht hat, sondern jemandem verdankt.

Alles spricht dafür, solches Denken ins Wort zu bringen: Ich danke dir!

Verfasser unbekannt

 **Beten**

*Seid fröhlich in der Hoffnung, geduldig in der Bedrängnis,  
beharrlich im Gebet!*

*Römer 12, 12*

Fröhlich, geduldig, beharrlich – das sind Eigenschaften, die man wohl nicht zuerst Christen zuordnen würde. Gerade Beharrlichkeit im Gebet ist nicht immer und überall augenfällig.

Dabei steht fest, dass es ohne Gottesdialog kaum klappen kann mit dem christlichen Leben. Liegt nicht der ganz besondere Charme des christlichen Glaubens in der immer wieder weitergebenen Erfahrung, dass Gott in Jesus Mensch geworden ist, einer von uns? Eine Liebesgeschichte! Beharrlich beten heißt dann nichts anderes als mit dem lieben(den!) Gott im Gespräch zu bleiben, ihn teilhaben zu lassen an meinen Erlebnissen, Einsichten, Plänen, Sorgen und Gefühlen. Und dazu gilt es ebenso beharrlich hinzuhören: Was sagt Gott zu mir? Höre ich seine Antwort auch, wenn sie meinem Bitten nicht entspricht?

Fröhlich, geduldig, beharrlich... gehört zur Liebe, besonders wenn der prickelnde Eros des Anfangs vorbei ist.

Verfasser unbekannt

 **Heilung**

*Sprich nur ein Wort, dann wird mein Diener gesund.*

*Matthäus 8, 8*

Leben ist zerbrechlich wie dünnes Glas, Risse und Narben zeichnen Körper und Seele, Beziehungen und Lebensentwürfe gehen zu Bruch. Die Sehnsucht, heil zu sein ist tief in jedem Menschen eingewurzelt; in jedem Menschenleben wohnt die Sehnsucht nach Liebe und Zärtlichkeit, nach Achtung und Anerkennung, nach Heil und Heilung, nach Ganzsein.

Heilung hat die Dimension der Befreiung von Schmerzen und Leiden, aber mehr noch die Dimension der Erfahrung: da sagt jemand ja zu mir – ohne Wenn und Aber, damit auch ich ja zu mir sagen kann.

Heilung beginnt nicht mit der Einnahme von Pillen und operativen Eingriffen, sondern oft mit Zuwendung, einem Wort der Anerkennung und Würdigung. Worte können verletzen und töten, sie können aber auch aufrichten und heilen.

Verfasser unbekannt

## **Das weiße Tütchen**

Als ich eines Tages traurig durch den Park schlenderte und mich auf einer Parkbank niederließ, um über alles nachzudenken, was in meinem Leben schief läuft, setzte sich ein fröhliches kleines Mädchen zu mir.

Sie spürte meine Stimmung und fragte: "Warum bist du so traurig?"

"Ach" sagte ich „ ich habe keine Freude im Leben. Alle sind gegen mich. Alles läuft schief.

Ich habe kein Glück und ich weiß nicht, wie es weitergehen soll".

"Hmmm", meinte das Mädchen, „Wo hast du denn dein weißes Tütchen? Zeig es mir mal. Ich möchte da mal hineinschauen."

"Was für ein weißes Tütchen?" fragte ich sie verwundert. "Ich habe nur ein schwarzes Tütchen." Wortlos reichte ich es ihr.

Vorsichtig öffnet sie mit ihren zarten kleinen Fingern den Verschluss und sah in mein schwarzes Tütchen hinein. Ich bemerkte, wie sie erschrak. "Es ist ja voller Alpträume, voller Unglück und voller schlimmer Erlebnisse!"

"Was soll ich machen? Es ist eben so. Daran kann ich doch nichts ändern." "Hier nimm", meinte das Mädchen und reichte mir ein weißes Tütchen. „Sieh hinein!" Mit etwas zitternden Händen öffnete ich das weiße Tütchen und konnte sehen, dass es voll war mit Erinnerungen an schöne Momente des Lebens. Und das, obwohl das Mädchen noch jung an Menschenjahren war. "Wo ist dein schwarzes Tütchen?" fragte ich neugierig. "Das werfe ich jede Woche in den Müll und kümmere mich nicht weiter darum", sagte sie.

"Für mich ist es wichtig, mein weißes Tütchen im Laufe des Lebens voll zu bekommen. Da stopfe ich so viel wie möglich hinein.

Und immer, wenn ich Lust dazu habe oder ich beginne traurig zu werden, dann öffne ich mein weißes Tütchen und schaue hinein. Dann geht es mir sofort besser."

Noch während ich verwundert über ihre Worte nachdachte, gab sie mir einen Kuss auf die Wange und war verschwunden. Neben mir auf der Bank lag ein weißes Tütchen. Ich öffnete es zaghaft und warf einen Blick hinein. Es war fast leer, bis auf einen kleinen zärtlichen Kuss, den ich von einem kleinen Mädchen auf einer Parkbank erhalten hatte. Bei dem Gedanken daran musste ich schmunzeln und mir wurde warm ums Herz.

Glücklich machte ich mich auf den Heimweg, nicht vergessend, am nächsten Papierkorb mich meines schwarzen Tütchens zu entledigen.

Ich wünsche uns allen immer ein volles, weißes Tütchen.

Verfasser unbekannt

## **Die Schale der Liebe**

Wenn du vernünftig bist, erweise dich als Schale und nicht als Kanal, der fast gleichzeitig empfängt und weitergibt, während jene wartet, bis sie gefüllt ist. Auf diese Weise gibt sie das, was bei ihr überfließt, ohne eigenen Schaden weiter. Lerne auch du, nur aus der Fülle auszugießen, und habe nicht den Wunsch, freigiebiger zu sein als Gott. Die Schale ahmt die Quelle nach. Erst wenn sie mit Wasser gesättigt ist, strömt sie zum Fluss, wird sie zur See. Du tue das Gleiche! Zuerst anfüllen und dann ausgießen. Die gütige und kluge Liebe ist gewohnt überzuströmen, nicht auszuströmen. Ich möchte nicht reich werden, wenn du dabei leer wirst. Wenn du nämlich mit dir selber schlecht umgehst, wem bist du dann gut? Wenn du kannst, hilf mir aus deiner Fülle; wenn nicht, schone dich.

Bernhard von Clairveaux

 **Vergebung**

*Herr, wie oft muss ich meinem Bruder vergeben? Siebenmal?  
Jesus sagte zu ihm: Nicht siebenmal, sondern  
siebenundsiebzigmal.*

*Matthäus 18, 21*

Wer kann das? Wer will das? Immer und immer wieder vergeben. Das Gegenteil ist uns vertraut: sich nichts gefallen lassen, zurückschlagen, die Spirale der Gewalt und der Rache. Wer zurückschlägt, zeigt Stärke, wer vergibt, gibt auch klein bei.

Jesus verkündet und lebt Vergebung als Weg des Friedens und offenbart so die verzeihende Barmherzigkeit als Weg Gottes mit den Menschen. Auch wenn ein solcher Weg in der „Politik der Stärke“ als nicht gangbar erscheint, ist er doch nicht falsch. Jeder kann dort damit beginnen, wo er Einfluss hat: in der Familie, im Bekanntenkreis, in der Schule, am Arbeitsplatz und auch in Kirche und Gemeinde.

Wie anders sähe eine Gemeinde, wie anders sähe die Kirche aus, die Maß nähme an Jesu Weisung der Vergebung!

Verfasser unbekannt

 **Vater unser**

*Euer Vater weiß, was ihr braucht, noch ehe ihr ihn bittet.  
So sollt ihr beten: Unser Vater im Himmel...*

*Matthäus 6, 8+9*

Darf man das? Bundestagspräsident Norbert Lammert, selber Vater von vier Kindern, übersetzt das Vaterunser neu. Seine Fassung des christlichen Grundgebets verlässt den üblichen Gebetsrhythmus und bringt so das Gebet aus dem Gewohnheitsmäßigen wieder ins Bewusstsein.

Dass Lammert dabei, wie jeder Übersetzer - naturgemäß, auch interpretiert, nehmen ihm manche übel. Aber gelingt es ihm nicht wirklich, die Gedanken neu zu lenken, Jesu Gebet an seinen Vater neu mitzudenken, wenn wir es künftig wieder in der liturgischen Fassung beten – allein oder in Gemeinschaft?

„Unser Vater im Himmel!

Groß ist dein Name und heilig.

Dein Reich kommt,

Wenn dein Wille geschieht,

Auch auf Erden.

Gib uns das, was wir brauchen.

Vergib uns, wenn wir Böses tun und Gutes unterlassen.

So wie auch wir denen verzeihen wollen,

Die an uns schuldig geworden sind.

Gib uns Kraft, wenn wir schwach sind.

Und mach uns frei, wenn es Zeit ist,

Von den Übeln dieser Welt.

Denn Dein Reich ist herrlich und ewig durch die Kraft der Liebe.

Amen."

 **Vertrauen**

*Wir haben durch Christus so großes Vertrauen zu Gott.  
2 Korinther 3,4*

Gott meint es gut mit uns. Immer. Darauf können wir uns verlassen. In jeder Lebenslage. Das ist der Kern der Botschaft Jesu. Seine guten Nachrichten von Gott malt er in Geschichten aus und macht sie spürbar und erfahrbar – besonders in seiner kraftvollen Hinwendung zu Randständigen und Zukurzgekommenen. Das erschüttert die Gottbesitzer in ihren Grundlagen und kostet Jesus letztlich das Leben. Gott als die Liebe predigen, schön und gut. Aber die Liebe zum Maßstab des Handelns nehmen, das gefährdet das System von Regeln und Gesetzen, von Macht und irdischer Gerechtigkeit.

Könnte es sein, dass jener Hass auf die monotheistischen Religionen, der derzeit in unserer Gesellschaft spürbar ist, auf das Gottvertrauen der Gläubigen zurückgeht? Wer auf Gott vertraut, weiß sich unabhängig von Macht, Reichtum, Brimborium und wird in unserer Welt des Habens und Machens zum Stachel. Vertrauen auf Gott ist gelebte Religion. Sie unterbricht wieder und wieder die Zwänge des Lebens, damit der Mensch nicht vergisst, dass er zur Freiheit berufen ist. Mag die Kirche als Institution noch so schwächeln, die Gemeinschaft der Glaubenden bezeugt den treuen, gerechten und barmherzigen Gott. *Per saecula saeculorum* – jetzt und immerdar.

Verfasser unbekannt

 **Glaube**

*Warum habt ihr solche Angst? Habt ihr noch keinen Glauben?*

*Markus 4,40*

„Wer glaubt, zittert nicht.“ soll Johannes XXIII. gesagt haben. Wer (an) Gott glaubt, hat erkannt, dass er ihm nichts beweisen, sich nicht verbiegen oder aufplustern muss. Der Glauben an Gott als den Barmherzigen und Gerechten minimiert die alltägliche Angst, nicht zu genügen, nicht zu bestehen, ja letztlich die Angst vor dem Tod. Wen diese Ängste beherrschen, steht immer in Gefahr, sich in Egoismus und Gier, in Abgrenzung und Macht zu verlieren.

Der Glaube, der zurückgeht auf Jesu Predigt von Gott - in Gleichnissen und „Machttaten“ -, entmachtet alle Angst; er befreit zur Gemeinschaft, zur Liebe, zur Solidarität, die es jeweils nicht nur zu gewähren gilt, sondern auch anzunehmen.

Glaube wird mir geschenkt; ich muss ihn nur annehmen. Er kann mit einem Staunen beginnen oder mit einem Zweifel, mit einer Sehnsucht oder mit einer Frage – immer führt er dazu, Gott zu vertrauen.

Unabdingbar. Angst kann da nicht wurzeln.

Verfasser unbekannt

## **Gemeinschaft**

*Was wir gesehen und gehört haben, das verkünden wir auch euch, damit auch ihr Gemeinschaft mit uns habt. Wir aber haben Gemeinschaft mit dem Vater und mit seinem Sohn Jesus Christus.*

*1 Johannes 1,3*

Gemeinschaft finden meist die gut, die dazugehören, die sie erleben, erfahren. Gemeinschaft macht stark, sie stützt und schützt, sie stiftet Identität. Für alle Menschen, die in eine Familie hinein geboren werden, ist sie eine menschliche Urerfahrung von Sicherheit und Geborgenheit. Von außen betrachtet zeigen sich jedoch auch die dunklen Seiten: Wer nicht dazugehört, fühlt sich womöglich draußen: ausgeschlossen, ausgegrenzt.

Christlichen Gemeinschaften wird oft die Selbstgenügsamkeit einer geschlossenen Gesellschaft vorgeworfen, aber gerade sie sind permanent herausgefordert, so zu leben, sich so zu organisieren, dass sowohl das Verbindende wachsen kann als auch die Offenheit für Neue und Neues, für Andere und Anderes erhalten bleibt. Das ist aus zwei Gründen spezifisch christlich: Erstens weil zum christlichen Leben der missionarische Impuls gehört, und weil, zweitens, niemand auf Dauer als Christin, als Christ ohne Gemeinschaft im Glauben leben und wachsen kann.

Gemeinschaft verkündet, sie trägt ihre Botschaft ohne Zutun und ohne große Worte nach außen.

Verfasser unbekannt

 **Liebe**

*Für jetzt bleiben Glaube, Hoffnung, Liebe, diese drei; doch am größten unter ihnen ist die Liebe.*

*1 Korinther 13,13*

So sagt es Paulus in seinem Gesang, dem Loblied der Liebe. Was er nicht sagt: Liebe ist auch das Schwierigste, und dieses Wort zählt zu den am meisten missverstandenen Wörtern. Verliebt sein ist einfach, da Menschen hierbei „in die Liebe fallen“. Viele Liebesgeschichten haben ein Ende, weil aus dem Verliebt-sein keine Liebe werden will. Liebe ist nicht nur etwas für sonntags und erst recht nicht für Sonntagsreden. Liebe muss alltagstauglich sein.

Aber was ist Liebe? „Es ist, was es ist“ sagt der Poet Erich Fried. Die Liebe entzieht sich jeder Definition, und doch lässt sie sich erkennen - an ihren Risiken, ihren Haupt- und Nebenwirkungen: Liebe handelt achtsam, sucht nicht den eigenen Vorteil, lässt sich nicht zum Zorn reizen und trägt Böses nicht nach. Sie erträgt alles und hält allem Stand.

Liebe, die alles trägt und erträgt, die allem Stand hält – in hellen und in dunklen Tagen, ist nicht passiv; sie ereignet sich nicht nur, sondern ist eine aktive Kraft in allen Widrigkeiten des Lebens, ein Jubelruf in allen glücklichen Beziehungen. Liebe kann man nicht „machen“, man kann sie sich schenken lassen, von ihr angesteckt werden – vor allem kann man sie üben. „Jagt der Liebe nach!“ - damit meint Paulus vielleicht auch: lernt Lieben! Ein ganzes Leben lang. Gebt nicht auf, Liebe zu üben.

Verfasser unbekannt

## **Das Labyrinth – Eine Meditation**

Du gehst hinein ins eigene Labyrinth deines Lebens

Und siehst vor dir gewundene Pfade.

Langsam und bedächtig wagst du die ersten Schritte und findest dich mittendrin im Gewirr des Weges.

Bald verspürst du Sicherheit,  
verlierst beim Gehen die Angst,  
weil du eine Mitte hast, die dich hält,  
ein Ziel, auf das alles hinausläuft.

Doch plötzlich schlägt der Weg eine andere Richtung ein.

Eine neue Wirklichkeit umgibt dich.

DU durchlebst eine Gratwanderung am äußersten Rand des Labyrinthes.

Abgründe tun sich auf.

Ist dein Leben in Gefahr?

Ist die Sicherheit, die dich umgab, verschwunden?

Wärme verwandelt sich in Kälte,  
Geborgenheit wird verdrängt durch Verlassenheit,  
Gemeinschaft ist verschwunden,  
die Angst vor dem Alleinsein wächst,  
ein Gefühl der Einsamkeit breitet sich aus.

Doch die Hoffnung lebt in dir,  
denn du weißt um die Mitte,  
sie gibt dir neuen Mut,  
sie muntert dich auf, weiterzugehen,  
sie verspricht Zukunft.

Wenn ich mein Leben als einen Weg durch ein Labyrinth sehe,  
dann erlebe ich Ängste und Unsicherheiten und  
kann doch offen und mutig voranschreiten,  
denn Gott ist die Mitte,  
denn Gott trägt und begleitet mich.

(Aus: Angedacht, Grünewald-Verlag, S. 168f)

## **Gebet für die Menschen**

Gott, viele Menschen sind mit ihrem Leben unzufrieden und unglücklich, weil sie mit den Anforderungen und Umständen nicht fertig werden. Sei du der Halt in ihrem Leben.

Gott, für einige Menschen wird das Leben sinnlos, sie haben ihre Lebensziele aufgegeben. Traurig resignieren sie, weil ihre Träume sich nicht erfüllen. Sei du ihre Hoffnung.

Gott, das menschliche Leben braucht eine Mitte und Orientierung. Für einige Menschen gerät es aus den Fugen, weil sie keine Mitte mehr haben. Werde du ihre Mitte.

Gott, es gibt Augenblicke der Freude, der Zufriedenheit und des Glücks in unserem Leben. In solchen Momenten spüren wir, dass wir der Mitte, dass wir dir ganz nahe sind. Sei du der Grund unseres Lebens.

Gott, das Labyrinth ist Sinnbild für unser Leben und für unseren Glauben. Begleite du unseren kurvenreichen Weg, damit wir das Ziel erreichen.

(Aus: Angedacht, Grünewald-Verlag, S. 169)

## **Gebet im Labyrinth**

Gott meines Lebens,  
ich bin unterwegs auf dem Weg durch mein Lebenslabyrinth.  
Niemand hat mich gefragt, ob ich es betreten will,  
aber nun gehe ich Schritt für Schritt.

Manchmal ist der Blick frei auf die Mitte,  
dann hat alles einen Sinn, ein Ziel,  
mein Leben ist erfüllt und reich,  
es lohnt sich zu leben.

Manchmal allerdings führt der Weg wieder an den Rand,  
alles scheint sinnlos zu sein,  
niedergeschlagen und mutlos,  
stelle ich die Frage, was das alles noch soll.  
Vergessen sind die Ausblicke auf die Mitte,  
und Trostworte kommen nicht an.

Und dann, ganz am Rand,  
wenn alles nicht mehr schlimmer kommen kann,  
kommt plötzlich die Wende. Alles erscheint in einem neuen Licht.  
In der Mitte der Nacht liegt der Anfang eines neuen Tages,  
sagt man, und ich spüre die Wahrheit in diesen Worten  
und die Kraft, die von ihnen ausgeht.

Manchmal verliere ich völlig die Orientierung  
und weiß nicht mehr, bin ich unterwegs zur Mitte  
oder auf dem Weg zum Rand?

Der Boden unter meinen Füßen gerät ins Wanken.

Wer sagt mir, wie es weitergeht?

Wer sagt mir, wie ich mich richtig entscheide?

Gott meines Lebens, auf dem Weg durch das Labyrinth bist du  
bei mir als Begleiter und als Ziel.

Ich glaube an dich.

Ich hoffe auf dich.

Ich vertraue dir.

## **Glücklich die Gemeinde....**

Transformation zu Psalm 1

Glücklich die Gemeinde, die Jesus in den Mittelpunkt stellt und die unterwegs bleibt durch diese Zeit.

Die nicht auf einem „das war schon immer so“ beharrt, aber sich auch nicht jedem Zeitgeist anschließt.

Glücklich die Gemeinde, die eine Ahnung hat vom Reich Gottes und die heute damit beginnt, dieses Reich Wirklichkeit werden zu lassen,

die in dem Vertrauen lebt und arbeitet, dass das möglich ist, auch wenn Rückschritte und Misserfolge den Mut nehmen.

Glücklich die Gemeinde, in der Friede wohnt und Gerechtigkeit, die gastfreundlich ist und sich nicht verschließt, in der Freunde und Fremde willkommen sind und sich versammeln um den Tisch des Herrn.

Glücklich die Gemeinde, die Raum zur Entfaltung gibt, die Neues wagt und lebendig ist, die die Talente nutzt, die in ihr sind, und die Schätze hebt, die sie besitzt.

Glücklich die Gemeinde, die Geborgenheit findet und Vertrauen Im Hören des Wortes Gottes und im Brechen des Brotes, die ihre Mitte gefunden hat, die ihr Orientierung gibt und Halt, die Brot sein kann für andere und die Liebe Gottes erfahrbar macht.

(Aus: Angedacht, Grünewald-Verlag, S. 65)

**✚ Sei du bei uns in unserer Mitte – Gebet im Wechsel**

V: Guter Gott, wir sind hier zusammengekommen. Wir wollen auf dein Wort hören, wollen es in unser Leben sagen lassen.

Alle: GL 182,1 Du sei bei uns in unserer Mitte, sei du bei uns, Herr.

V: Wir glauben daran, dass du unter uns bist, dass du in unserem Leben wirksam bist und dass du durch uns wirksam und erfahrbar werden willst in dieser Welt. Alle: GL 182,1

V: Wir glauben daran, dass man nicht alleine glauben kann, dass wir einander brauchen, um uns zu stützen und zu stärken, dass wir zusammengehören als deine Kinder. Alle: GL 182,1

V: Wir glauben daran, dass du uns nahe bist, wo immer wir sind, im Alltag und bei der Arbeit, bei den Festen und beim Ruhen. Alle: GL 182,1

Wir glauben daran, dass du unser Leben trägst und wir vertrauensvoll und zuversichtlich leben können. Aber wir wissen auch, dass uns Schmerz und Kummer, Tränen und Leid nicht erspart bleiben, dass du uns aber dann besonders nahe sein wirst. Alle: GL 182,1

Wir bitten dich, sei du in unserer Mitte, öffne unsere Ohren und unsere Herzen für dein Wort, und führe unsere Augen, Hände und Füße, deinen Auftrag zu erfüllen und dein Reich zu bauen. Sei du in unserer Mitte. Alle: GL 182,1

(Vgl.: Angedacht, Grünewald-Verlag, S.80f)

## **Lob der Schöpfung – eine Meditation**

Wunder des Lebens,  
wohin mein Auge blickt.  
Vor mir das Meer in seiner unendlichen Weite,  
voller kleinster und riesengroßer Lebewesen.  
Über mir der Himmel und das All,  
voller bekannter und unbekannter Gestirne.  
Unter mir die Erde, die mich trägt,  
voller Schichten und Adern, voller Geschichte und Leben.  
Um mich herum all die Geschöpfe:  
Pflanzen und Bäume, Tiere, Vögel, Fische, Insekten,  
so arten und variationsreich wie die Erde um sie herum.  
Neben mir die Menschen, Geschöpfe des einen Gottes,  
von ihm geliebt und umsorgt ein Leben lang.  
Wunder des Lebens,  
wohin mein Auge blickt.

(Aus: Angedacht, Grünewald-Verlag, S. 89f)

## **Herr, lass mich wie Wasser sein**

Herr, du schenkst uns das Wasser.  
Wasser, das erfrischt und neues Leben hervorbringt,  
Wasser, das kühlt und neue Lebenskräfte weckt,  
Wasser, das reinigt und Schmutz abwäscht,  
Wasser, das Turbinen antreibt und Energie freisetzt,  
Wasser, das den Müden Mut macht, den Weg weiterzugehen,  
Wasser, das zur Schöpfung wird und die Welt verändert.  
Lass mich sein wie Wasser.

(Aus: Angedacht, Grünewald-Verlag, S. 91)

## **Weggebet – Gott meiner Wege**

*Gott meiner Wege,*

du kennst die Wege, die hinter mir liegen, und die, die noch vor mir sind. Du weißt um die Erfahrungen, die ich gemacht habe, um die vielen Dinge, die ich auf meinem Weg gelernt habe, um die vielen schönen Stunden, die guten Erinnerungen und Begegnungen und um die dunklen, einsamen Stunden, in denen ich nicht wusste, wie es weitergehen kann.

*Gott meiner Wege,*

ich glaube daran, dass Du die Wege meines Lebens mitgehst, dass ich dir begegnen kann, deiner Zuneigung, deiner Hilfe, deinem Trost und deiner Liebe in den Menschen an meinem Weg: Den Menschen, die mich begleiten, denen ich begegne, um die ich mich Sorge, mit denen ich rede.

*Gott meiner Wege,*

du kennst all die Irrwege und Sackgassen meines Lebens, die Situationen, in denen ich mich verrannt habe, die Chancen, die ich nutzen konnte, die Fehler, die meinen Weg säumen.

*Gott meiner Wege,*

ich bitte dich um deinen Beistand auf allen Wegen meines Lebens. Ich bitte dich um Vergebung für das, was nicht gelingt. Ich bitte dich um Augen und ein Herz, die die Chancen und Möglichkeiten wahrnehmen, die am Weg liegen. Ich bitte dich um die Kraft, meinem Weg eine neue Richtung zu geben, wenn es nötig ist. Ich bitte dich um Mut und Phantasie, auch einmal ungewohnte Wege zu gehen.

*Ich danke dir für meinen Weg,*

für die Menschen, die ihn mit mir gehen, die mir Begleiter, Raststätte, Quelle, Stütze und Orientierung sind und waren.

*Ich danke dir, Gott meiner Wege. Amen.*

## **Der Weg vor mir**

Eine Meditation

Ein Weg liegt vor mir.

Ich will ihn gehen.

Ich will den Grund spüren, der mich trägt:

den Asphalt, die Steine, die Erde.

Ich will die Umgebung sehen, durch die er mich führt:

die Wälder, die Hügel, die Orte.

Ich will die Welt wahrnehmen, die er meinem, Ohr erschließt:

die Blätter im Wind, die Vögel, die Gespräche unterwegs.

Ich will die Bewegung, in die er mich bringt.

Ich will offen sein für das, was mir begegnet.

Ich will die Chancen nutzen.

Ein Weg liegt vor mir.

Ich will ihn gehen.

(Aus: Angedacht, Grünewald-Verlag, S. 155)

## **Mehr als Brot**

Brot – Nahrung für uns Menschen

Brot – Symbol für das Leben

Brot – Gemeinschaft unter den Menschen

Brot – Erinnerung an Jesus

Brot – Begegnung mit Christus

Brot – Zeichen für Tod und Auferstehung

Brot – Weg zur Versöhnung mit Gott und den Menschen

Brot – Geschenk der Liebe Gottes

Brot – Versammlung der Christen

Brot – Mittelpunkt einer geschwisterlichen Gemeinde

(Aus: Angedacht, Grünewald-Verlag, S. 176f)

 **Vater unser II**

Vater unser,  
mein Vater, dein Vater, der Vater aller Menschen,  
Gott, der du uns Vater bist und Mutter und uns zu Geschwistern  
machst.

Wir suchen dich im Himmel und auf der Erde.

Du bist uns verborgen,  
du bist uns fern und nah,  
unaussprechlich groß und gut bist du,  
ist dein Name, ist deine Zuneigung zu uns.

Wir hoffen auf dein Reich,  
in dem wir leben werden, weil du es versprochen hast.  
Wir glauben daran, dass es schon hier und heute unter uns  
Wirklichkeit werden kann, wenn wir nach deinem Willen und als  
deine Kinder leben.

Du gibst uns jeden Tag, was wir zum Leben brauchen, und  
erwartest, dass wir teilen mit denen, die nicht das Lebens-Not-  
Wendige haben.

Weil du uns unsere Schuld und unser Versagen verzeihst,  
können auch wir denen verzeihen, die uns etwas schuldig  
bleiben. Lass nicht zu, dass wir uns aus deiner Liebe entfernen,  
sondern festige jeden Tag aufs Neue den Bund,  
den du mit mir, mit uns Menschen geschlossen hast. Denn dein  
ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit.  
Amen.

 **Gebet**

Herr, ich liebe es und fühle mich wohl,  
wenn ich festen Halt unter den Füßen habe.  
Ich verspüre Sicherheit und habe Mut, weiter vorwärts zu gehen.  
Alle Angst und Unsicherheit weichen von mir,  
denn ich kann meinem Ziel entgegen gehen.  
Die Steine sind wie kleine Inseln,  
die mir den Weg weisen und mir kleine Ruhepausen und  
Orientierung bieten.  
Herr, ich danke dir für die Steine,  
die mich auf meinem Weg tragen und ans Ziel bringen.  
Ich danke dir, Herr, für die kleinen Zufluchtsinseln, die mir  
Geborgenheit geben und einen Stand-punkt bieten.  
Hilf mir, denen ein solcher fester Stein zu sein,  
die in Not und Bedrängnis sind,  
damit die Menschen, die auf meine Hilfe hoffen,  
sicher über die Klippen ihres Lebens kommen.

(Aus: Angedacht, Grünewald-Verlag, S. 187f)

## **Herr, zeige mir wieder die kleinen Dinge**

Ein Gebet am Abend

Herr, zeige mir wieder die kleinen Dinge,  
damit ich mich über sie freuen kann.

Zeige mir die zarten Glieder der Pflanze, die vor meinem Fenster steht. Lenke meine Blicke auf die Wolken, die in ihrer unendlichen Zahl und ihrem unerschöpflichen Reichtum an Formen und Gestalten vorüberziehen. Lass mich das schützende Dunkel der Nacht sehen und die fahle Poesie des Mondlichtes.

Herr, zeige mir wieder die kleinen Dinge,  
damit ich mich über sie freuen kann.

Da waren die vielen Menschen, denen ich heute begegnet bin, deren Händedruck mir Wärme schenkte, deren Worte mir weiterhalfen, mit denen ich gesprochen, gearbeitet und gegessen habe. Da war die unschuldige Tiefe in den Augen eines fragenden Kindes, das vergnügte Blitzen in den Augen bei einem Lächeln. Lass mich all diese Kleinigkeiten wahrnehmen und schätzen, die mir das Gefühl geben, angenommen und zu Haus zu sein, viele kurze Momente des Glücks. Lass mich das Schweigen vernehmen, das spürbar wird zwischen Menschen, die sich verstehen.

Herr, zeige mir wieder die kleinen Dinge,  
damit ich mich über sie freuen kann.

Öffne mich für die Stille des Raumes, und lass sie beruhigend auf mich wirken, als Erholung für die pulsierende Hektik, die mich sonst erfasst. Bringe die leisen Regungen zum Schwingen, in die ein Lied mein Innerstes versetzen kann. Lass mich dankbar ernten all die kleinen Erfolge, die ich heute erlebt habe, was mir gelungen ist, was wertvoll und gut war.

Herr, zeige mir wieder die kleinen Dinge,  
damit ich mich über sie freuen kann.

Schenke mir Freude an der Schönheit des Tages und an der Ruhe des Abends. Versetze mich in Staunen über das Wunder des Lichtes, das mich umgibt. Lenke meinen Blick auf die Vielfalt der Sterne, die ihre Bahnen ziehen ohne mein Tun. Zeige mir neue Wege auf, die ich gehen will mit feinfühligem, sensiblen Sinnen.

Herr, zeige mir wieder die kleinen Dinge, die mein Leben bereichern und mich lehren zu danken.

(Aus: Angedacht, Grünewald-Verlag, S. 91f)

## **Gottes Zeichen wahrnehmen**

Seht Gottes Zeichen in dem, was eure Augen wahrnehmen:  
Die Farben der Blumen, den Himmel, die Menschen,  
das Filigrane und das Grobe,  
das Kleine und das Große  
das Schöne und das Hässliche,  
das Gute und das Elend.

Hört Gottes Zeichen in dem, was eure Ohren wahrnehmen:  
Die Geräusche, die Musik, die Töne, die Wörter,  
das Laute und das Leise,  
das Harmonische und das Disharmonische,  
das Angenehme und das Unangenehme,  
die Lieder und die Schreie.

Riecht Gottes Zeichen in dem, was eure Nase wahrnimmt:  
Die Düfte, die Gerüche, den Regen, den Gestank,  
das Frische und das Anregende  
das Würzige und das Verheißende  
das Aromatische und den Qualm,  
das Natürliche und das Künstliche.

Schmeckt Gottes Zeichen in dem, was euer Geschmack wahrnimmt:

Die Gewürze, die Getränke, das Aroma, die Nahrung,

das Süße und das Saure,  
das Zarte und das Deftige,  
das Geschmackvolle und das Bittere,  
das Nahrhafte und das Prickelnde,  
die Mahlzeiten und den Hunger.

Spürt Gottes Zeichen in dem, was eure Haut wahrnimmt:

Das Glatte und das Raue,  
das Anschmiegsame und das Starre,  
die Freude und das Leid,  
das Glück und die Not.

Nehmt Gottes Zeichen wahr um euch herum!

Sie sind Ausdruck seiner Güte und Sorge um uns,  
sie sind aber auch die Aufforderung an uns, die Welt zu  
verändern.

(Aus: Angedacht, Grünewald-Verlag, S. 130f)

 **Mittendrin**

... Und nicht am Rand. Handwerker sind da, wo sie gebraucht werden. Da, wo das Leben pulsiert, wo etwas zu tun ist. Da, wo angepackt werden muss – mitten im Leben. Ihnen ist nichts fremd, denn wo gehobelt wird, fallen Späne. Das sind Zeichen der Lebendigkeit. So kommen Handwerker in das Leben der Menschen hinein. Sind mittendrin und blicken hinter die Fassaden. Ihre Tüchtigkeit ist mehr als fachliche Qualifikation. Da geht es um den Menschen – umfassend – ganzheitlich. Handwerker kennen das wahre Leben, und da gestalten sie mit und setzen sich ein – mittendrin.

Gott ist keine Randfigur – abgestaubt nur für fromme Stunden, herausgekratzt nur bei Feierlichkeiten, angesprochen nur in Notsituationen. Nein – er ist mittendrin – zu jeder Zeit mitten unter uns Menschen. Jesus Christus ist Gottes Antlitz in dieser Welt. Konkret und authentisch: mittendrin! So will er die Menschen zu einer christlichen Lebensgestaltung befähigen. Diese geschieht aus dem Glauben heraus in Familie, Beruf, Staat und Gesellschaft, da, wo wirklich gelebt wird.

Glaube und Leben bilden eine Einheit; der Glaube will im Alltag gelebt werden. Mitten im Leben. Mitten in unseren Überzeugungen. Der Glaube ist nicht für die kleinen Nischen, sondern für das große Leben gedacht. Der Glaube will nicht an geschichtliche Ereignisse erinnern, sondern Geschichte mitschreiben. Eine Geschichte von Treue und Liebe, von Hoffnung und Zuversicht. Nicht vorsichtig am Rand, sondern da, wo das Leben ist. Da, wo Menschen Nöte und Fragen haben. Genau da ist Gott: mittendrin!

Josef Holtkotte, Bundespräsident des deutschen Kolpingwerkes

## **Auf die Sichtweise kommt es an**

***Nur wer erwachsen wird und ein Kind bleibt,  
ist ein Mensch. Erich Kästner***

Im Frühling sehen wir überall die gelben Blüten des Löwenzahns. Sei es am Straßenrand oder dass sie in ländlichen Gegenden ganze Hänge mit ihrem leuchtenden Gelb überziehen und uns zeigen, dass der Winter endlich vorbei ist. Doch welcher Gartenbesitzer kennt das nicht? Wenn der Löwenzahn in meinem Garten wächst, überlege ich mir, wie ich das Un-Kraut am wirkungsvollsten entfernen kann; denn Löwenzahn ist bekanntlich ein besonders hartnäckiges Kraut, das auch noch aus der kleinsten Ritze wächst und dem auch die größte Hitze nichts anhaben kann.

Vor kurzem kam unser Enkel dazu, als ich einen Löwenzahnbusch austach, und fragte mich, warum ich die schöne Blume entferne. „Oma weißt du denn nicht, dass Gott uns mit der Blume zwei Mal Freude bereitet? Zum ersten Mal mit ihrer Blüte in schönem Gelb und danach wird der Löwenzahn zur Pusteblume. Hast du denn noch nie die kleinen Schirmchen der Pusteblume weggeblasen? Das macht doch ganz viel Spaß!“ Das hatte ich im Laufe der Jahre verdrängt oder auch vergessen, wie wir als Kinder erfreut waren, wenn wir Pusteblumen fanden und die Schirmchen auf die Reise schicken konnten.

So ab und an tut es ganz gut, einmal die Perspektive zu wechseln und dadurch neue Erkenntnisse zu erlangen. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass ich die Natur viel intensiver erlebe, wenn ich mit Kindern unterwegs bin. Sie sehen oft Dinge, die wir Erwachsenen überhaupt nicht beachten. Hanne Haller sang in ihrem Lied „Vater Unser“: „Und plötzlich seh' ich, mit

Kinderaugen. Es fällt mir leicht, unendlich leicht, wieder zu glauben.“

Herr, bewahre den Kindern die Gabe, viele kleine Dinge zu beachten und sich an ihnen zu erfreuen; die Erwachsenen lass die Natur und Umwelt mit Kinderaugen sehen, damit auch sie sich an den kleinen Dingen, die unsere Natur bietet, wieder ganz bewusst wahrnehmen.

Jutta Wagner

## Ein Briefumschlag

Schriftwort : 2 Kor 3,2f :

Unser Empfehlungsschreiben seid Ihr; es ist eingeschrieben in unser Herz, und alle Menschen können es lesen und verstehen. Unverkennbar seid Ihr ein Brief Christi, geschrieben nicht mit Tinte, sondern mit dem lebendigen Geist, nicht auf Tafeln aus Stein, sondern - wie auf Tafeln - in Herzen von Fleisch.. (2 Kor 3,2f)

*(Gestaltungsvorschlag: Jeder Teilnehmer bekommt einen leeren Briefumschlag und hält ihn während der Meditation in der Hand. Das Gebet am Ende der Meditation kann ausgedruckt und jedem Teilnehmer gegeben werden, dann wird es gemeinsam gesprochen und danach in den Umschlag gesteckt.)*

Du bist ein einfacher, ganz gewöhnlicher Briefumschlag.

Ein Stück gefaltetes Papier mit ein wenig Klebstoff.

Ich halte dich in meiner Hand.

Du bist federleicht. Ich denke über dich nach:

Du bist leer und wartest.

Du wartest darauf, jemandem eine Botschaft zu überbringen.

Das ist dein Auftrag. Nur dafür gibt es dich.

Du bist nicht die Botschaft, nur der Überbringer. Aber du bist wichtig.

Es kann sein, dass ohne dich die Botschaft nie abgeschickt wird.

Ich möchte dir einige Fragen stellen:

- ❖ Wie sieht deine Botschaft aus?
- ❖ Ist sie ein Zeichen der Ermutigung?
- ❖ Ist sie eine Bitte um Hilfe?
- ❖ Bist du ein Geschäftsbrief?
- ❖ Bist du ein „blauer Brief“?
- ❖ Bist du ein Liebesbrief?
- ❖ Bist du ein Familienbrief, der so viel für den anderen bedeuten kann?
- ❖ Wie wird dein Erscheinen aufgenommen – mit Freude, Gleichgültigkeit oder Angst?

Ich könnte noch viele Fragen stellen; die Antwort kann ich nicht erraten.

Mit Adresse und Briefmarke versehen und in den Briefkasten geworfen, wird aus dir mehr als nur ein billiges Stück Papier. Jetzt erhältst du eine neue Bedeutung und Würde. Du erhältst sie durch die Briefmarke. Jetzt wird man sich deiner annehmen – auf der Post, bei der Bahn, in der Luft, bis du im Briefkastenschlitz des Empfängers landest.

Du wirst geöffnet, zerrissen, weggeworfen, zerknüllt oder aber liebevoll aufgehoben.

Bald hast du Eselsohren, bist du alt und abgenutzt. Du hast deinen Auftrag erfüllt.

*Gott, ich fühle mich oft so leer wie dieser Briefumschlag.  
Aber du hast mir mein Leben geschenkt, um am Kommen  
deines Reiches mitzuwirken.*

*Du möchtest, dass ich glaubwürdig deine Botschaft in die Welt  
trage.*

*Ich frage mich oft, was für eine Botschaft ich bringe.*

*Dient sie nur meinem Ansehen?*

*Bin ich aufrichtig? Mein Briefumschlag ist passiv, er kann nur  
warten, nichts tun.*

*Von mir aber erwartest du, Gott, dass ich Jesus nachfolge und aktiv werde.*

*Durch die Taufe erhielt ich einen Stempel, das Zeichen einer einmaligen Würde aufgedrückt.*

*Ich habe das Versprechen gegeben, deine Botschaft weiterzutragen.*

*Fülle du meine Gedanken und Gefühle mit deiner Liebe und Kraft, damit ich sie anderen weitergeben kann. Amen.*

Jutta Wagner

## **Begabungen**

*Wer zum Trösten und Ermahnen berufen ist, der tröste und ermahne. Wer gibt, gebe ohne Hintergedanken; wer Vorsteher ist, setze sich eifrig ein; wer Barmherzigkeit übt, der tue es freudig.  
Brief an die Gemeinde in Rom 12,8*

Häufig sagte der Chef einer Firma dem Hausmeister, der das Foyer reinigte, wie sehr er seine Arbeit schätze. „Es ist immer alles sauber, wenn ich Kunden begrüße. Ihre Arbeit ist wichtig für die Firma.“

Sind manche Fähigkeiten wertvoller als andere? Diese Frage der römischen Gemeinde würde Paulus heute vielleicht so beantworten: der Trost und die Ermahnung einer Frau wiegen so viel wie die eines Mannes. Die Begabung, zu trösten, ist gleichwertig der Fähigkeit, Vorsteherin oder Vorsteher zu sein. Eine schwarze Frau leitet so gut wie eine weiße. Frauen leiten so kompetent wie Männer. Barmherzig sein ist so wertvoll wie leiten oder trösten und ermahnen. Alle dienen mit ihren Talenten den Menschen.

Wenn alle Begabungen gesehen und geschätzt werden, dann kann Neues aufbrechen.