

GEDULD

Geduld ist in unserem Leben immer wieder wichtig. Geduld brauchen wir auch momentan in der Natur für das Erwachen der Pflanzen, Tiere und Vögel nach den kalten Wintermonaten. Der Winter geht ins Frühjahr über. Im Wechsel der Zeiten spüren wir, wie lange es manchmal dauert, bis das Ersehnte und Angekündigte auch endlich da ist. Außerdem warten wir auf das Ende der Coronapandemie. Es bedarf nicht nur im Umgang mit den Jahreszeiten, sondern auch mit den Entwicklungen in uns der großen Tugend der Geduld. Wir Menschen lernen jeden Tag aufs Neue, uns in der Geduld zu üben. Es gibt zwei Typen von Menschen. Die geduldigen Menschen wirken behutsam und einfühlsam, ungeduldige Menschen dagegen drängeln und bedrängen. Wir lassen uns also oft dazu verleiten, die Dinge selbst machen und herbeiführen zu wollen, und müssen doch einsehen und eingestehen, dass es viel wichtiger ist, sie geschehen zu lassen, abzuwarten, bis sie da sind.

- Wo ist es mir in letzter Zeit gelungen, geduldiger zu sein?
- Warte ich derzeit auf etwas?
- Wie erlebe ich diese Wartezeit?

MANCHMAL IST WENIGER MEHR

Das Sprichwort „Manchmal ist weniger mehr“ hat in der heutigen Zeit eine große Bedeutung. Wir sollten uns manchmal weniger vornehmen und die Dinge, die wir uns vornehmen genauer und mit Freude tun. Außerdem sollten wir uns auch Zeit zum Nachdenken einplanen. Zudem sollten wir nicht in der Vergangenheit, sondern im heute und jetzt Leben.

Heute will ich weniger auf all das schauen, was ich noch zu tun hätte, und mich mehr an dem freuen, was ich schon alles geschafft habe. Heute will ich mehr auf das achten, wofür ich dankbar bin, und mich weniger bei dem aufhalten, was mich stört oder ärgert. Heute will ich mich weniger mit dem beschäftigen, was lähmt und belastet, und mich mehr dem zuwenden, was mich beflügelt. Heute will ich mir mehr Zeit nehmen für die lichtvollen und aufbauenden Erfahrungen, die mein Herz mit Gnade stärken, bereichern, beleben und erheben.

- Gibt es eine gute Erfahrung aus der jüngsten Zeit, die mir bestätigt hat, wo weniger mehr war?

- Wie kann ich mich und andere dabei ermutigen?
- Habe ich mir genügend Zeit für mich selbst genommen?

ROTER GESPRÄCHSFADEN

Manchmal passiert es, dass man den roten Faden in einem Gespräch verliert. Manchmal ist es auch schwierig den Roten Faden in einem Vortrag eines anderen zu finden und wir verstehen daher auch nicht was dieser aussagen möchte. Auch in meinem eigenen Leben muss ich einen roten Faden finden. Den roten Faden zu Gott. Den roten Faden zu meinen Mitmenschen. Den roten Faden durch meinen Tag. Manchmal ist es dann auch notwendig, den verlorenen Faden wieder aufzunehmen, anzuknüpfen an jedem guten Ja-Wort Gottes, das mich meint und mir persönlich gilt. Es weckt neue Kräfte in mir und ermutigt mich, an das Gute in anderen und mir zu glauben. Gott hält immer an dem roten Faden zu uns fest, auch wenn wir unseren zu dir oft nicht genügend pflegen.

UNSICHTBARER LEBENSFADEN

Den roten Faden deines Lebens musst du nicht selbst erfinden, wohl manchmal suchen. Am roten Faden deiner Geschichte erkennst du, wie deine Geschicke gefügt und du geführt worden bist. Im roten Faden deiner Hoffnung steckt die Kraft, die dir geholfen hat, das Leben zu bestehen. Der rote Faden, deine Sehnsucht kann dir ein Lied singen von deiner Entbehrung und Erfüllung. Mit dem roten Faden deiner Liebe verbindet sich dein Schöpfer von deinem Ursprung bis zu deiner Vollendung.

- Halte ich meinen roten Faden zu Gott aufrecht?
- Halte ich den roten Faden zu meinen Mitmenschen aufrecht?
- Habe ich einen roten Faden in meinem Leben?

BEGEISTERUNG

Begeisterung steckt an. Der Funke springt über. Nur Begeisterte können begeistern, so wie nur Bewegte andere in Bewegung bringen. Nur wer die Herzen bewegt, bewegt auch die Welt. Nur wer den Glauben wirklich lebt, kann ihn auch weitergeben. Die verschiedenen Bilder, in denen das Wirken des

Heiligen Geistes in der Bibel beschrieben wird, verweisen auf seine vielfältigen und ungeahnten Möglichkeiten. Er entzündet neues Feuer. Er kühlt überhitzte Gemüter ab und beruhigt sie. Im kräftigen Sturm oder im sanften Säuseln zeigt er seine gewaltige oder zärtliche Kraft. Er scheucht die Müden, die Trägen und Gleichgültigen auf. Verbissenen und Verkrampften schenkt er die erlösende Weite; den Oberflächlichen den notwendigen Tiefgang. Er lehrt die Übereifrigen mehr Gelassenheit. Den Verstummtten bringt er eine neue Sprache bei und öffnet ihr Verschlussensein. Die Verunsicherten stärkt er mit Vertrauen. Die Überheblichen verunsichert er. Die Erstarrten befreit er, und die Gebeugten richtet er auf zum aufrechten Gang. Der Heilige Geist kann auch Menschen berühren und Gaben verteilen.

- Welche Frucht oder Gabe des Heiligen Geistes wünsche ich mir oder einem bestimmten Menschen in meiner Nähe dieses Jahr zu Pfingsten?
- Um welche Geisteshaltung will ich besonders beten?
- Von welchem Geist will ich mich besonders beseelen lassen?

GOTT SEI DANK!

Ein oft gebrauchtes Kurzgebet heißt: „Gott sei Dank!“ Es richtet meinen Dank an die richtige Adresse und hilft mir, die Verbindung aufzunehmen zu dem, bei dem ich mich bedanke. Manchmal sagen wir es einfach so dahin und werden erst im Aussprechen daran erinnert, was wir da sagen und meinen. Dieses Wort soll nicht nur als Sprichwort gebraucht werden, sondern wirklich Dank zu Gott sein. Es ist ein kurzes und knappes Wort, mit dem wir vieles verbinden und auf den Punkt bringen, auf den springenden Punkt. Es ist ein Wort, das sich, wie so viele andere auch, durch die aufmerksame Wiederholung einprägt und unsere Grundhaltung zum Leben prägt. Mit diesem Wort können wir das aussprechen, was uns viel bedeutet. Diese Dinge gehen uns auf und wir nehmen sie wahr in einem noch helleren Licht. Sie erleuchten damit die Augen unseres Herzens. Ein paar Anregungen zu danken:

Gott sei Dank für die Menschen, die mir gut waren, auch wenn ich manche enttäuscht habe.

Gott sei Dank für die schönen Einladungen, die für mich zu einem gelungenen und schönen Fest geworden sind.

Gott sei Dank für aufbauende Begegnungen und Gespräche, die mir in bester Erinnerung geblieben sind.

Gott sei Dank für so viel unbeschreibliches und unbezahlbares Glück in lichtvollen, aber auch dunkel Augenblicken der Gnade.

Gott sei Dank für die anstrengenden und mühsamen Zeiten, die mich haben wachsen und stark werden lassen.

Gott sei Dank für den reichen und immerwährenden Segen, den ich oft so haut- und herzensnah erfahren habe.

- Wofür habe ich heute zu danken?
- Welchen Ausdruck will ich meiner Dankbarkeit geben?
- Für was kann ich Gott in meinem Leben danken?
- Formuliere ich täglich meinen Dank an Gott?

LEBENS- UND LOBESWORTE

In einem solchen Wort stecken Wärme und Kraft, wohnt Geborgenheit und Glanz. Es fördert das Selbstwertgefühl und die Selbstannahme. Es ist Balsam für die Wunden der Seele und wirkt heilend und wohltuend. Lob ist für uns Menschen wichtig, um das Gefühl der Selbstwertschätzung zu erfahren. Obwohl jeder Mensch danach hungert und davon lebt, sind viele so geizig im Verschenken und Zusprechen solcher Worte. Wie oft könnte einem Menschen damit eine große Freude bereitet werden, wenn da jemand wäre, aus dessen Mund ein solches Wort kommt. Gott schenkt uns Menschen höchstpersönlich solche Lebens- und Lobesworte, solche Ja- Worte, solche Zusagen. Gott will, dass wir Menschen einander durch solche Worte das schenken, wovon wir in Wahrheit leben: Annahme und Achtung, Ermutigung und Vertrauen.

- Kann ich mich an ein Lebens- Lobeswort erinnern, das mir in letzter Zeit geschenkt worden ist?
- Für welche Situation oder welchen Menschen wünsche ich mir ein solches Wort?
- In welcher Situation könnte ich ein Lobeswort verschenken, wo ich bisher keines verschenkt habe?

In der Silbe „Los“ finden wir sehr unterschiedlich und gegensätzliche Bedeutungen. Angefangen vom großen Los, dass jemand gezogen, oder dem Glücksgriff, den jemand getan hat, bis zum harten, grausamen und schweren Los, dass jemanden trifft. Da gibt es Menschen, die arbeitslos, hilflos, mittellos, freudlos und friedlos durchs Leben gehen. Da treffen wir auf Menschen, die obdachlos, heimatlos, beziehungslos oder antriebslos geworden sind. Da stehen Menschen fassungslos vor dem grausamen Scheitern und Scherbenhaufen ihres Lebens. Da urteilen Menschen lieblos übereinander. Da fallen Menschen gnadenlos übereinander her. Das sind Menschen wehrlos anderen ausgeliefert. Oft geht uns der Wert einer Sache erst dann richtig auf, wenn wir sie vermissen oder entbehren müssen. Gesunde haben oft tausend Wünsche, kranke Menschen nur einen. So vieles ist nicht selbstverständlich und kann plötzlich ganz anders sein.

- Gibt es etwas, was ich derzeit besonders vermisse?
- Was wäre ich gerne los und kann es nicht loslassen?

KLAGE

Was ist, wenn es nicht mehr geht ich nicht aus noch ein weiß? Völlig verfahren zwischen den Sperren, die ich selbst verschuldet und doch nicht heben kann.

Was ist das Leben dann noch? Rückzug. Reduktion ins Nichts? Wozu leben, wenn ich nicht mehr weiß, wozu und wie?

Wie sehr möchte ich heim ich weiß nur nicht, wo das ist. Wund vor Sehnsucht wissend, dass ihr keine Heilung wird, wund auf den Tod, von dem ich eines weiß, meine Angst.

Wo bist du, Gott?

(Gedicht von Günter Biemer)

- Welche Klagen, Ängste, Nöte will ich vor den Herrn bringen?
- Was bedrückt mich sehr?
- Was hindert mich an der Osterfreude?

SCHÖPFUNG

Der Herr hat uns seine wunderschöne Schöpfung geschenkt. Gott, der die Erde gegründet hat auf festen Boden, dass sie bleibt immer und ewiglich. Der Herr lässt Wasser in den Tälern quellen, dass sie zwischen den Bergen dahinfließen, dass alle Tiere des Feldes trinken und das Wild seinen Durst lösche. Darüber sitzen die Vögel des Himmels und singen unter den Zweigen. Gott feuchtet die Berge von oben her, du machst das Land voll Früchte, die du schaffest. Der Herr lässt Gras wachsen für das Vieh und Saat zum Nutzen der Menschen, dass du Brot aus der Erde hervorbringst, dass der Wein erfreue, des Menschen Herz und sein Antlitz schön werde vom Öl und das Brot des Menschen Herz stärke.

(Spiritueller Impuls aus dem Bistum Eichstätt nach Psalm 104)

Wir sollten uns überlegen, wie wir mit dieser Schöpfung umgehen. Der Herr lässt uns über seine wunderschöne Schöpfung entscheiden. Wir sollten die Welt deshalb mit Respekt und Achtung behandeln.

- Behandle ich die Schöpfung respektvoll?
- Erkenne ich meine Verantwortung gegenüber der Schöpfung