

zweitausend
sechszwanzig



Herzlich Willkommen im Jahr 2026!

„Nur ein Wort“

Überall strömen Worte auf mich ein: gesungen, gesprochen, gerufen, geschrieben ... Ich lese viel und höre noch mehr. Und manchmal wünsche ich mir einfach Ruhe und Zeit, um einem Wort nachzuspüren, es von allen Seiten zu betrachten und so herauszufinden, ob dieses eine Wort Bedeutung für mein Leben hat.

Mit diesem „**Ein-Wort-Kalender**“ möchten wir uns bewusst reduzieren und uns mit dir auf den Weg machen, der Wortflut etwas entgegenzusetzen. Wir schenken uns und dir jeweils einen ganzen Monat Zeit, um ein Wort auf uns wirken zu lassen und so Auswirkung auf unser Leben zu entfalten.

Wir haben zwölf Verben (Tun-Wörter) ausgewählt, sie mit unserem Alltag und einem Wort aus der Bibel in Verbindung gebracht. Dazu gibt es eine Anregung, wie du dieses Wort im Alltag umsetzen kannst. Jetzt wünschen wir uns, dass diese „**Ein-Wort-Impulse**“ eure Tage inspirieren und bereichern. Diese Impulse findest du jeweils auf der Rückseite der Kalenderblätter. Mögen wir alle am Ende des Jahres sagen können: „Dieses Wort aus der Bibel hatte Wirkung in meinem Alltag und es hat meinen Glauben verändert.“

Wir wünschen dir Zeit und Ruhe für alltagsverändernde Begegnungen mit „nur einem Wort“ Gottes. Sei gesegnet!

Deine Kirche Unterwegs

Bilder

Angelina Taktschidi

Idee

Anne Kunzi, Julian Böhringer

Impulse

Friedemann Heinritz, Anne Kunzi, Bettina Braun, Marlene Gruhler, Viola Schreiber, Julian Böhringer

Bibeltexte

nach der BasisBibel

Layout

Julian Böhringer

Herausgeber

Kirche Unterwegs

der Bahnauer Bruderschaft e. V.

Im Wiesental 1

71554 Weissach im Tal

info@kircheunterwegs.de

©www.kircheunterwegs.de



Mehr von Kirche Unterwegs?

Wir verschicken 3-mal im Jahr kostenfrei unseren Rundbrief „connect“ und geben Anteil an unserem Ergehen.

Du kannst ihn per Email an info@kircheunterwegs.de bestellen. So bleibst du mit uns in Verbindung.

Kirche Unterwegs ermöglichen

Wir leben zunehmend von Menschen, die mit einer Spende unsere Arbeit ermöglichen. Dank ihnen können wir auch weiterhin in Gemeinden und auf Campingplätzen unterwegs sein und Praxismaterial für die Arbeit mit Kindern veröffentlichen. Auch du kannst uns mit einer Spende unterstützen.



Unser Spendenkonto lautet:

DE65 6025 0010 0000 0241 10.

Die Spende ist steuerlich absetzbar.
Vielen Dank!

www.kircheunterwegs.de

entschleunigen

Voransicht – Leseprobe

JANUAR

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ENTSCHLEUNIGEN

FRAGE AN MICH

Was würde ich gewinnen und/oder verlieren, wenn ich das Tempo meines Lebens bewusst reduzieren würde?

AUS DER BIBEL

Aber der siebte Tag ist ein Ruhetag. Er gehört dem Herrn, deinem Gott.

2. Mose 20, 10

Wie verändert sich durch diesen Text/Vers mein Umgang mit „entschleunigen“? Welche neue Erkenntnis habe ich dazu?

Voransicht – Leseprobe

AUS DEM ALLTAG

Mein Terminkalender war immer sehr voll. Viel war zu erledigen für Familie, Beruf und Ehrenamt. Dann habe ich festgestellt, dass auch die Termine mit Freunden immer mehr wurden. Ich fühlte mich gehetzt und ausgelaugt. Das, was mal schön war, war plötzlich belastend. Mein Kalender hatte mich fest im Griff. Da habe ich mir vorgenommen: nur noch ein geplanter Termin pro Tag. Die beruflichen Termine und die organisatorischen Termine für die Familie sind geblieben. Und trotzdem spüre ich eine große Erleichterung. Ich darf dort, wo ich gerade bin, auch ganz sein. Ich genieße es, nicht weiter zu müssen.

„Nur noch ein geplanter Termin pro Tag“ – das ist mein Ansatz, um mein Leben zu entschleunigen. Klar, das ist manchmal gar nicht so einfach. Es gibt so vieles, das ich erleben und mitmachen möchte. Es gibt so vieles, von dem ich denke, dass es von mir erwartet wird. Es gibt so vieles, was ich von mir selbst erwarte und das ich nicht loslassen möchte. Und doch hilft mir mein Vorsatz dabei, auch mal Nein zu sagen. Das ermöglicht mir Ruheinseln im Alltag. Ich merke, dass ich viel gelassener werde. Termine und Aktionen, die vorher unbedingt dazugehört haben, darf ich jetzt einfach sausen lassen und mir einen Spaziergang, ein paar Seiten in meinem Buch oder ein Gespräch mit Gott gönnen. Oft werden diese „Sonntags-“ Inseln zu Dankbarkeitsinseln. Dankbar, dass ich loslassen darf. Dankbar, dass ich durchatmen kann. Dankbar, dass Gott auch den Ruhetag geschaffen hat.

WEITERBEWEGEN

Welche Zeiten in deinem Leben hast du eigentlich für Gott reserviert? Welche Termine und Aktivitäten kannst du beeinflussen? Welche könntest du loslassen? Probiere doch aus, ob du dir dadurch Sonntagsinseln im Alltag ermöglichen kannst.



ANNE KUNZI

Kirche Unterwegs e. V.

ERZÄHEN

Voransicht – Leseprobe

FEBRUAR

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

FRAGEN

FRAGE AN MICH

Welche Frage beschäftigt mich gerade besonders?

AUS DER BIBEL

Da kam ein Schriftgelehrter und wollte Jesus auf die Probe stellen. Er fragte ihn: »Lehrer, was soll ich tun, damit ich das ewige Leben bekomme?«

Lukas 10, 25

Wie verändert sich durch diesen Text/Vers mein Umgang mit „fragen“? Welche neue Erkenntnis habe ich dazu?

Voransicht – Leseprobe

AUS DEM ALLTAG

Wer, wie, was, wieso, weshalb, warum? Wer nicht fragt, bleibt dumm. Tausend tolle Sachen, die gibt es überall zu sehen, manchmal muss man fragen, um sie zu verstehen. (Lied aus der Sesamstraße)

Kleinere Kinder stellen viele Fragen, sie sind neugierig auf die Welt und fragen einem gerne „Löcher in den Bauch“. Werden wir älter, fragen wir oft weniger. Können wir noch staunen oder meinen wir, schon alles zu wissen? Wo und wem stellen wir unsere Fragen? Welchen Quellen kann ich vertrauen? Wenn ich frage, gestehe ich Nicht-Wissen ein, aber ich erhalte auch die Chance, Neues zu lernen.

Stellt jemand die Frage „Wie geht’s?“ oder „Was denkst du darüber?“ ist Zuhören entscheidend. Bin ich wirklich am anderen interessiert? Nehme ich mir die Zeit für seine Antwort? Kann ich die andere Meinung aushalten? Solche Fragen können den Raum für echte Begegnung und ehrliche Kommunikation fördern.

Und dann gibt es noch die großen Fragen nach dem Sinn des Lebens, nach Leid und Tod. Auf diese Fragen Antworten zu suchen, bleibt eine lebenslange Aufgabe. Die Bibel berichtet von vielen Menschen, die Gott diese Fragen stellen und ihre Antworten finden.

WEITERBEWEGEN

Versuche doch mal, beim nächsten Gespräch mit einer anderen Person besonders gut zuzuhören und nachzufragen. „Wie meinst du das?“ „Was denkst du darüber?“



BETTINA BRAUN
Kirche Unterwegs e. V.

träumen

Voransicht –Leseprobe

MÄRZ

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

TRÄUMEN

FRAGE AN MICH

Welchen Traum trage ich in meinem Herzen?

AUS DER BIBEL

Er wird jede Träne abwischen von ihren Augen. Es wird keinen Tod und keine Trauer mehr geben, kein Klagegeschrei und keinen Schmerz. Denn was früher war, ist vergangen.

Offenbarung 21, 4

Schaut her, ich schaffe etwas Neues! Es beginnt schon zu sprießen – merkt ihr es denn nicht? Ich lege einen Weg durch die Wüste an, im trockenen Land lasse ich Ströme fließen.

Jesaja 43, 19

Wie verändert sich durch diesen Text/Vers mein Umgang mit „träumen“? Welche neue Erkenntnis habe ich dazu?

Voransicht – Leseprobe

AUS DEM ALLTAG

Träum weiter – gib nicht auf! Träume nicht dein Leben, sondern lebe deinen Traum!

Sätze, die wir vielleicht schon oft gehört oder gelesen haben. Sätze die motivieren und weiterbringen sollen, oder trösten. Aber auf was eigentlich? Träumen ist grenzenlose Freiheit und die Überwindung aller Hindernisse.

Und wie soll das gehen?

Ein bisschen Affirmation, ein bisschen Visualisierung und eine gute Portion Selbstvertrauen?

In einer Welt wie dieser, mit so vielen Krisen und Unsicherheiten, kann ich da noch träumen oder ist es nicht viel besser jeden Tag so zu nehmen, wie er ist?

Oder vielleicht ist es dann erst recht Zeit, Ideen von einer besseren Zukunft zu entwickeln und diese mit anderen zu teilen!

Martin Luther King hat es uns vorgemacht: „I have a dream“ war sein Motto, das Millionen von Menschen in Bewegung setzte, innerlich und äußerlich, und damit einen Gesellschaftswandel bewirkte. Also: Träumen kann die Welt verändern.

Wovon träumst du?

WEITERBEWEGEN

Nimm dir diesen Monat bewusst Zeit zum Träumen. Such dir einen schönen Ort und überlege, wie du Teil von Gottes Traum sein kannst und welches deine eigenen Träume sind. Erzähle einer Person davon, manchmal hilft das, damit Träume wahr werden können.



MARLENE GRUHLER
Kirche Unterwegs e. V.



APRIL

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

AUSHALTEN

FRAGE AN MICH

Was muss ich gerade aushalten?

AUS DER BIBEL

Aber nicht nur das. Wir dürfen auch auf das stolz sein, was wir gegenwärtig erleiden müssen. Denn wir wissen: Das Leid lehrt, standhaft zu bleiben. Die Standhaftigkeit lehrt, sich zu bewähren. Die Bewährung lehrt zu hoffen.

Römer 5, 3–4

Wie verändert sich durch diesen Text/Vers mein Umgang mit „aushalten“? Welche neue Erkenntnis habe ich dazu?

Voransicht – Leseprobe

AUS DEM ALLTAG

Ich wache morgens auf.

Der Tag wird wieder voller Spannungen sein.

Ich bin zerrissen – zwischen Berufs-, Familien- und persönlichem Leben.

Wie gehe ich mit der Zeit, die ich habe, gut um?

Ich bin zerrissen – zwischen Erwartungen.

Was erwarten andere von mir? Was Gott? Was ich selbst?

Ich bin zerrissen – zwischen Leid und Hoffnung, zwischen Zweifel und Glaube.

Ist trotz all dem Schweren Gott zu entdecken?

Ich bin zerrissen – zwischen Angst und Mut.

Wage ich diesen einen Schritt, oder lasse ich es lieber?

Ich bin zerrissen – zwischen Vergangenheit und Zukunft.

Bleibt alles beim Alten, oder gibt es wirklich eine Veränderung?

Ich bin zerrissen – zwischen meinem wahren Ich und der Maske, die ich trage.

Wie ehrlich darf ich sein? Wie verletzlich will ich sein?

Mein Leben ist voller Spannungen.

Wenn ich sie alle auflösen könnte, würde ich es sofort tun.

Doch das Leben zeigt uns:

Manchmal können wir die Spannungen unseres Lebens nur aushalten.

WEITERBEWEGEN

Paulus macht deutlich: Im Aushalten wirkt Gott. Trotz und in der Zerrissenheit darf ich innerlich wachsen, voller Hoffnung. Deshalb lohnt es sich, aushalten zu lernen: Nutze die Eingangsfrage, um dir der Spannungen in deinem Leben diesen Monat besonders bewusst zu werden. Schreibe dir deine Spannungsfelder auf, und erzähle Gott davon. Lass sie immer wieder auf dich wirken, ohne direkt darauf zu reagieren.



JULIAN BÖHRINGER
Kirche Unterwegs e. V.

The background of the top half of the page is a light, textured grey. It features several black silhouettes of birds in flight, scattered across the upper and middle sections. In the bottom right corner, there is a black line drawing of a birdcage, tilted slightly to the right. A single bird silhouette is perched on the lower edge of the cage.

verlernen

Voransicht – Leseprobe

MAI

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

VERLERNEN

FRAGE AN MICH

Was halte ich noch fest, das ich verlernen sollte, um freier, kreativer oder mutiger zu leben?

AUS DER BIBEL

Er sorgt für Recht unter den Völkern. Er schlichtet Streit zwischen mächtigen Staaten. Dann werden sie Pflugscharen schmieden aus den Klingen ihrer Schwerter. Und sie werden Winzermesser herstellen aus den Eisenspitzen ihrer Lanzen. Dann wird es kein einziges Volk mehr geben, das sein Schwert gegen ein anderes richtet. Niemand wird mehr für den Krieg ausgebildet.

Jesaja 2, 4

Wie verändert sich durch diesen Text/Vers mein Umgang mit „verlernen“? Welche neue Erkenntnis habe ich dazu?

Voransicht – Leseprobe

AUS DEM ALLTAG

Geht das überhaupt – etwas verlernen?

Ja, es geht. Und manchmal ist es sogar notwendig. Verlernen ist ein aktiver, oft anstrengender Prozess. Es bedeutet nicht, dass unser Gehirn Inhalte einfach löscht. Vielmehr wird der Zugriff auf altes Wissen oder festgefahrene Denk- und Verhaltensmuster durch neue Erfahrungen und Erkenntnisse überlagert. Alte Bahnen werden durch neue Wege ersetzt.

Das ist nicht immer leicht. Aber es ist möglich.

In einer Welt, die sich ständig verändert, ist es unerlässlich, alte Überzeugungen, festgefahrene Meinungen und überholte Gewohnheiten loszulassen. Nur so entsteht Raum für neue Sichtweisen, für Entwicklung, für Wachstum.

Verlernen kann heilsam sein: Wenn ich verlerne, mich klein zu machen. Wenn ich verlerne, mich nur über Leistung zu definieren. Wenn ich verlerne, alles kontrollieren zu müssen. Wenn ich verlerne, in "schwarz oder weiß" zu denken.

Verlernen heißt nicht Verlust – es heißt Veränderung. Es eröffnet neue Perspektiven, fördert Kreativität, macht uns flexibler und widerstandsfähiger. Es ist ein Schritt hin zu mehr innerer Freiheit.

Verlernen ist nicht nur ein persönlicher, sondern auch ein gesellschaftlicher Prozess. Es bedeutet: alte Denkweisen abzulegen, Strukturen der Feindschaft zu überwinden.

WEITERBEWEGEN

Was könnte entstehen, wenn wir mutig genug sind, neue Wege zu lernen – und alte endlich hinter uns zu lassen?

Stell dir ein Verhalten oder eine Denkweise vor, die du gerne verlernen möchtest. Schreibe dir detailliert auf, wie du dir wünschen würdest anders zu reagieren. Wenn du möchtest, bitte Gott darum, dass er dir hilft, dich Stück für Stück mehr so zu verhalten und feiere dankbar mit ihm jeden kleinen Erfolg.



MARLENE GRUHLER
Kirche Unterwegs e. V.

Sanften

Voransicht – Leseprobe

JUNI

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

DANKEN

FRAGE AN MICH

Was macht das mit mir, wenn ich mich bei jemandem bedanke?

AUS DER BIBEL

Lobe den Herrn, meine Seele! Und vergiss nicht das Gute, das er für dich getan hat!

Psalm 103, 2

Wie verändert sich durch Psalm 103 mein Umgang mit „danken“? Welche neue Erkenntnis habe ich dazu?

Voransicht – Leseprobe

AUS DEM ALLTAG

„Vielen Dank“ – diese zwei Worte hören und sagen wir oft.

An der Bäckertheke, an der Haustür zum Paketboten, am Arbeitsplatz, wenn der Kollege den Kaffee bringt. Es gehört zum Alltag, dass Menschen etwas für uns tun oder uns mit kleinen Gesten beschenken. Doch das gesprochene „Danke“ bedeutet noch nicht automatisch, dass wir uns dessen wirklich bewusst sind – oder dass wir innerlich dankbar sind.

Machen wir uns klar: Unser Leben hängt in vielerlei Hinsicht von der Fürsorge anderer ab. Das meiste, was unser Leben reich macht, lässt sich nicht kaufen.

Wenn wir danken, denken wir vielleicht zuerst daran, dem anderen etwas Gutes zu tun – ihm Anerkennung für seine Leistung oder Wertschätzung entgegenzubringen. Aber: Auch wir selbst gewinnen, wenn wir Danke sagen. Denn Danken öffnet die Augen. Ich nehme wahr, wie viel Gutes mir im Leben widerfährt. Diese Sicht macht mich zufriedener, ja glücklicher.

Dankbarkeit lenkt den Blick auf die schönen Dinge – auch mitten im Schweren. Das verändert mein Lebensgefühl und steigert meine Lebensqualität. Ich erkenne: Trotz manchem – Ich bin reich beschenkt.

WEITERBEWEGEN

Probier es doch einmal aus:

Führe in diesem Monat ein Danke-Tagebuch. Schreib dir jeden Abend drei Dinge auf, für die du Gott an diesem Tag danken kannst. Das können große Erlebnisse sein – oder ganz kleine Alltagsfreuden.

Am Ende des Monats schau zurück: Wofür hast du alles Danke gesagt? Du wirst überrascht sein, wie reich die Liste ist – und wie sich deine Sicht auf den Alltag verändert.



FRIEDEMANN HEINITZ
Kirche Unterwegs e. V.

KLAGEN

Voransicht – Leseprobe

JULI

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

KLAGEN

FRAGE AN MICH

Was heißt/ist klagen für mich?

AUS DER BIBEL

»Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?« Fern ist meine Rettung, ungehört verhallt mein Hilfeschrei.

Psalm 22, 2

Wie verändert sich durch Psalm 22 mein Umgang mit „klagen“? Welche neue Erkenntnis habe ich dazu?

Voransicht – Leseprobe

AUS DEM ALLTAG

„Reiß dich zusammen.“ „Anderen geht es schlechter.“
„Hör auf zu jammern.“ „Darüber spricht man nicht.“
„Du musst positiv denken.“ „Das geht vorbei.“
„Kopf hoch.“ „Lass dich nicht hängen.“
„Schau nach vorne, nicht zurück.“ „Komm damit klar.“
„Therapie ist Privatsache.“ „Helden weinen nicht.“

Oder auf meinen Glauben bezogen: „Einen guten Gott klagt man nicht an.“ „Klagen ist ein Ausdruck von schwachem Glauben.“ „Wer klagt, vertraut nicht richtig auf Gott.“

All diese Stimmen kommen von Menschen um mich herum, manchmal aus Filmen oder Serien. Manche Stimmen kommen – manchmal auch nur unterschwellig – von Social Media, und manchmal sind es einfach meine eigenen Gedanken.

Und ich merke: Klagen ist unbeliebt. Klagen gilt als Schwäche. Als etwas, das man verstecken muss.

Dabei sind die Psalmen doch voll von Klageliedern – mehr als 40 Klagepsalmen. Keine andere Psalmart gibt es häufiger. Aus der Psychologie ist klar: Klagen – wenn wir unseren Schmerz, unsere Ohnmacht und Ungerechtigkeit ehrlich zum Ausdruck bringen – entlastet uns. Es ist ein Weg durch das Leiden hindurch. Nur wenn ich Leid ernstnehme, kann tiefe Hoffnung wachsen. Und ein Ausdruck des Vertrauens in Gott: Nur wer glaubt, dass Gott zuhört, klagt ihm sein Leid.

WEITERBEWEGEN

Erst durch Klagen kann wieder Hoffnung wachsen und Heilung passieren. Deshalb nutze diesen Monat, die Klage für dich zu entdecken. Wenn es dir schwer fällt, selber deine Klage in ein Gebet zu packen, blättere die Psalmen durch. Nutze einen der vielen Klagepsalmen und mache sie zu deinem Klagepsalm. Bete ihn immer wieder, wenn es dir zum Klagen ist.



JULIAN BÖHRINGER
Kirche Unterwegs e. V.

WARTEN

Voransicht – Leseprobe



AUGUST

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

WARTEN

FRAGE AN MICH

Wann fällt mir warten leicht – und wann eher schwer?

AUS DER BIBEL

Mit ganzer Seele warten wir auf den Herrn.
Er ist unsere Hilfe und unser Schild.

Psalm 33, 20

Wie verändert sich durch Psalm 33 mein Umgang mit „warten“? Welche neue Erkenntnis habe ich dazu?

Voransicht – Leseprobe

AUS DEM ALLTAG

Der Mensch ist ein Wartender. Wir warten fast immer – auf Auskunft, Liebe, das Ende der Sitzung oder den Start einer Karriere. Fans hoffen auf einen flüchtigen Blick am roten Teppich. Flüchtlinge suchen ihre einzige Chance vor dem Zaun. Wir warten auf bessere Zeiten oder den Weltuntergang, auf Geburt oder Tod. Warten ist das „Erleben von Zeit“ und bedeutet, eine gewisse (An-)Spannung auszuhalten.

Am Bahnhof merke ich, wie subjektiv Zeit ist. Fünf Minuten können ewig dauern, wenn man jemanden vom Zug abholen will, oder wie im Flug vergehen, wenn man in etwas vertieft ist. Warten macht oft ungeduldig, wirkt wie Unterbrechung oder Zeitverschwendung. Muss es das sein? Vielleicht liegt es an meiner Bewertung: Die fünf Minuten können geschenkte Zeit zum Durchatmen und Innehalten sein – Zeit, um das vor mir Liegende zu prüfen. Was, wenn ich Wartezeiten als Chance sehe?

Aber es gibt auch ein anderes Warten: Man steckt in einer schwierigen Situation fest und hofft, dass sich etwas verändert. Eine Bewerbung, eine Krankheit, eine Krise – wir warten auf Veränderung. Was hilft, diese Anspannung zu ertragen? Warten hängt eng mit Hoffen zusammen. Was gibt mir Hoffnung, damit eine Wartezeit besser auszuhalten ist?

WEITERBEWEGEN

Versuche doch mal, in deiner nächsten Situation, in der du warten musst, diese Zeit als Chance zu sehen. Atme tief durch, blicke um dich, nimm wahr oder sprich ein kurzes Gebet.



BETTINA BRAUN
Kirche Unterwegs e. V.

staunen

Voransicht -Leseprobe

SEPTEMBER

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

STAUNEN

FRAGE AN MICH

Was bringt mich zum Staunen?

AUS DER BIBEL

Schaue ich hinauf zum Himmel, staune ich über das Werk deiner Finger. Betrachte ich den Mond und die Sterne, die du dort oben befestigt hast, so frage ich: Was ist der Mensch, dass du an ihn denkst, das Menschenkind, dass du dich seiner annimmst? Kaum geringer als Gott – so hast du den Menschen geschaffen. Du schmückst ihn mit einer Krone – so schenkst du ihm Herrlichkeit und Würde.

Psalm 8, 4–6

Wie verändert sich durch Psalm 8 mein Umgang mit „staunen“? Welche neue Erkenntnis habe ich dazu?

Voransicht – Leseprobe

AUS DEM ALLTAG

Die Natur wahrzunehmen lässt mich staunen: das Aufbrechen der Knospen im Frühjahr, der Weitblick in die Ferne bei einer Bergwanderung, die Fülle der Früchte im Herbst, die verschwenderische Blütenpracht einer Wiese. Bei all diesen Eindrücken kann ich mich nicht sattsehen.

Ich erlebe die Schöpfung als ein überfließendes Geschenk voller Schönheit und Leben, das der Schöpfer für mich bereithält. Unsere Welt ist so schön – voller Kraft, Vielfalt und Vitalität.

Und dann frage ich mich: Wo kommt das her? Wer hat das gemacht? Wen soll die Schöpfung erfreuen? Dieses Staunen führt mich zu Gott – und zugleich zu mir selbst. Ich entdecke, dass die Welt ein Geschenk für mich ist: von Gott, dem Schöpfer. Wie großartig ist er, dass er die Natur zum Leben erwecken kann!

Dabei entdecke ich auch meinen eigenen Wert: Wer bin ich, dass dieser bunte Strauß an Schönheit für mich gestaltet wurde? Ich muss Gott unendlich viel bedeuten.

WEITERBEWEGEN

Leider verstellt mir der Alltag oft den Blick. Ich vergesse, wer ich bin und wie viel ich Gott bedeute. Die Frage lautet: Wie gelingt es, im Alltag die Schönheit der Schöpfung wahrzunehmen und sich an die verschwenderische Liebe Gottes erinnern zu lassen? Vielleicht hilft ein kleines Ritual: eine Blume auf dem Esstisch, ein Blick in den Sternenhimmel – oder etwas anderes, das dich ins Staunen versetzt.



FRIEDEMANN HEINITZ
Kirche Unterwegs e. V.

trauern

Voransicht - Leseprobe



OKTOBER

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

TRAUERN

FRAGE AN MICH

Was hilft mir, wenn ich traurig bin?

AUS DER BIBEL

Jesus sah, wie sie weinte und wie auch die Leute weinten, die sie begleiteten. Da war er im Innersten zornig und tief erschüttert. Er fragte: »Wo ist sein Grab?« Sie antworteten: »Herr, komm und sieh selbst!« Da brach Jesus in Tränen aus.

Johannes 11, 33–35

Wie verändert sich durch den Text/Vers mein Umgang mit „trauern“? Welche neue Erkenntnis habe ich dazu?

Voransicht – Leseprobe

AUS DEM ALLTAG

In meinem Alltag begegnet mir die Trauer ganz oft, auch in ganz verschiedenen Formen. Ich beerdige und da gehört auch das Trauergespräch dazu. Wenn ich eine Benachrichtigung bekomme, dass jemand verstorben ist, weiß ich oft nur das Alter der verstorbenen Person und bin gespannt, was mich hinter der Tür zum Gespräch erwartet. Manchmal sind es einzelne Personen, manchmal Familien. Und ja, es gibt Trauerfälle, die nehmen mich mehr mit und welche, die nehmen mich weniger mit. Dabei spielt natürlich eine Rolle, wie gut ich die Person, bzw. ihren Umkreis kannte. Das Alter ist erstaunlicherweise weniger wichtig, eher ob ich das Gefühl habe, die Person hat ihr Leben gelebt oder ob sie mitten aus dem Leben gerissen wurde.

Aber auch in ganz kleinen Dingen kommt mir Trauer im Alltag bekannt vor. Da ist das eine Lied, dass mich an eine bestimmte Situation erinnert, Aussagen von anderen, die mich traurig machen oder wenn ich zum Beispiel von meinem Lieblingsurlaubsort wieder heimfahren muss.

Ich selber habe gelernt, dass Trauer dazugehört und dass es wichtig ist, sie zuzulassen.

Und in jeder Trauer kann ich auch einen Funken Hoffnung finden. Die Gespräche, die geführt werden, Erinnerungen, kleine Symbole, die Anstrengung zur Gestaltung der Trauerfeier oder im Anschluss das gemeinsame Essen.

WEITERBEWEGEN

In unserem Alltag kommt das Trauern zwar häufig vor, oft wird es aber unterdrückt oder nicht zugelassen. Ich nehme mir die nächsten Wochen vor, meiner Trauer bewusst Platz zu schaffen und sie zuzulassen, in dem Vertrauen, dass Gott auch meine Trauer kennt und ins Tanzen verwandelt.



VIOLA SCHREIBER

Katholische Diözese
Rottenburg-Stuttgart

VERZEIHEN

Voransicht – Leseprobe

NOVEMBER

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

VERZEIHEN

FRAGE AN MICH

In welcher Situation habe ich zuletzt mit „verzeihen“ eine Erfahrung gemacht?

AUS DER BIBEL

Ich sage euch aber: Schon wer auf seinen Bruder oder seine Schwester wütend ist, gehört vor Gericht. Wer zu seinem Bruder oder seiner Schwester ›Dummkopf‹ sagt, gehört vor den jüdischen Rat. (...) Stell dir vor: Du bringst deine Opfergabe zum Altar, und dort fällt dir ein: ›Mein Bruder, meine Schwester hat etwas gegen mich.‹ Dann lass deine Opfergabe vor dem Altar liegen. Geh zuerst hin und versöhne dich mit deinem Bruder oder deiner Schwester. Dann komm zurück und bring deine Opfergabe dar.

Matthäus 5, 22-24

Wie verändert sich durch den Text/Vers mein Umgang mit „verzeihen“? Welche neue Erkenntnis habe ich dazu?

Voransicht – Leseprobe

AUS DEM ALLTAG

Ich möchte mich entschuldigen, weil ich einen Menschen mit meinen Worten verletzt habe. Ich bitte um Verzeihung und werde nicht gehört. Der Mensch möchte sogar nicht einmal am selben Tisch essen wie ich. Er dreht mir den Rücken zu und geht einfach weg. Diese Situation belastet mich. Mein innerer Frieden gerät aus dem Gleichgewicht. Was ich tun kann, ist, ihm innerlich sein Verhalten zu verzeihen und mir selbst zu verzeihen, dass ich es überhaupt zu dieser Situation habe kommen lassen. Aber oft reicht mir das nicht.

Die Bibel kennt das Wort verzeihen nicht. In der Bibel geht es um mehr. Es geht um vergeben. Verzeihen hat den eigenen inneren Frieden im Blick. Das Ziel der Vergebung ist, dass beide beteiligten Personen einen bewussten Neuanfang miteinander machen können. Beide lassen ihre Verletzungen los und gehen aufeinander zu, wagen sogar eine Wiederaufnahme ihrer Beziehung. Dann wird deutlich, dass vergeben nicht nur ein innerer Prozess, sondern auch nach außen sichtbar ist. Und wenn die andere Person immer noch zu verletzt ist, um mit mir zu reden? Dann darf ich Gott im Gebet diese Situation hinlegen und um Veränderung, um Segen bitten.

WEITERBEWEGEN

Schreibe einen Brief. Benenne, was passiert ist und wie es dich und dein Leben beeinflusst. Bewege die Person, die dich verletzt hat, im Herzen und bete für sie. Nimm wahr, wie sich deine Haltung dieser Person gegenüber verändert. Bitte Gott um Veränderung in eurer Beziehung.



ANNE KUNZI

Kirche Unterwegs e. V.

TEILLEN

Voransicht – Leseprobe

DEZEMBER						
MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

TEILEN

FRAGE AN MICH

Was kann man alles teilen?

AUS DER BIBEL

Die Menschen, die zum Glauben gekommen waren, trafen sich regelmäßig und ließen sich von den Aposteln unterweisen. Sie lebten in enger Gemeinschaft, brachen das Brot miteinander und beteten.

Apostelgeschichte 2, 42

Wie verändert sich durch den Text/Vers mein Umgang mit „teilen“? Welche neue Erkenntnis habe ich dazu?

Voransicht – Leseprobe

AUS DEM ALLTAG
Für mich bedeutet Teilen viel mehr als nur das Teilen von Materialien. Es geht für mich ums Leben teilen. Besonders durfte ich diese Erfahrung während meiner Zeit in Peru machen. Ich durfte dort ein Jahr in einer Familie wohnen, und wir haben Leben geteilt, mit jedem glücklichen und traurigen Moment, der dazugehört. Besonders genossen habe ich beispielsweise gemeinsame Spaziergänge, die von einem intensiven Austausch geprägt waren oder auch viele gemeinsame Mahlzeiten, wo Teilen dann auch doch wieder im materiellen Sinn erfahren wurde.

Auch wenn die Coronapandemie jetzt schon einige Jahre her ist, merke ich aber in diesem Zusammenhang auch, wie schwer es mir manchmal fällt, mich auf Menschen einzulassen und das Leben zu teilen und auszubalancieren: Wo wird gewünscht, dass ich mich mit meinem Leben einbringe und wo ist es zu viel?

Und trotz aller Herausforderungen ist es eine schöne Erfahrung, am Leben anderer teilzuhaben und so zu einem Teil des Lebens der anderen zu werden. Für mich war diese Erfahrung so wertvoll, weil sie auf Gegenseitigkeit beruht hat. Eine zunächst fremde Familie wurde für mich zur Familie, und ich wurde zum Teil der Familie.

WEITERBEWEGEN

Wo kann und möchte ich mein Leben mit anderen teilen? Wie finde ich eine gute Spanne zwischen Leben teilen und nicht aufdringlich sein?

Für die nächsten Wochen suche ich mir eine konkrete Person, die ich gerne mehr an meinem Leben teilhaben lassen möchte und lasse mich auch auf ihr Leben ein, sodass wir gegenseitig Teil des Lebens werden.



VIOLA SCHREIBER

Katholische Diözese
Rottenburg-Stuttgart