



# Impulsmappe

der Kath. Männerbewegung Südtirols

zum Jahresthema 2011-2012



## *Perlen im Alltag*

wert<sup>e</sup>voller<sup>er</sup>leben

# Information

Diese Impulsmappe ist im Büro der *kmb* erhältlich und ausschließlich für den internen Gebrauch bestimmt.



## **Anschrift *kmb*-Büro:**

Katholische Männerbewegung der Diözese Bozen-Brixen  
Südtiroler Straße 28, I - 39100 Bozen, Tel. 0471 052 520  
Fax 0471 982 866, info@kmb.it - www.kmb.it  
St.Nr. 94059030216

## **Büro:**

Pädagogischer Mitarbeiter: Mag. Herbert Prugger  
Handy-Nr. 340 542 89 75

## **Bankverbindung**

Südtiroler Volksbank, Bozen, Leonardo da Vinci Straße 2  
IBAN: IT341 05856 11601 050570 302819 , BIC/SWIFT: BPAAIT2B050

# Impressum

## **PERLEN im Alltag - Wert<sup>e</sup> voll<sup>er</sup> leben**

*kmb*-Jahresthema 2011-2012

Impulsmappe der Kath. Männerbewegung  
der Diözese Bozen-Brixen

**Herausgeber :** Katholische Männerbewegung der Diözese Bozen-Brixen

**Redaktionsteam:** Vinzenz Mittelberger, Herbert Prugger, Toni  
Fiung, Hans Steger, Paul Jaider, Paul Devalier, Johann Ralser, Michael  
Vescoli, Peter Schwienbacher

**Presserechtlich verantwortlich:** Martin Lercher

**Redaktion:** Herbert Prugger

**Bildmaterial:** *kmb* Archiv, www.pixelio.de

**Layout+Druck:** Europrint Vahrn

Die Impulsmappe wurde mit Unterstützung durch Autonome  
Provinz Bozen Südtirol Abt. Deutsche Kultur und Abt. Familie  
und Sozialwesen, sowie Südtiroler Volksbank (siehe Rückseite)



# Inhalt

Vorwort .....	3
Perle des LEBENS.....	4
Perle des GLAUBENS.....	6
Perle der LIEBE und TREUE .....	8
Perle der BEZIEHUNGEN .....	10
Perle der ARBEIT.....	12
Perle der SOLIDARITÄT.....	14
Perle der WÜSTE/KRISE .....	16
Perle der GELASSENHEIT.....	18
Perle des LEIDS u. der TRAUER ....	20
Meine PERSÖNLICHE Perle .....	22
Fundgrube - LEBEN.....	24
Fundgrube - GLAUBEN.....	26
Fundgrube - LIEBE TREUE .....	28
Fundgrube - BEZIEHUNGEN .....	30
Fundgrube - ARBEIT .....	32
Fundgrube - SOLIDARITÄT .....	34
Fundgrube - WÜSTE.....	36
Fundgrube - GELASSENHEIT .....	38
Fundgrube - LEID TRAUER.....	40
Fundgrube - PERSÖNL. PERLE ....	42
Materialseite .....	44
Gottesdienst .....	45
Kreuzwegandacht .....	47
Kalender .....	54

WORTE DAVOR

# Perlen im Alltag - „Werte voller Leben“

kmb Jahresthema 2011-2012



Vinzenz Mittelberger  
Diözesanvorsitzender

Liebe Männer,

wer von uns hat nicht schon einmal davon geträumt, dass ihm der ganz große Cup gelingt, das Geschäft seines Lebens oder daran, was wir machen würden, wenn wir den Millionengewinn im Lotto abräumen? In diesem Arbeitsjahr der KMB geht es auch um Schätze, um kostbare Perlen. Sie in der Hand, im Kopf oder gar im Herzen zu haben, heißt aber nicht, ein sorgenloses, spaßiges und luxuriöses Leben zu führen, sie zu haben bedeutet inneren Reichtum, Gelassenheit und Zufriedenheit.

**PERLEN IM ALLTAG - „wertevollerLeben“** heißt unser neues Jahresthema.

Da geht es einmal um Werte, um **Werte** voller Leben. Werte, auch die ganz typisch christlichen Werte, sind **nicht einfach starre Größen**, die an sich schon gut, erstrebenswert oder mit allen Mitteln zu verteidigen sind, nein, **Werte sind für uns Männer Lebenshaltungen**, die innere Einstellung zu den großen und kleineren Themen des Lebens und des Alltags, Vorstellungen über das, was wir für uns und die Gesellschaft im Innersten wünschen.

Beim Thema Werte geht es zuerst um Einkehr und Besinnung und die Frage nach den Grundausrichtungen. Wenn wir als Männer imstande sind, **die richtigen Schwerpunkte** zu setzen, dann wird unser Leben sicher einfacher, interessanter und reicher, weil wir die verschiedenen Bereiche des Lebens auf eine angemessene Ebene stellen.

Zum anderen sind Werte erst dann wertvoll, wenn sie mit dem konkreten Leben zu tun haben und auf die Menschen um uns herum ausgerichtet sind.

Sicherlich haben bestimmte Grundeinstellungen an so manchen Wendepunkten unseres Lebens eine gewichtige Rolle gespielt. Genauso aber prägen sie auch dauernd und unbemerkt den alltäglichen Umgang mit den Menschen und den Dingen um uns herum.

Beim Thema „wertevollerLeben“ geht es eben ganz wesentlich um **Achtsamkeit im Alltag**.

Als sichtbares Zeichen haben wir zu unserem Jahresthema einen **kostbaren Perlenkranz** zusammengestellt, den wir euch und vielen anderen Menschen gerne mit auf den Lebensweg geben möchten.

Wo immer er ist, in der Hand, im Auto, zuhause, am Arbeitsplatz, **er soll uns begleiten** und uns eine Hilfe sein, den Alltag für einen Moment zu unterbrechen und uns kurz Zeit für uns selbst zu nehmen. **Die einzelnen Perlen symbolisieren die verschiedenen Bereiche unsers Lebens**. Die Einkehr und die Beschäftigung mit einer oder mehreren Perlen ermöglichen ein Nachdenken über die Gestaltung und Ausrichtung unseres Lebens und den Blick auf das Wesentliche, das Wichtige, auf das, was eigentlich zählt.

Mit den 10 Perlen kann man auch gerne **den traditionellen Rosenkranz beten** oder **einfach still werden**, Einkehr halten und **innerlich hinhören, was Gott uns sagen will**.

**Die farbigen Perlen selbst, bunt wie das Leben, vielfältig wie unsere eigenen Wege und die Wege der anderen, sind auch ein sichtbares Zeichen für die Vielfalt der Männer in der KMB.**

Die Freude und Kreativität, die aus dem bunten Perlenkranz strahlt, wünsche ich euch für euer Leben aber vor allem auch für die Arbeit mit dem Thema „wertevollerLeben“.

A handwritten signature in dark ink, reading 'Vinzenz Mittelberger'. The script is cursive and somewhat stylized.

Vinzenz Mittelberger  
kmb-Vorsitzender



# PERLE des Lebens

Das Leben ist ....

- Schönheit, bewundere sie
- Seligkeit, genieße sie
- ein Traum, verwirkliche ihn
- eine Herausforderung, stelle dich ihr
- ein Spiel, spiele es
- kostbar, geh sorgfältig damit um
- Liebe, erfreue dich an ihr
- ein Rätsel, durchdringe es
- ein Versprechen, erfülle es
- Traurigkeit, überwinde sie
- eine Hymne, singe sie
- Kampf, akzeptiere ihn
- Tragödie, ringe mit ihr
- Abenteuer, wage es
- das Leben, verteidige es.

*Mutter Teresa*

## Leitfaden für eine Besprechung des Themas in der Gruppe:

1. Bild betrachten
2. Texte lesen
3. Anhand der Impulsfragen die Gedanken und Gefühle zum Bild, zu den Texten und Erfahrungen austauschen
4. Mit den Bibeltexten vergleichen
5. Impulse zum TUN besprechen
6. Treffen mit der Perle des kmb-Perlenkranzes abschließen

Vor einigen Jahren erschien ein Buch mit dem Titel „**Leben ist kostbar. Wider die Tyrannei des gelingenden Lebens**“ (Gunda Schneider-Flume, evang. Theologin).

Dass Leben kostbar ist, ist uns aus der jüdisch-christlichen Tradition vertraut. Als Christen verstehen wir unser Leben als Geschenk Gottes, mit dem Auftrag es zu gestalten und zu verwirklichen (siehe Gleichnis von den Talenten)

Was aber ist dann mit dem Untertitel „**Wider die Tyrannei des gelingenden Lebens**“ gemeint? Für uns ist ein gelingendes und erfolgreiches Leben doch etwas sehr Erstrebenswertes.

Hinter diesem Titel steht die Erfahrung vieler Menschen, dass heute unterschwellig oder ausdrücklich an den einzelnen die Forderung gerichtet ist, sein Leben als möglichst glatten, einheitlichen Lebensentwurf erfolgreich zu gestalten, nach dem Motto „Jeder ist seines Glückes Schmied“. Da ist dann kein Platz für Brüche und Lücken, für Einschränkungen jeglicher Art, für Scheitern und Versagen. Christen wissen um die Erfahrung des Scheiterns und der Barmherzigkeit eines menschenfreundlichen Gottes.

### **Was in meinem Leben wichtig ist**

Will ich mit meinem Leben gut umgehen, brauche ich nicht nur eine gute Planung meines Alltags. Ich brauche auch eine



Vorstellung davon, was von dem, was ich tue, tatsächlich wichtig für mein Leben ist. Davon zu unterscheiden ist das, was ich tue, weil der Alltag es erfordert. Das ist notwendig, aber nicht wichtig. **Das Wichtige** orientiert sich an meinem **Lebensauftrag**, meiner Berufung. Aber wie weiß ich denn, worin meine Berufung besteht? Wie komme ich zu dem, was meinen Lebensauftrag ausmacht?

Dabei können mir **WERTE** helfen. Werte leiten mich in meinem Leben. Jeder von uns hat seine besonderen Wertvorstellungen, die ihm wichtig sind. Werte steuern meine Entscheidungen. Wertvorstellungen sitzen tief in meinem Innern. Ich richte mich daran aus. Sie sind die Orientierung und der Kompass für mein Leben. Meine Lebenszeit ist dazu da, dass ich diese Wertvorstellungen Wirklichkeit werden lasse.

(vgl. [www.kath.de/lebenskunst](http://www.kath.de/lebenskunst))

## GESCHICHTE

### Was ist das Leben?

An einem schönen Sommertag war um die Mittagszeit tiefe Stille im Wald eingetreten. Die Vögel steckten ihre Köpfe unter die Flügel, und alles ruhte.

Da steckte der Buchfink sein Köpfchen hervor und fragte: „Was ist das Leben?“

Alle waren betroffen über diese schwere Frage. Eine Rose entfalte gerade ihre Knospe und schob behutsam ein Blatt um andere heraus. Sie sprach: „Das Leben ist eine Entwicklung.“ Weniger tief veranlagt war der Schmetterling. Lustig flog er von einer Blume zur anderen, naschte da und dort und sagte: „Das Leben ist lauter Freude und Sonnenschein.“ Drunten am Boden schleppte eine Ameise sich mit einem Strohalm ab, zehnmal länger als sie selbst, und sagte: „Das Leben ist nichts als Mühe und Arbeit ...“

Es hätte nun einen großen Streit gegeben, wenn nicht ein feiner Regen eingesetzt hätte, der sagte: „Das Leben besteht aus Tränen, nichts als Tränen ...“

Hoch über ihnen zog ein Adler majestätisch seine Kreise, der frohlockte: „Das Leben ist ein Streben nach oben.“ Dann kam die Nacht. Nach einer Weile ging ein Mann durch die leeren Straßen nach Hause. Er kam von einer Lustbarkeit und sagte vor sich hin: „Das Leben ist ein ständiges Suchen nach Glück und eine Kette von Enttäuschungen.“

Nach der langen Nacht kam endlich die Morgenröte und sagte: „Wie ich, die Morgenröte, der Beginn des kommenden Tages bin, so ist das Leben der Anbruch der Ewigkeit“.

## FRAGEN zum GESPRÄCH

Mit was würde ich mein Leben vergleichen/beschreiben?

Was finde ich in meinem Leben gelungen, was weniger?

Was würde ich anders machen? (siehe auch Text „Wenn ich noch einmal leben könnte“ in Fundgrube-Leben).

Was sind meine Werte im Leben?

## BIBELTEXTE:

Du zeigst mir den Pfad zum Leben. Vor deinem Angesicht herrscht Freude in Fülle, zu deiner Rechten Wonne für alle Zeit.

(Psalm 16,11)

Unser Leben währt siebzig Jahre, und wenn es hoch kommt, sind es achtzig. Das Beste daran ist nur Mühsal und Beschwer, rasch geht es vorbei, wir fliegen dahin.

(Psalm 90,10)

## Das Ziel jeden Lebens – Sei du selber!

Lass dich nicht leben. Lebe!

Lass dich nicht von außen fremd bestimmen und beeinflussen. Sei du selber!

Sei von innen her authentisch und versuche, immer stärker der zu werden, der du bist: Das ist das Ziel eines jeden Lebens.

(P. Anselm Grün)

Weitere Texte siehe Fundgrube-LEBEN.

## IDEEN zum TUN

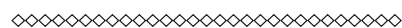
### Persönliche Übung

Bewusste Wahrnehmung üben: Was sehe ich? Was höre ich? Was spüre ich? Wie deute ich das, was ich sehe, höre, spüre, fühle ..?

**Als Gruppe für sich und andere** Veranstaltungen und Organisationen unterstützen, die Leben erhalten und fördern.

**Ausflug mit Naturentdeckung und -erlebnis** für Väter und Kinder (Familienwanderung, Besuch von Naturparks und Lehrpfade, u.ä.)

**„Mit Papa im Zelt“** (Haus der Familie)

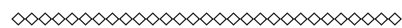


Willst Du im laufenden Jahr ein Ergebnis sehen, so säe Samenkörner.

Willst Du in zehn Jahren ein Ergebnis sehen, so setze Bäume.

Willst Du das ganze Leben lang ein Ergebnis sehen, so entwickle die Menschen.

Kuan Chung Tzu



## ABSCHLUSS mit dem LEBEN-Perle-Gebet des kmb-Perlenkranzes

Gott, ich danke/wir danken dir für ...

Gott, ich bitte dich/wir bitten dich um/für ...





# PERLE des Glaubens

Gott stirbt nicht an dem Tag, wenn wir nicht mehr an ihn glauben. Aber wir sterben an dem Tag, an dem unser Leben nicht mehr erleuchtet wird von einem Glanz, täglich erneuert, von einem Wunder, dessen Quelle jenseits aller Vernunft fließt.

*Dag Hammarskjöld, (1905-1961),  
2. UN-Generalsekretär,  
Friedensnobelpreisträger*

Gott beantwortet das Gebet auf seine Weise, nicht auf die unsrige.

*Mahatma Gandhi,  
(1869 – 1948)*

## Leitfaden für eine Besprechung des Themas in der Gruppe:

1. Bild betrachten
2. Texte lesen
3. Anhand der Impulsfragen die Gedanken und Gefühle zum Bild, zu den Texten und Erfahrungen austauschen
4. Mit den Bibeltexten vergleichen
5. Impulse zum TUN besprechen
6. Treffen mit der Perle des kmb-Perlenkranzes abschließen

## Glauben als Lebenshilfe, als Kraftquelle, als Orientierung

Die einzige Konstante, auf die man sich verlassen kann ist der Glaube:

- Der Glaube ist eine sehr mächtige Kraft
- Der Glaube lenkt unsere Aufmerksamkeit
- Der Glaube verändert unsere Perspektive
- Der Glaube beruhigt unsere Gefühle der Ohnmacht
- Der Glaube ist ein Sicherheitsnetz das uns im freien Fall auffängt
- Der Glaube gibt dir Frieden
- Glaube braucht Übung

Wie jede gute Eigenschaft, so ist auch Glaube ein Geschenk Gottes. Doch Glaube kann auch durch unsere persönliche Bemühung vertieft werden. Durch Beten oder Meditieren können wir unseren Glauben stärken. Viele Menschen beginnen das spirituelle Leben aus Neugierde. Sie besitzen nur sehr wenig Glauben, aber dennoch treibt sie etwas dazu an, weiterzumachen. Später spüren sie in sich das Erblühen eines tieferen Glaubens. Wer einen **spirituellen Weg** geht, wird schließlich unweigerlich stärkeren Glauben entwickeln.

Ein Weg, mehr Glaube zu entwickeln, besteht darin, mit Menschen zu verkehren, die schon Erfahrungen mit dem Glauben gemacht haben. Es ist ähnlich, wie wenn man mit einem Menschen zusammen ist, der mehr Wissen besitzt als man selbst: das



eigene Wissen wird gefördert. Wenn du mit jemandem zusammen bist, der mehr Glaube hat, wird auf die gleiche Weise deine eigene Glaubensflamme entfacht. Wenn du das Gefühl hast, jemand besitze mehr Glauben an Gott als du selbst, dann suche seine Nähe. Selbst wenn du nicht die Gelegenheit erhalten solltest, mit ihm zu sprechen, wird allein seine Gegenwart den Glauben in dir stärken. Für dich als Suchenden ist es ratsam, die Gegenwart von Menschen zu suchen, die größere Fähigkeiten und stärkeres Streben haben als du selbst. Dein Herz wird dabei unbewusst wie ein göttlicher Magnet wirken, der die göttlichen Eigenschaften der anderen anzieht.

Glaube ist eine unvergleichliche Motivierungskraft. Im menschlichen Glauben wohnt Gottes Geist.

## Gott – außen oder innen

Entscheidend wird sein, von welchem Gott wir ausgehen. Ist dieser außerhalb von uns, fern und fremd, wird das Opfer einen dunklen Charakter haben. Wenn ein solcher Gott Opfer verlangt, dann erscheint er als Despot, der den anderen ihr Glück nicht gönnt und seinen Willen aufzwingt. Es sind dann die Opfer, die hart und grausam erscheinen und den Menschen die Freiheit, das Glück oder sogar das Leben rauben.

Anders ist es, wenn Gott erfahren wird als das *ganz Eigene*, als der, der uns nahe ist, sogar näher, als wir uns selbst sind. Nichts ist befreiender und beglückender als einem Menschen zu begegnen und als der *bestätigt zu werden, der ich bin*.

Dafür ist man bereit, alles zu geben, das Wertvollste, das man hat, Zeit, Geld und Anstrengungen, weil der Mensch, der einem nahe ist, als etwas vom ganz Eigenen wahrgenommen wird.

Eine echte Gottesbegegnung übertrifft diese menschliche Erfahrung.

*Guido Kreppold,  
Kapuziner und Psychotherapeut*

Wer die ungeheure Bedeutung der Religion unterschätzt, arbeitet trotz aller Aufklärung nur dem Aberglauben in die Hände.

*Gottfried Wilhelm Leibniz  
dt. Philosoph (1646 - 1716)*

Gott ist immer da, wo wir ihn nicht suchen

*(aus Russland)*

## Es muss doch mehr als alles geben

Als es schon Morgen war, stand Jesus am Ufer; aber die Jünger wussten nicht, dass es Jesus war.  
*(Joh. 21, 4).*

Wir wollen am liebsten alles in der Welt mit dem Verstand erfassen. Wir meinen, ständig etwas leisten zu müssen, um uns etwas leisten zu können, und konsumieren uns dabei zu Tode. Dabei entgeht uns, dass wir erst da, wo wir unsre religiösen Sehnsüchte wahrnehmen und leben, zu ganzen Menschen werden und zu neuem, wahrhaftigem Leben aufstehen können.

*Christa Spilling-Nöker*

### FRAGEN zum GESPRÄCH

- Was bedeutet mir der Glaube?
- Wie beeinflusst(e) er mein Leben?
- Welches Gottesbild prägt meinen Glauben?
- Wie engagiere ich mich, wie engagieren sich die Männer im Pfarrleben?
- Was tue ich, was tun wir für unsere religiöse Weiterbildung?

### BIBELTEXT:

Ich will dich rühmen, Herr,  
meine Stärke,  
Herr, du mein Fels, meine Burg,  
mein Retter,  
mein Gott, meine Feste  
in der ich mich berge,  
mein Schild und sicheres Heil,  
meine Zuflucht.  
*(Psalm 18, 2-3)*

Weitere Texte siehe Fundgrube-GLAUBEN.

## IDEEN zum TUN

**JOSEFI-Gottesdienst** gestalten (Gestaltungsvorschlag Seite 45-47)

An **Bibelrunden** teilnehmen oder organisieren (Leitfaden siehe Fundgrube GLAUBEN, S.27)

**Kreuzwegandacht** gestalten (Beispiel im Anhang, Seite 47-53)

Männer aus der Pfarrei zur **Nachtwallfahrt** oder anderen Wallfahrten einladen.

An **Vorträgen** zu religiösen Themen, die in der Pfarrei angeboten werden, teilnehmen

Sich an der **Mitgestaltung der liturgischen Feiern** aktiv beteiligen (Lektoren, Kantoren, usw.)

Den neuen **kmb-Perlenkranz** kennenlernen und mit ihm den Alltag meditieren

Den neuen kmb-Perlenkranz in der Pfarrei vorstellen und konkret zeigen, wie man ihn nutzen kann. (Tipps und Aktionen siehe Seite 44)

### ABSCHLUSS

mit dem  
**GLAUBEN-Perle-Gebet**  
des **kmb-Perlenkranzes**

Gott, ich danke/wir danken dir für ...

*Gott, ich bitte dich/wir bitten dich um/für ...*



# PERLE der Liebe und Treue

## Wie ist das mit der Liebe?

Wenn wir zeigen wollen, dass zwei Menschen sich lieben, zeichnen wir ein Paar, das sich in die Augen schaut.

Der französische Schriftsteller Antoine de Saint-Exupéry sah das anders:

*„Liebe besteht nicht darin, dass man einander ansieht, sondern dass man in die gleiche Richtung sieht.“ (aus: Der kleine Prinz)*

Mit dem Anschauen kann Liebe anfangen. Aber später ist das Ansehen nur eine Unterbrechung im Geradeaussehen, eine Vergewisserung, dass ich nicht allein nach vorne schaue, auf das, was vor mir liegt.

### Leitfaden für eine Besprechung des Themas in der Gruppe:

1. Bild betrachten
2. Texte lesen
3. Anhand der Impulsfragen die Gedanken und Gefühle zum Bild, zu den Texten und Erfahrungen austauschen
4. Mit den Bibeltexten vergleichen
5. Impulse zum TUN besprechen
6. Treffen mit der Perle des kmb-Perlenkranzes abschließen



Wir erleben Zeiten, in denen langfristige Partnerschaften fast schon unmodern und ein Hindernis für die so genannte "persönliche Freiheit" geworden sind. Beziehungen sind heute viel schneller, oft unkomplizierter zu haben, aber: Werden sie damit automatisch dauerhafter? Und ist eine lange Partnerschaft nicht automatisch langweiliger?

Jede Partnerschaft ist eine ganz individuelle Beziehung, mit viel Bewegung, und wir stecken mitten in dieser Entwicklung.

Es gibt verschiedene Formen der Partnerschaft. Die Ehe ist eine davon. Die gemeinsame Grundlage für jede Partnerschaft ist aber die Liebe. Auch die Liebe hat verschiedene Formen. Zu Beginn steht das Verliebtsein, die Liebe lodert in Flammen, man sieht die Fehler des anderen kaum. Sie kann sich später in eine gefestigte starke Liebe wandeln, die langfristig Gebor-

genheit, Wärme und Sicherheit gibt.

„Alles was wir können und sind, wird einmal vergehen...Was aber bleibt, ist die Liebe, und alles, was in Liebe getan ist“ lesen wir im Korintherbrief.

Ein Paar erzählt: "Wir sind seit 28 Jahren ein Paar, sind 27 Jahre miteinander verheiratet und haben drei Kinder. In dieser Zeit haben wir sehr viele unterschiedliche Erfahrungen gesammelt.

Vor 28 Jahren haben wir auch nicht abschätzen können, was uns alles in dieser Partnerschaft erwartet. Wir waren ineinander verliebt, wir wünschten uns ganz bewusst mehrere Kinder als Zeichen unserer Liebe, ohne eigentlich zu ahnen, was alles auf uns zukommen würde.

Ich habe damals nicht geahnt, dass man die Partnerschaft, die Liebe zueinander, nicht nur am Anfang, sondern eigentlich ständig, tagtäglich, sogar stündlich pflegen muss."



## Ehe

Zwei goldene Ringe –  
Goldene Zeiten –  
Grauer Alltag!

Rund sind die Ringe,  
eckig das Leben!  
Alles hat einen Sinn,  
solange zwei Menschen  
vertrauen.

Ohne Vertrauen  
wird die Ehe  
zur täglichen Frage:  
„Werde ich ausgenutzt?  
Wo komme ich zu kurz?“

*Martin Gutl*

**3 „L“** als Geheimnis für eine ge-  
lungene, langfristige Partner-  
schaft?

- Liebe
- Leidenschaft
- Lange oder sogar Lebens-  
lange Treue

## FRAGEN zum GESPRÄCH

Wie sehen wir die heutige Situa-  
tion von Partnerschaft und Ehe?

Was sind die großen Herausfor-  
derungen für Paare heute?

Wie können Paare in ihrem  
Bemühen um eine gelingende  
Partnerschaft von uns und der  
Kirche unterstützt werden?

Wie können wir und die Kirche  
mit getrenntlebenden, ge-  
schiedenen und wiederverhei-  
rateten Menschen umgehen,  
dass sie die Erfahrung machen,  
von Gott nicht abgeschrieben  
zu sein?

## BIBELTEXTE:

Nie sollen Liebe und Treue dich  
verlassen; binde sie dir um den  
Hals, schreib sie auf die Tafeln  
deines Herzens.

*(Sprüche 3,3)*

Liebe aber wird in Ewigkeit  
nicht ausgetilgt, Barmherzig-  
keit besteht für immer.

*(Sirach 40,17)*

Leg mich wie ein Siegel auf  
dein Herz, ... Stark wie der Tod  
ist die Liebe, die Leidenschaft  
ist hart wie die Unterwelt. Ihre  
Gluten sind Feuergluten, ge-  
waltige Flammen. Auch mäch-  
tige Wasser können die Liebe  
nicht löschen, auch Ströme  
schwemmen sie nicht weg.

*(Hohelied 7,6-7)*

## Eine Ehe lebt vom ausgegli- chenen Nehmen und Geben.

Dieser Ausgleich befindet sich  
derzeit in einem Umbruch,  
ohne dass eine neue, in sich  
stimmige Ordnung gefunden  
wäre. Dadurch haben es alle  
Ehen schwerer als früher. Es ist  
für beide Partner wichtig, das  
als gesellschaftliches Problem  
zu sehen und sich nicht allein  
gegenseitig dafür die Schuld zu  
geben. Die alte Ordnung ist in  
unseren Seelen noch verankert  
und kann nicht durch Einsicht  
allein umgestellt werden. Es  
wird noch einige Generationen  
dauern, bis sich das durchgrei-  
fend ändert.

*Tiki Küstenmacher*

Weitere Texte siehe Fundgrube-  
LIEBE und TREUE.

## IDEEN zum TUN

### Persönlich:

Der Frau einen Blumenstrauß  
oder eine andere kleine Auf-  
merksamkeit mitbringen –  
ohne Valentinstag, Geburtstag,  
Hochzeitstag oder sonst einen  
Anlass, sondern einfach so.

### Als Paar:

Mit der Partnerin dieses Jahr  
den Ort aufsuchen, an dem ihr  
euch zum ersten Mal geküsst,  
euch ewige Treue versprochen  
oder euch zum ersten Mal ge-  
sehen habt. Oder ein Musik-  
stück spielen, das euch beiden  
damals so gut gefallen hat.  
Oder geht in das Lokal, an das  
ihr euch gern erinnert. ...

### In der Pfarrei:

Mit dem Pfarrgemeinderat, der  
**Kath. Frauenbewegung** und  
dem **Kath. Familienverband**  
zusammenarbeiten und z.B.:

- einen Paargottesdienst oder  
Ehejubiläen gestalten;
- Vorträge oder Seminare für  
junge Paare anbieten.

**Beratungsstellen:** z.B. Südt.  
Ehe- u. Familienberatungsstelle  
(eeps@familienberatung.it)

## ABSCHLUSS

mit dem  
**LIEBE-TREUE-Perle-Gebet**  
des **kmb-Perlenkranzes**

Gott, ich danke/wir  
danken dir für ...

*Gott, ich bitte dich/wir  
bitten dich um/für ...*



# PERLE der Beziehungen

Denk daran, dass du nicht allein auf der Welt bist. Du hängst von tausend Geschöpfen ab, die auf das Gewebe deines Lebens einwirken. Der Spiegel deines Herzens nimmt eine Vielzahl an Bildern auf. Deine Seele ist wie eine Feder im Wind. Aber du bist noch weit davon entfernt, dich so zu sehen, wie du bist.

*Faouzi Skali*

Freunde sind Gottes Entschuldigungen für Verwandte.

*aus Irland*

## Leitfaden für eine Besprechung des Themas in der Gruppe:

1. Bild betrachten
2. Texte lesen
3. Anhand der Impulsfragen die Gedanken und Gefühle zum Bild, zu den Texten und Erfahrungen austauschen
4. Mit den Bibeltexten vergleichen
5. Impulse zum TUN besprechen
6. Treffen mit der Perle des kmb-Perlenkranzes abschließen

## Der Mensch – ein Beziehungs-wesen

Der Mensch ist bei seiner Geburt ein „Mängelwesen“, d.h. er ist noch sehr lange auf die Fürsorge seines Umfeldes angewiesen, um zu überleben.



## Ein Baum ohne Wurzeln – ein Mensch ohne Familie.

*Till Brendel, (\*1988),  
Schüler und Hobbyaphoristiker*

Familie ist, von ihrem Ur-Sinn her, Geborgenheit. Bedingungslose Geborgenheit, solange sie intakt ist. Familie ist Schutz für Leben und Schutz für menschenwürdiges Sterben. Familie ist Nachsicht gegenüber der Jugend und Rücksicht gegenüber dem Alter. Familie ist das Wissen, einen unverlierbaren Platz auf dieser Welt zu haben, an dem man immer willkommen ist, sei man Bettler oder Millionär.

*Elisabeth Lukas, (\*1942),  
österreichische Psychologin*

Von Geburt an ist er auch in ein weites Beziehungsgeflecht eingebunden: Familie, Verwandtschaft, Kindergarten, Schule, Freundeskreis, Arbeitskollegen, Dorfgemeinschaft, ...

Vereine und Verbände bieten ihm eine Vielzahl an Möglichkeiten seine Talente zu entdecken, einzusetzen und weiterzuentwickeln.

## Der Mensch wird am Du zum Ich.

*Martin Buber, jüd. Philosoph*

Auch wenn „der wichtigste Verein Familie heißt“, wie jemand mal gesagt hat, sind Vereine für den einzelnen Menschen wie für eine Gemeinschaft ein weites und vielseitiges Beziehungsnetz, das den Einzelnen Halt geben kann und eine Gemeinschaft reich macht.

## Die Katholische Männerbewegung

ist eine Gemeinschaft von Männern in unserer Diözese, die auf dem Weg sind, ihr Leben und ihren Glauben zu vertiefen und bewusst zu gestalten. Sie bietet Begegnungs- und Gesprächsmöglichkeiten.

In vielen Pfarrgruppen und -vorständen erleben Männer Freundschaft und Gemeinschaft, die ihnen gut tut.

Durch gemeinsame Aktivitäten erleben und erfahren sie, dass sie etwas bewegen können und sich für andere einsetzen können.

## Freundschaft

„Es gibt Menschen, die sind wie das Meer. Ihre Freundschaft ist wie ein schöner Platz am Strand“. Der Verfasser oder die Verfasserin dieses Zitats ist unbekannt, aber er oder sie hat wohl den Wert und die Bereicherung von Freundschaft erfahren.

Wenn man in Google nachschaut, was zu Männerfreundschaften steht, findet man viele Klischees. Manche mögen zutreffen, manche sind sicherlich überholt. Es heißt, Männer machen eher etwas zusammen mit ihren Freunden, und gehen nicht so aus sich heraus. Eine Beschreibung tiefer Männerfreundschaften findet man in der Bibel zwischen Jonathan und David (1 Samuel 18,1-4):

„...Jonatan schloss mit David einen Bund, weil er ihn wie sein eigenes Leben liebte...“

## FRAGEN zum GESPRÄCH

Wie habe ich das Beziehungsnetz „Familie“ erlebt: als Kind, als Vater, als Großvater?

Habe ich Freundschaften erlebt, die mir gut taten, und die ich heute noch pflege?

Wie sieht es mit unserer kmb-Pfarrgruppe aus:

- Sind wir eine Gruppe, die sich versteht und die aktiv ist?
- Sind wir offen für andere Männer? Wie können wir Männer zur Mitarbeit in der kmb gewinnen?

## BIBELTEXTE:

Der Freund erweist zu jeder Zeit Liebe, als Bruder für die Not ist er geboren.

*(Sprüche 17,17)*

Manche Freunde führen ins Verderben, manch ein lieber Freund ist anhänglicher als ein Bruder.

*(Sprüche 18,24)*

Wer ins Auge stößt, treibt Tränen heraus; wer ins Herz stößt, treibt Freundschaft hinaus.

*(Sirach 22,19)*

Ist dein Freund verarmt, beschäme ihn nicht, und versteck dich nicht vor ihm. Hast du einen Freund, plaudere von ihm nichts aus, sonst wird sich jeder, der dich hört, vor dir hüten.

*(Sirach 22,25-26)*

Freundlichkeit in Worten schafft Vertrauen. Freundlichkeit im Denken schafft Tiefe. Freundlichkeit im Geben schafft Liebe.

*Lao Tse*

## Kleiner Aufwand, große Wirkung

Es ist wirklich so einfach: Das beste Gegengift zu bösen Gedanken (egal ob ausgesprochen oder nicht) sind Komplimente und Freundlichkeiten. Sagen etwas Positives. Schon »bitte« und »danke« erleichtern das Zusammenleben enorm.

Damit ein Mensch lernen und sich entwickeln kann, braucht er für jedes kritische Wort fünf Worte der Ermutigung.

*Ben Furmann & Tapani Ahola*

Weitere Texte siehe Fundgrube-BEZIEHUNGEN.

## IDEEN zum TUN

**Väterwerkstatt** für junge Väter organisieren (im Herbst 2011 noch eine möglich, dann erst wieder ab 2012)

### „Willst du bei uns mitmachen“

Neue Männer zur Mitarbeit in der kmb ansprechen und gewinnen. Dabei hinhören, was Männer bewegt, und diese Erfahrungen und Anliegen aufgreifen.

### Teilnahme an Veranstaltungen der kmb auf

- Dekanatsebene (Dekanatstagung, usw.) und
- Diözesanebene (Frühjahrstagung, Nachtwallfahrt, ...)

Die kmb lebt durch die Mitarbeit vieler, vor allem aber durch den Einsatz vieler. Du bist der beste Botschafter unserer Bewegung.

„In der kmb können Männer ihre Fähigkeiten, Erfahrungen und Anregungen einbringen“ (aus dem Leitbild-Faltblatt der kmb, auch im Internet abrufbar [www.kmb.it/136d147.html](http://www.kmb.it/136d147.html))

## ABSCHLUSS

mit dem  
**BEZIEHUNGS-Perle-Gebet**  
des **kmb-Perlenkranzes**

Gott, ich danke/wir danken dir für ...

*Gott, ich bitte dich/wir bitten dich um/für ...*



# PERLE der Arbeit

Jeder hat das Recht auf Arbeit, auf freie Berufswahl, auf gerechte und befriedigende Arbeitsbedingungen sowie auf Schutz vor Arbeitslosigkeit.

Jeder, ohne Unterschied, hat das Recht auf gleichen Lohn für gleiche Arbeit.

Jeder, der arbeitet, hat das Recht auf gerechte und befriedigende Entlohnung, die ihm und seiner Familie eine der menschlichen Würde entsprechende Existenz sichert, gegebenenfalls ergänzt durch andere soziale Schutzmaßnahmen.

Jeder hat das Recht, zum Schutz seiner Interessen Gewerkschaften zu bilden und solchen beizutreten.

*Allgemeine Erklärung der Menschenrechte, Artikel 23*

## Leitfaden für eine Besprechung des Themas in der Gruppe:

1. Bild betrachten
2. Texte lesen
3. Anhand der Impulsfragen die Gedanken und Gefühle zum Bild, zu den Texten und Erfahrungen austauschen
4. Mit den Bibeltexten vergleichen
5. Impulse zum TUN besprechen
6. Treffen mit der Perle des kmb-Perlenkranzes abschließen

## Arbeit ist mehr als Arbeit

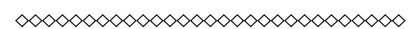
Arbeit ist für viele von uns ein wichtiger Teil des Lebens. Allerdings ist unser Leben nicht nur Arbeit und die Arbeit nicht das Leben.

Gerade in unserer heutigen Zeit, in der Leistung und Konsum oft als Maß aller Dinge angesehen werden, kann es sehr wertvoll sein, unsere Arbeit und was mit ihr zusammenhängt zu überdenken.

Solche andere Bereiche, die mittelbar oder unmittelbar mit unserer Arbeit und unserem Beruf zusammenhängen sind beispielsweise: Leistung, Gesundheit, Solidarität, MitarbeiterInnen, Arbeitsklima, Familie, Gerechtigkeit, Umweltschutz, Druck, Nachhaltigkeit, Bildung, Arbeitslosigkeit, Selbstverwirklichung, ...

Auch wenn nur einige aufgezählt sind, wird offensichtlich, wie vernetzt unsere Arbeitswelt ist, wie vielfältig das oft eintönig erscheinende Arbeitsleben in Wirklichkeit ist und in welche Facetten des Lebens die Arbeitswelt eigentlich hineinreicht.

Jede Besinnung auf die eigene Arbeit und auf die mit ihr vernetzten Punkte kann dazu beitragen, wert-e-voller zu leben und sich als Mensch tiefer zu verwirklichen.



Die Freude steckt nicht in den Dingen, sondern im Innersten unserer Seele.

*Therese von Lisieux*



## Geschichte

Drei Bauarbeiter behauen einen Haufen Steine, als ein Kind dazu kommt, einen Moment schaut und dann den ersten der Arbeiter fragt: „Was tust Du da?“ „Siehst Du doch“, antwortet er, „ich behaue Steine.“ Da fragt das Kind den Zweiten: „Und was tust Du?“ Seufzend antwortet der: „Ich verdiene Geld, um für meine Familie Brot zu beschaffen. Meine Familie ist groß.“ Da fragt das Kind auch den Dritten: „Was tust Du?“ Dieser blickt hinauf in die Höhe und antwortet leise: „Ich baue einen Dom.“



## Arbeit ist sichtbar gemachte Liebe.

Für Khalil Gibran (1883-1931), einem libanesisch-amerikanischen Maler und Dichter, ist alle Arbeit leer, wenn man sie nicht mit Liebe tut. Gleichgültigkeit bei der Arbeit erzeugt „bitteres Brot“. Er hatte eine ungeheure Ehrfurcht vor dem Leben. Er riet, „allen Dingen, die man macht, einen Hauch des eigenen Geistes einzuflößen“ und sich dabei bewusst zu sein, dass alle Menschen, die früher auf diesem Stern gearbeitet haben, um uns stehen und zusehen. Gerade das Mühsame, das in unserer Arbeit steckt, macht uns mit dem innersten Geheimnis des Lebens vertraut, dass auch die bescheidenste Arbeit ein Dienst am Leben ist und uns unsere Würde verleiht.

### FRAGEN zum GESPRÄCH

Zur Geschichte:

Wie sehe ich meine Arbeit?  
Was habe ich im Blick, wenn ich in meinem Leben bildlich gesprochen Steine klopfe?  
Wenn meine Hände auf dieser Erde arbeiten, wohin schlägt mein Herz? Wie frei kann mein Herz sein?

Was macht mir bei meiner Arbeit Freude? Womit tue ich mich schwer? Kann ich daran was ändern?

Worin finde ich einen Ausgleich zu meiner Arbeit?

### BIBELTEXTE:

Erschwert man den Leuten die Arbeit, dann sind sie beschäftigt und kümmern sich nicht um leeres Geschwätz.

(Ex 5,9)

Der Herr, dein Gott, hatte dich reich gesegnet bei der Arbeit deiner Hände

(Dtn 2,7)

Jede Arbeit bringt Erfolg, leeres Geschwätz führt nur zu Mangel.

(Spr 14,23)

Denn ich beobachtete: Jede Arbeit und jedes erfolgreiche Tun bedeutet Konkurrenzkampf zwischen den Menschen. Auch das ist Windhauch und Luftge-spinst.

(Koh 4,4)

Tut eure Arbeit gern, als wäre sie für den Herrn und nicht für Menschen;

(Kol 3,23)

### 1 Minuten-Übung:

Wo immer du gerade bist, sieh dich um. Alles, was dein Blick erfasst, hat mit menschlicher Arbeit zu tun. Kleider, Essen, Dinge, Möbel, Räume, Autos, Straßen, Gärten – alles entstand durch sorgfältige menschliche Arbeit, von der du jetzt profitierst. Antworte auf diese Welt der erwiesenen Dienste mit Dankbarkeit und geistiger Präsenz bei deiner eigenen Arbeit.

Weitere Texte siehe Fundgrube-ARBEIT.

## IDEEN zum TUN

**Begegnungen und Treffpunkte** organisieren für arbeitslose oder in den Arbeitsmöglichkeiten eingeschränkte Männer.

**Ehrenamtliches Engagement** fördern (nicht nur Erwerbsarbeit, d.h. bezahlte Arbeit ist Arbeit)

**Engagement im KVW** (Kath. Verband der Werk tätigen)

**Allianz für den freien Sonntag** unterstützen

### Recht auf „Sabbat“

Wenn ich an die Arbeit und den Beruf denke, darf ich auch wissen, dass es ein Recht auf „Sabbat“, ein Recht auf Ruhe und Muße, ein Recht auf einen Sonntag gibt!

3. Gebot: Achte den Sabbat. Halte ihn heilig.

Du brauchst dich nicht zu Tode zu hetzen – weder durch pausenloses Arbeiten – noch durch eine pausenlose Vergnügungsjagd – weder durch die Sorgen, die du dir machst – noch durch die Angst, du könntest etwas versäumen.

**ABSCHLUSS**  
mit dem  
**ARBEIT-Perle-Gebet**  
des **kmb-Perlenkranzes**

Gott, ich danke/wir danken dir für ...

Gott, ich bitte dich/wir bitten dich um/für ...



# PERLE der Solidarität

Die sogenannte Ohnmacht des Einzelnen ist vielleicht die gefährlichste Illusion, die ein Mensch überhaupt haben kann.

*Joseph Weizenbaum*

## Die 7 Todsünden der modernen Welt

Reichtum ohne Arbeit  
Genuss ohne Gewissen  
Wissen ohne Charakter  
Geschäft ohne Moral  
Wissenschaft ohne Menschlichkeit  
Religion ohne Opferbereitschaft  
Politik ohne Prinzipien.

*Mahatma Gandhi*



## Leitfaden für eine Besprechung des Themas in der Gruppe:

1. Bild betrachten
2. Texte lesen
3. Anhand der Impulsfragen die Gedanken und Gefühle zum Bild, zu den Texten und Erfahrungen austauschen
4. Mit den Bibeltexten vergleichen
5. Impulse zum TUN besprechen
6. Treffen mit der Perle des kmb-Perlenkranzes abschließen

Eines der meist gelesenen Evangelien ist das vom „Barmherzigen Samariter“ (Lukas 10, 25-37). Ausgerechnet ein Samariter (Fremder) hilft dem überfallenen, halbtoten Mann. Jesus fragt den Gesetzeslehrer: ‚Wer von den Dreien hat an ihm barmherzig gehandelt?‘ und der Gesetzeslehrer antwortete: ‚Der Dritte hat ihm geholfen!‘. Daraufhin sagte Jesus: ‚Richtig! Geh und handle genauso!‘.

Bischof Karl sagt: ‚Solidarität steht für einen ‚Mehrwert‘ den weder der Markt noch der Staat zu garantieren in der Lage ist.‘ Genaugenommen sagt er, handelt es sich um die weithin vergessene Dimension der Geschwisterlichkeit.

Der Nächste ist also nicht einer der Deinen, es ist nicht derjenige den du magst, es ist derjenige, der deiner Hilfe bedarf. Jenseits von ethnischen Grenzen, jenseits aller Religionen, jenseits deiner ganz persönlichen Wertevorstellung, liebe den der deine Liebe benötigt; das ist Solidarität und das ist was Jesus letztendlich von uns fordert.

In keiner anderen Religion findet die Nächstenliebe einen so breiten Raum wie in unserem Christlichen Glauben. Die ersten Schulen, Krankenhäuser, Armenhäuser wurden von Christlichen Orden gegründet und geführt. Unzählbare Hilfsorganisationen



sind in den meisten Ländern der Welt aktiv und versuchen das Leben der Einheimischen zu verbessern. Von unserer westlichen Welt werden viele Projekte finanziell unterstützt. Wir können ohne Übertreibung sagen, dass hier viel Gutes geschieht.

Allerdings muss auch gesagt werden, dass der Hunger in der Welt nach wie vor ein enormes Defizit aufweist. Eine Milliarde Menschen sind vom Hunger direkt betroffen und eine weitere Milliarde leben unter dem Existenzminimum. Das ist der wohl größte Skandal unserer Menschheit.



In der amerikanischen Unabhängigkeitserklärung, die am 4. Juli 1776 in Philadelphia unterzeichnet worden ist, steht, dass alle Menschen in Gleichheit erschaffen wurden. Der Schöpfer hat ihnen unveräußerliche Rechte gegeben, deren Erste sind: das





# PERLE der Wüste

## Abstand halten

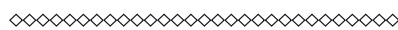
Sieh deine eigenen Schwierigkeiten immer aus einem gewissen Abstand an, als wären es die Schwierigkeiten eines anderen. Dann siehst du alles viel klarer.

*Phil Bosmans*

## Gnade

Meist ist es so: Was zuerst wie eine Katastrophe aussah, hat sich später als Gnade herausgestellt. Mit dem Menschen ist es wie mit der Natur: auf und ab, Tag und Nacht, Frühling und Herbst, Ebbe und Flut.

*Phil Bosmans*



### Leitfaden für eine Besprechung des Themas in der Gruppe:

1. Bild betrachten
2. Texte lesen
3. Anhand der Impulsfragen die Gedanken und Gefühle zum Bild, zu den Texten und Erfahrungen austauschen
4. Mit den Bibeltexten vergleichen
5. Impulse zum TUN besprechen
6. Treffen mit der Perle des kmb-Perlenkranzes abschließen

## Das Leben bewegt sich von Krise zu Krise

Für den Benediktinermönch und Buchautor **David Steindl-Rast** ist jede Krise eine Chance:

*Herr Steindl-Rast, wann hatten Sie Ihre letzte Krise?*

(lacht) Was verstehen Sie unter einer Krise?

*Schwierige Frage. Was verstehen denn Sie darunter?*

Meist versteht man unter einer Krise eine gefährliche Situation. «crisis» im Latein ist verwandt mit dem Wort «cribrum», Sieb. In einer Krise wird ausgesiebt und das Lebensfähige vom nicht Lebensfähigen getrennt.

*Die Krise als Chance? Aber kein Mensch wünscht sich doch eine Krise!*

Das stimmt. Doch was immer einem das Leben bringt: Man sollte es annehmen. Es ist eine Gegebenheit. Gegeben bedeutet, es ist ein Geschenk. Dafür sollte man dankbar sein.

*Für etwas, das einen niederschmettert, dankbar sein? Wie soll das gehen?*

Natürlich kann man für einen Todesfall oder eine Krankheit nicht dankbar sein. Aber dafür, dass einem die Situation die Gelegenheit gibt, etwas zu lernen.



*Hilft einem ein spirituelles Leben dabei? Bewahrt es sogar vor Krisen?*

Nein, das ist ein völliges Missverständnis! Spiritualität ist nicht reine Vergeistigung. Wir glauben, dass Gott Mensch geworden ist. Und Krisen gehören zum Menschsein dazu. Das Lebendige zeichnet sich dadurch aus, dass es Krisen überwindet.

*Wie hilft Vertrauen in Krisen?*

Ja, Vertrauen ist überlebenswichtig. Das zeigt uns der Atem. Wir können nicht vor jedem Atemzug überlegen, ob wir atmen wollen oder nicht und ob das gute Luft ist, die wir einatmen. Wir müssen darauf vertrauen, dass der Atem uns trägt.

*Wäre das ein Rezept in der Krise: einmal tief durchatmen?*

(lacht) Das ist eine gute Praxis! Wichtig ist es, die Situation als gegeben anzunehmen. Wir sollen keine Energie darauf verschwenden, zu wünschen, dass es anders wäre.

*Interview: Daniela Schwegler*



## Wandlungsprozess

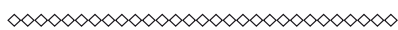
Das Gefühl innerer Lähmung, die unsere Tatkraft nach außen stilllegt, ist keine verlorene Zeit, denn in der wahrgenommenen Beschweris findet in der Seele ein Wandlungsprozess statt. Wir dürfen uns darauf verlassen, dass der Augenblick kommt, in dem wir uns dem Leben mit gesammelter Kraft wieder stellen können.

*Christa Spiller-Nöker*

## Loslassen

Gerade da, wo wir nicht mehr weiter wissen, kann sich in uns eine neue schöpferische Lebenskraft entwickeln. Sie ereignet sich, wenn wir immer wieder einüben loszulassen.

*Pierre Stutz*



## FRAGEN zum GESPRÄCH

Was hat mir in schwierigen Situationen meines Lebens geholfen?

Welche kritischen und schwierigen Situationen im Leben habe ich durchgestanden und gemeistert?

Wie können wir Menschen, vor allem Männer, in unserer Pfarrei helfen, die in schwierige Situationen geraten sind, beistehen und helfen?

## BIBELTEXTE:

Erhalte mein Leben und rette mich, lass mich nicht scheitern.  
(*Psalm 25,20*)

Die Enge meines Herzens mach weit, führ mich heraus aus meiner Bedrängnis.“  
(*Psalm 25,17*)

Denn du hast mein Leben dem Tod entrissen, meine Füße bewahrt vor dem Fall. So gehe ich vor Gott meinen Weg im Licht der Lebenden.  
(*Psalm 56,14*)

Ja, du wurdest meine Hilfe; jubeln kann ich im Schatten deiner Flügel“  
(*Psalm 63,8*)

Ach, Herr, bring doch Hilfe!  
Ach, Herr, gib doch Gelingen!  
(*Psalm 118,25*)

Um deines Namens willen, Herr, erhalt mich am Leben, führe mich heraus aus der Not.  
(*Psalm 143,11*)

## Geduld

Konflikte in der Ehe, Probleme am Arbeitsplatz lassen sich nicht immer oder immer schnell lösen. Auch da braucht es ein geduldiges Ausharren und die Hoffnung, dass sich eine Lösung zeigen wird. In der Geduld steckt aber auch die Kraft, auf Veränderung und Verwandlung selber hinzuarbeiten.

*Anselm Grün*

Weitere Texte siehe Fundgrube WÜSTE.

## IDEEN zum TUN

### Impuls:

Versuche dich selbst in einer bejahenden und wertschätzenden Haltung anzuschauen. Versuche im Umgang mit anderen Menschen bejahend zu sein, den Blick auf das Positive zu richten und es zum Ausdruck zu bringen.

*(Gustav Schädlich-Buter)*

**Für sich selber:** Rat und Hilfe suchen

**Für andere:** Menschen/Männer in Krisen (Krankheit, Unfall, Trennung, Arbeitslosigkeit, ...) begleiten, d.h. zuhören, besuchen, einladen, ...

### Wichtige Adressen:

**Caritas-Männerberatungsstelle**

Gumerplatz 6 oder Lauben 9,  
39100 Bozen, [mb@caritas.bz.it](mailto:mb@caritas.bz.it)  
Tel. 0471 324 649

**Caritas Telefonseelsorge**

840 000 481 (grüne Nummer)

**Caritas Schuldnerberatung** (in Bozen-Meran-Brixen-Bruneck)  
Email: [sb@caritas.bz.it](mailto:sb@caritas.bz.it)

## ABSCHLUSS

mit dem  
**WÜSTE-Perle-Gebet**  
des **kmb-Perlenkranzes**

Gott, ich danke/wir danken dir für ...

*Gott, ich bitte dich/wir bitten dich um/für ...*



# PERLE der Gelassenheit



## Nichtstun

In diesem Nichtstun, in dem wir nicht konsumieren, sondern immer ruhiger werden, keimt eine innere schöpferische Kraft, eine nährenden Kreativität, die nicht außerhalb und bei anderen sucht, was längst schon in mir selber angelegt ist.

*Pierre Stutz*

*Glück ist Dankbarkeit  
von innen*

### Leitfaden für eine Besprechung des Themas in der Gruppe:

1. Bild betrachten
2. Texte lesen
3. Anhand der Impulsfragen die Gedanken und Gefühle zum Bild, zu den Texten und Erfahrungen austauschen
4. Mit den Bibeltexten vergleichen
5. Impulse zum TUN besprechen
6. Treffen mit der Perle des kmb-Perlenkranzes abschließen

**Gelassenheit** ist ein Zauberwort, es schafft inneren Frieden, zuerst, und dann auch eine Friedenshaltung nach außen, wo immer wir sind und auf wen immer wir treffen.

Älteren Menschen mag es von vorne herein leichter fallen gelassen zu sein, wenn sie nicht mehr volles Pflichtbewusstsein und Verantwortung zu tragen haben, aber auch den in der Mitte des Lebens Stehenden kann, ja soll es ein Anliegen sein, sich mit Gelassenheit den täglichen Aufgaben zu stellen, ohne Verkrampfung, ohne unbegründete Furcht und ohne Angst etwa zu versagen.

Wenn es aber dennoch nicht so einfach und so leicht ist, zu einer gelassenen Haltung zu finden und diese dem Nächsten zu vermitteln, so bleibt die Gelassenheit doch allemal eine in hohem Maße gültige Lebenshilfe.

Von solcher Erkenntnis und solcher Erfahrung wussten tiefden-

kende Menschen aller Zeiten, Philosophen, Theologen und Beter zu sagen und zu schreiben.

## Abschalten

Manchmal sind wir von den Aufgaben und Herausforderungen eines Tages so beansprucht, dass wir am Abend keine Kraft mehr haben. Da lacht uns nur noch das Sofa an, um uns gemütlich ausstrecken zu können und vor uns hinzudösen und „abzuschalten“. Auch solche Zeiten, in denen wir nichts tun, nichts machen, nichts leisten müssen, haben ihr gutes Recht.

*Christa Spiller-Nöker*

Statt darüber zu klagen, dass wir nicht alles haben, was wir wollen, sollten wir lieber dankbar sein, dass wir nicht alles bekommen, was wir verdienen.

*Dieter Hildebrandt  
deutscher Kabarettist  
(geb 1927)*

## Plädoyer für Unterbrechung

„Es gibt keine Pausen mehr“, bedauert Klaus Hofmeister, Redakteur in der Kirchenredaktion des Hessischen Rundfunks in Frankfurt. „Jeder ist ständig mit irgendwas beschäftigt. Wir telefonieren, arbeiten am Laptop, erzählen uns Neuigkeiten per SMS immer und überall, sogar in der S-Bahn. Damit hindern wir uns permanent am Nichtstun. Zu sich selber finden ist da unmöglich.“

Der Theologe Johannes Baptist Metz sagte einmal: „Die kürzeste Beschreibung von Religion ist Unterbrechung.“ Ich unterbreche meine Arbeit, mein ständiges Erreichbar-sein-wollen, komme zur Ruhe und gewinne so Abstand von der Routine des Alltags.

Ich betrachte die Fastenzeit als Einladung, mich wieder neu auf nötige Unterbrechungen einzulassen, es mit mir selbst und bei mir selbst auszuhalten und einfach nur das Sein zu genießen. Nur so kommen Dinge zum Vorschein, die sonst im pausenlosen Alltag keine Chance haben.

*Klaus Hofmeister*

## FRAGEN zum GESPRÄCH

Wie und wann gelingt es mir abzuschalten, auszuspannen, einfach nur „da-zu-sein“?

Was sind meine Entspannungs-orte? Gehören Kirchen und Kapellen, Wegkreuze, ... auch dazu?

## BIBELTEXTE:

Sechs Tage kannst du deine Arbeit verrichten, am siebten Tag aber sollst du ruhen, damit dein Rind und dein Esel ausruhen und der Sohn deiner Sklavin und der Fremde zu Atem kommen.

*(Exodus 23,12)*

Also: Iss freudig dein Brot und trink vergnügt deinen Wein; denn das, was du tust, hat Gott längst so festgelegt, wie es ihm gefiel. Trag jederzeit frische Kleider und nie fehle duftendes Öl auf deinem Haupt. Mit einer Frau, die du liebst, genieß das Leben alle Tage deines Lebens voll Windhauch, die er dir unter der Sonne geschenkt hat, alle deine Tage voll Windhauch. Denn das ist dein Anteil am Leben und an dem Besitz, für den du dich unter der Sonne anstrengst. Alles, was deine Hand, solange du Kraft hast, zu tun vorfindet, das tu!

Außerdem: Der Mensch kennt seine Zeit nicht. Wie Fische, die ins Unglücksnetz geraten sind, / wie Vögel, die ins Klappnetz geraten sind, / ebenso verfangen sich die einzelnen Menschen in ihre Unglückszeit, / wenn sie plötzlich über sie herabfällt.

*(Kohélet 9,7-12)*

Bedenke, Herr: Was ist unser Leben, wie vergänglich hast du alle Menschen erschaffen.

*(Psalm 89,48)*

Weitere Texte siehe Fundgrube-GELASSENHEIT.

## IDEEN zum TUN

### Gelassenheit einüben

Wenn sich der Blick trübt und nur noch Probleme gesehen werden, dann sollte ein Warnlämpchen aufleuchten, das sagt: „Lockere dich, damit du die Dinge lockerer siehst“:

Drehe die offenen Handflächen nach oben. Gib zu erkennen, dass du mit leeren Händen da sitzt. Sei bereit, dich beschenken zu lassen. Du musst nichts mehr tragen, sondern du wirst getragen. Du musst auch nichts mehr tun, sondern du darfst darauf vertrauen, dass dir Gutes widerfährt. Sag dir im Gedanken: „Ich entspanne meine Hände. Ich entspanne meine Arme. Ich entspanne meine inneren Organe. Ich entspanne mein Herz. Ich entspanne meinen Ärger. Ich entspanne meine Ansprüche an mich selbst.“

Die **Advents- und Fastenzeit** als Zeit zum Ab- oder Zurückschalten nutzen.

### Besinnungs- und Exerzitionsangebote nutzen

(siehe: [www.bz-bx.net](http://www.bz-bx.net) →  
Glauben&Leben →  
Exerzitionen&Spiritualität)

## ABSCHLUSS

mit dem  
**GELASSENHEITS-Perle-Gebet**  
des **kmb-Perlenkranzes**

Gott, ich danke/wir  
danken dir für ...

*Gott, ich bitte dich/wir  
bitten dich um/für ...*



# PERLE des Leids, der Trauer

**Leid** hat viele Gesichter:

Krankheit, Behinderung, Unfall, Sterben, Verlusterfahrungen, ..

**Trauer** ist mehr als ein Gefühl, sie ist eine Grunderfahrung.

**Trauer und Abschied** sind Lebensthemen, die unser Leben von der Geburt bis zum Tod bestimmen

Je größer der Abstand zu Erfahrungen von Tod und Sterben, desto stärker die Sprachlosigkeit, Hilflosigkeit und Angst gegenüber Erfahrungen von Leiden und Sterben.



## Leitfaden für eine Besprechung des Themas in der Gruppe:

1. Bild betrachten
2. Texte lesen
3. Anhand der Impulsfragen die Gedanken und Gefühle zum Bild, zu den Texten und Erfahrungen austauschen
4. Mit den Bibeltexten vergleichen
5. Impulse zum TUN besprechen
6. Treffen mit der Perle des kmb-Perlenkranzes abschließen

*dem herrn unserem gott  
hat es ganz und gar nicht gefallen  
dass gustav e. lips  
durch einen verkehrsunfall starb*

*erstens war er zu jung  
zweitens seiner frau ein zärtlicher  
mann  
drittens zwei kindern ein  
lustiger vater  
viertens den freunden ein  
guter freund  
fünftens erfüllt von den  
vielen ideen*

*was soll jetzt ohne ihn werden?  
was ist seine frau ohne ihn?  
wer spielt mit den kindern?  
wer ersetzt einen freund?  
wer hat die neuen ideen?*

*dem herrn unserem gott  
hat es ganz und gar nicht gefallen  
dass einige von euch dachten  
es habe ihm solches gefallen*

*im namen dessen  
der tote erweckte  
im namen des toten  
der auferstand:  
wir protestieren  
gegen den tod  
von gustav e. lips*

*kurt marti*

**Carl Gustav Jung** (schweizer Psychiater, 1875-1961) war überzeugt: Alles hängt an der Frage: **Wie gehen wir mit dem Leid um?**



Immer wieder, wenn uns ein unerklärliches und unerwartetes Leid trifft, fragen wir: „Warum ist das passiert? Warum gerade mir? Warum werde ich von Gott, vom Leben, vom Schicksal mit diesem Leid bestraft?“ Doch auf das Warum gibt es oft keine befriedigende Antwort, meistens handelt es sich um Spekulationen und Vermutungen.



Für *Anselm Grün* (Benediktinermönch) geht es deshalb zunächst darum, die Unbegreiflichkeit des Leids auszuhalten und nach einer Zeit der Trauer zu fragen: Wie kann ich mit diesem Leid weiter leben und es verwandeln? Er schreibt: Deutungen wie „Du machst dir



deine Krankheit selber“, wirken für Betroffene brutal und helfen nicht weiter, denn sie wirken wie ein Vorwurf: „Du bist selber schuld an deiner Krankheit, du musst etwas verkehrt gemacht haben, sonst wärst du nicht krank.“

Demgegenüber sagt Anselm Grün: „Krankheit, Leid widerfährt. Wir wissen oft nicht warum. Es gibt keine Garantie auf ein gesundes Leben, auch wenn wir uns noch so anstrengen. Es ist immer ein Geschenk.“ Krankheit und Leid zerbrechen die Projektionen und die Illusionen, die wir uns über uns selbst, über das Leben und über Gott machen.

Durch Leid wird jeder Mensch vor die Alternative gestellt: Entweder ich lasse die Vorstellungen, die Bilder von mir und von Gott zerbrechen oder ich zerbreche.

Der christliche Glaube hilft, Leid anzunehmen und zu verwandeln.

## FRAGEN zum GESPRÄCH

Welche Erfahrungen mit Leiden, Tod und Trauer habe ich gemacht?

Was hat mir geholfen in meinem Leiden und in meiner Trauer? Wie konnte ich andere darin unterstützen? Was hat ihnen gut getan?

Wie sieht bei uns die Trauerkultur aus? Welche Rituale und Formen gibt es? Wie hilfreich sind sie noch für die Menschen?

## BIBELTEXTE:

Herr, sei mir gnädig, denn mir ist angst; vor Gram zerfallen mir Auge, Seele und Leib. In Kummer schwindet mein Leben dahin, meine Jahre verrinnen in Seufzen. Meine Kraft ist ermatet im Elend, meine Glieder sind zerfallen.

*(Psalm 31, 11-13)*

Da sagte ich mir: „Das ist mein Schmerz, dass die Rechte des Höchsten so anders handelt“.

*(Psalm 77,11)*

Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen: Woher kommt mir Hilfe? Meine Hilfe kommt vom Herrn, der Himmel und Erde gemacht hat!

*(Psalm 121,1-2)*

Doch Gott wird mich loskaufen aus dem Reich des Todes, ja, er nimmt mich auf.

*(Psalm 49,16)*

Bei dir ist die Quelle des Lebens, in deinem Licht schauen wir das Licht

*(Psalm 36,10)*

Vater, in deine Hände lege ich meinen Geist

*(Lk 23,46)*

In der Trauer schwimmen wir gegen den Strom unseres Lebens. Doch wenn die Strömungsrichtung wieder eins geworden ist mit dem Fluss unseres Lebens, fühlen wir uns getragen wie auf einer Welle göttlicher Energie.

*Roland Breitenbach*

Weitere Texte siehe Fundgrube-LEID und TRAUER.

## IDEEN zum TUN

Kmb-Männer beten oft bei **Sterberosenkränzen** vor:

- neben dem traditionellen Rosenkranz auch neuere Gebete vorbeten.
- alle Vorbeter zu einem Treffen einladen, Erfahrungen austauschen und Verbesserungen überlegen.

**Kreuzwegandacht** mit aktuellen Texten (siehe Seite 47-53) gestalten.

**Trauermappe** „Nahe sein in Krankheit und Tod“ der Kath. Frauenbewegung nutzen.

Sich über die **CARITAS-Hospiz** informieren ([www.caritas.bz.it](http://www.caritas.bz.it))

## Notfallseelsorge

## GEBET

Gott, unser Vater.

Du hast uns für die Freude erschaffen.

Dennoch begleiten Enttäuschung und Leid unser Leben. Hilf, dass wir dir glauben und auch in Stunden der Not dir vertrauen.

Mach uns durch die Schmerzen reifer und hellhörig für die Not der anderen.

## ABSCHLUSS

mit dem  
**LEID/TRAUER-Perle-Gebet**  
des **kmb-Perlenkranzes**

Gott, ich danke/wir danken dir für ...

*Gott, ich bitte dich/wir bitten dich um/für ...*



# Persönliche PERLE

Werte kann man nicht lehren, sondern nur vorleben.

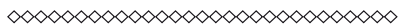
*Viktor Frankl (1905 - 1997)*

## Eigene Lebensspur

Ich muss mich fragen, was meine innerste Berufung ist. Was ist meine Stärke? Was möchte ich in dieser Welt verwirklichen? Welche Spur möchte ich auf meinem Lebensweg in diese Welt eingraben?

Ist es meine eigene Lebensspur, der ich folge, oder folge ich den Spuren anderer?

*Anselm Grün*



## Leitfaden für eine Besprechung des Themas in der Gruppe:

1. Bild betrachten
2. Texte lesen
3. Anhand der Impulsfragen die Gedanken und Gefühle zum Bild, zu den Texten und Erfahrungen austauschen
4. Mit den Bibeltexten vergleichen
5. Impulse zum TUN besprechen
6. Treffen mit der Perle des kmb-Perlenkranzes abschließen

## Meine persönlichen Werte?

Können andere Menschen an unserer Lebenseinstellung, an unserem Handeln und Tun erkennen, wovon wir überzeugt sind? Sieht man uns an, an welchen Werten wir uns orientieren? Leben wir unsere Werte überzeugend?

Werte sind wie Schätze, die uns Halt und Orientierung geben. Sie machen unseren Charakter aus, formen ihn geradezu. Sie sind wie Leitblanken auf unserem Weg. Aber was sind unsere Schätze, was unsere Perlen? Eine bekannte Bibelstelle aus dem Matthäusevangelium macht in eindrucksvoller Weise deutlich, was es bedeutet, einen Schatz zu haben, Werte zu haben, ein Ziel vor Augen nicht zu verlieren.

Jeder Mensch ist einzigartig. Jeder Mensch ist ein Original. Diese Einzigartigkeit zeigt sich aufgrund des Äußeren. Selbst eineiige Zwillinge sind nicht gleich. Dies gehört wohl zu den größten Wundern auf der Erde. Gott hat den Menschen erschaffen und jeder Mensch ist einmalig. Schon allein diese Tatsache, dass es uns auf der Welt gibt, macht uns so wertvoll. Als Christen sind wir davon überzeugt, dass Gott mit jedem einzelnen Menschen etwas vorhat. Jeden von uns hat er einen bestimmten Charakter



gegeben. Jeder fühlt anders, hat andere Meinungen, einen anderen Geschmack, andere Stärken, aber auch andere Schwächen. Wir haben Fähigkeiten und Talente, die es zu fördern und einzubringen gilt.

## Verstehen worauf es ankommt

- Im Leben
- Im Lieben
- Im Loslassen
- Im Streiten
- Im Vergeben
- Im Geben
- Im Nehmen
- Im Erzählen
- Im Zuhören
- Im Glauben
- Im Vertrauen
- Im Annehmen

Das sind wohl die größten Herausforderungen, denen sich ein Mensch lernen muss zu stellen.

*Christina Kaiser*

## FRAGEN zum GESPRÄCH

Was sind meine Werte, für die ich mich einbringe?

Was macht diese Werte aus und so bedeutsam?

Was bin ich bereit, für diese Werte aufzugeben, zu verkaufen, wie es in der Bibelstelle heißt?

Welche Werte kommen in meinem Leben zu kurz?

Stimmt meine Werthaltung mit meiner Lebensführung überein?

Welche Umstände oder Situationen hindern mich daran, an meiner Überzeugung festzuhalten?

Was motiviert mich, für meine Werte einzustehen?

Welchen Platz hat mir Gott zugedacht?

Welche Gaben und Aufgaben hält Gott für mich bereit?

### Charakterstärke

Wenn du nur „aus dem Bauch heraus“ lebst, nach Maßgabe deiner Gefühle, wie dir gerade zumute ist, dann bist du heute aus dem Häuschen, und morgen sitzt du im tiefsten Loch. Viel leichter und schöner und glücklicher wird das Leben, wenn du Charakter hast. Charakter haben heißt die Kraft besitzen, zu sich selbst auch mal nein zu sagen. Das muss man jeden Tag üben.

*Phil Bosmans*

## BIBELTEXTE:

Mit dem Himmelreich ist es wie mit einem Schatz, der in einem Acker vergraben war. Ein Mann entdeckte ihn, grub ihn aber wieder ein. Und in seiner Freude verkaufte er alles, was er besaß, und kaufte den Acker. Auch ist es mit dem Himmelreich wie mit einem Kaufmann, der schöne Perlen suchte. Als er eine besonders wertvolle Perle fand, verkaufte er alles, was er besaß, und kaufte sie.

*Mt. 13, 44 – 46*

Du zeigst mir den Pfad zum Leben. Vor deinem Angesicht herrscht Freude in Fülle

*(Psalm 16,11)*

Herr, du hast mich erforscht und du kennst mich ....

Ich danke dir, dass du mich so wunderbar gestaltet hast. Ich weiß: Staunenswert sind deine Werke ....

Erforsche mich, Gott, und erkenne mein Herz, prüfe mich, und erkenne mein Denken! Sieh her, ob ich auf dem Weg bin, der deinem Willen entspricht, und leite mich den mir zugedachten Weg.

*(Psalm 139)*

Der Herr ist mein Hirte

*(Psalm 23)*



Person bin ich,  
Charakter habe ich,  
Persönlichkeit werde ich.

*Viktor E. Frankl,  
österr. Psychiater (1905-1997)*

Weitere Texte siehe Fundgrube-PERSÖNLICHE Perle.

## IDEEN zum TUN

Persönlich sich Zeiten nehmen um über das Leben nachzudenken.

### Lebenskunst

Du musst jeden Tag neu anfangen. Das ist die Lebenskunst. Jeden Tag neu sein wie das Licht der Sonne. Jeden Morgen aus der Nacht aufstehen. Jeden Tag neu anfangen mit Händen voller Hoffnung und Vertrauen. Aber nicht mit den Scherben von gestern!

*Phil Bosmans*

Ehrenamtliches Engagement in Kirche und Gesellschaft, z.B. neue Mitglieder für die kmb gewinnen.

### An **Einkehrtagen** oder **Exerzitien** teilnehmen, z.B.

• Exerzitien zum Kennenlernen für alle Interessierten

Fr. 11. Nov. 18 Uhr bis So. 13. Nov. 2011 16 Uhr mit Sr. Martha Gamber und Pfarrer Walter Visintainer im Schwesternheim Völs am Schlern  
Information und Anmeldung: Tel./Fax 0471 725093, Email: [schwesternheim.voels@dnet.it](mailto:schwesternheim.voels@dnet.it)

**ABSCHLUSS**  
mit dem  
**Persönlichen-Perle-Gebet**  
des **kmb-Perlenkranzes**

Gott, ich danke/wir danken dir für ...

*Gott, ich bitte dich/wir bitten dich um/für ...*



# Fundgrube - zur Perle des **LEBENS**

## **Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte...**

Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte, würde ich versuchen, mehr Fehler zu machen. Ich würde nicht so perfekt sein wollen, ich würde mich mehr entspannen, ich wäre ein bisschen verrückter, als ich es gewesen bin, ich würde viel weniger Dinge so ernst nehmen, ich würde nicht so gesund leben, ich würde mehr riskieren, würde mehr reisen, Sonnenuntergänge betrachten, mehr bergsteigen, mehr in Flüssen schwimmen.

Ich war einer dieser klugen Menschen, die jede Minute ihres Lebens fruchtbar verbrachten, freilich hatte ich auch Momente der Freude, aber wenn ich noch einmal anfangen könnte, würde ich versuchen, nur mehr gute Augenblicke zu haben. Falls du es noch nicht weißt, aus diesen besteht nämlich das Leben. Nur aus Augenblicken, vergiss nicht den jetzigen.

Wenn ich noch einmal leben könnte, würde ich von Frühlingbeginn an bis in den Spätherbst hinein barfuß gehen. Und ich würde mehr mit Kindern spielen, wenn ich das Leben noch vor mir hätte. Aber sehen Sie... ich bin 85 Jahre alt und weiß, dass ich bald sterben werde.

*Jorge Luis Borges*

## **Mensch sein**

Besonders im Frühjahr staunen wir über die Schönheit der Natur. Nicht nur die Natur, sondern auch das Innere der Menschen scheint sich zu erneuern. Es kommen viele optimistische und schöne Gefühle und Gedanken auf. Neue hoffnungsvolle Arbeiten stehen an, neue kreative Überlegungen und Planungen stellen sich ein. Manch einer merkt an sich selbst, wie unversehens Freude am Leben und am Menschsein in neuer Qualität erwacht.

Und dann kann man sich fragen: Wie ist das mit unserer christlichen Religion? Wie steht sie zur Schönheit des Lebens? Wird durch die Religion dem Leben noch etwas dazugegeben, das andere nicht kennen und nicht haben? Oder dürfen wir uns vielleicht des Lebens gar nicht so richtig freuen, weil es doch nur um das „Jenseits“ und nicht um das „Diesseits“ geht?

Dürfen wir uns ehrlich über das Leben freuen und uns beflügeln und begeistern lassen? Wie ist Menschsein und Christsein mit einander zu verbunden?

Der Denkweise Jesu entsprechend wird Leben und Glauben nicht auseinander gerissen oder gar gegeneinander ausgespielt. Es ist immer der gleiche in allem wirkende Gott, der die Schönheit und Lebendigkeit der Natur und des Lebens geschaffen hat und je neu schafft.

Dankbarer, achtsamer Blick schenkt Freiheit.

Auf ihn macht Jesus aufmerksam. Mit ihm ist er in seinem Denken und Fühlen, in seinem tieferen Bewusstsein verbunden.

Wer sich den Menschen, dem Leben und den sichtbaren Dingen der Welt achtsam und wohlwollend zuwendet, hat es gleichzeitig verborgen mit Gott zu tun. Allerdings bleiben wir oft bei den sichtbaren Dingen hängen und schauen nicht tiefer. Das führt dann oft in persönliche Enttäuschungen und in Streit mit anderen. Wirklich befreites und glückliches Leben wird dadurch behindert.

Der dankbare Blick der Achtsamkeit auf alle Dinge und Situationen des Lebens und die wohlwollende Liebe, die aus der Verbundenheit mit der Weite Gottes entsteht, macht frei.

*nach einem Text  
von Josef Torggler*

## **Kraft**

Tag für Tag ich selbst werden  
meine Kraft nicht unterdrücken  
über mich selber hinauswachsen.

*Pierre Stutz*

Jeder achtsame Schritt, jede achtsame Handlung, ist der direkte Weg zum äußerlich und innerlich Wachwerden.

*Unbekannt*



## **Hinauf steigen – hinunter steigen**

### **Hinauf steigen**

die Normalität überschreiten  
andere Perspektiven gewinnen  
Klarheit und Weite suchen  
Gipfelstürme wagen  
Höhenflüge auskosten

### **Hinunter steigen**

Visionen erden  
ein Stück Himmel in den Alltag bringen  
sich solidarisieren mit den Niedrigen  
mit Rückschlägen umgehen lernen  
am Nullpunkt den Neuanfang wagen

*(Irene Unterkofler)*

## **Leben – was bedeutet Leben?**

### **Sich an den kleinen Dingen erfreuen – bedeutet Leben!**

Ein Kind, eine Blume, ein Vogel, ein blühender Baum – die ganze Schöpfung, alles zeugt von Leben.

### **Genießen können bedeutet Leben!**

Gott hat uns vieles geschenkt, wir dürfen es genießen: ein gutes Essen, ein Konzert ...  
Nur sollten wir es nicht übertreiben; wir tragen Verantwortung für uns selbst und für den Rest der Welt.

### **Dankbarkeit bedeutet Leben!**

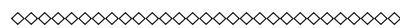
Dass ich „Ich“ sein darf, auch wenn ich Fehler habe. Ich kann immer neu beginnen.

## **Zufriedenheit bedeutet Leben!**

Was nützt mir Macht, Geld und Besitz, wenn die Zufriedenheit fehlt?

### **Hoffnung ist Leben!**

Wir dürfen hoffen, auch wenn wir oft versagen; wenn wir Enttäuschungen erleben; wenn Streit, Krankheit und Trauer in unseren Familien herrschen – Gott liebt uns, er lässt uns nicht fallen.



## **Geschichte vom Fischer und Touristen**

*Es war einmal ein Fischer, der neben seinem Fischerboot seine Siesta hielt. Er schaute aufs tiefblaue Meer, hörte dem leisen Rauschen der Wellen zu und schief dann friedlich im schützenden Schatten seines Bootes ein.*

*Nach einiger Zeit kam in der heißen Mittagszeit ein Tourist vorbei, bewaffnet mit einer Kamera, und bestaunte den Fischer. Er zückte seine Kamera und begann, den Fischer von allen Seiten zu fotografieren. Von dem Klicken der Kamera wachte der Fischer auf und öffnete langsam seine Augen, um zu sehen, wer ihn denn bei seiner wohlverdienten Siesta störte.*

*Als er den Touristen erblickte, bot er ihm eine Zigarette an und fragte ihn mit einem Lächeln, warum er ihn denn so oft fotografiert habe.*

*Der Tourist antwortete: „Ich habe mich gefragt, woher Sie die Ruhe nehmen, sich mitten am Tag hier auszuruhen. Warum fahren Sie nicht hinaus, um Fische zu fan-*

*gen? Sie müssen doch auch Geld verdienen, um Ihre Familie zu ernähren!“*

*Der Fischer zuckte nur mit den Schultern und antwortete: „Ich bin heute morgen schon hinausgefahren und habe einen guten Fang gemacht.“*

*Doch der Tourist ließ nicht locker: „Aber wenn ich Sie wäre, dann würde ich noch einmal rausfahren. Sie könnten dann noch mehr Fische fangen und diese vielleicht für schlechtere Zeiten einfrieren ...“*

*Der Fischer lächelte noch einmal, und bevor er antworten konnte, fuhr der Tourist fort: „Stellen Sie sich doch einmal vor: Wenn Sie öfter am Tag rausfahren würden, könnten Sie die ganzen Fische, die Sie fangen, verkaufen und sich schon bald ein zweites Fischerboot zulegen. Und die Fische, die Sie dann mit beiden Fischerbooten fangen, könnten Sie wieder für gutes Geld verkaufen. Auf das zweite Boot würden ein drittes, ein viertes und noch viele mehr folgen. Auf diese Weise könnten Sie dann schon bald eine ganze Fischerflotte aufs Meer schicken. Und in ein bis zwei Jahren, wenn Ihnen dann vielleicht alle Boote hier auf der Insel gehören, kaufen Sie sich einen Hubschrauber und kontrollieren dann nur noch Ihre Fischerboote, die auf dem Meer die Arbeit für Sie erledigen. So bräuchten Sie bald fast gar nicht mehr zu arbeiten und könnten sich ausruhen und Ihr Leben genießen ...“*

*Der Fischer hob seine Augenbrauen, lächelte und antwortete gelassen: „Aber das tue ich doch jetzt schon ...“*



# Fundgrube - zur Perle des **GLAUBENS**

Ich denke, dass einer, der nicht an Gott glaubt, dennoch nicht das Recht hat, zu seinem Kind zu sagen: »Gott gibt es nicht.« Er kann ihm diese seine persönliche Überzeugung nicht als universelle Gewissheit vorsetzen. Mit anderen Überzeugungen kann er es tun: aber mit dieser nicht.

*Natalia Ginzburg*

## **Wie wird man religiös?**

Es hat den Anschein, dass die Entwicklung zu einer mehr und mehr religionslosen Gesellschaft nicht aufzuhalten sei. Die brisanteste Frage ist deshalb: Wie kann das Religiöse wieder die Bedeutung erlangen, die ihm eigentlich zusteht? Wie werden Menschen wieder religiös? Will die Kirche in einer religionslos gewordenen Gesellschaft wieder einen angemessenen Stand finden, müsste sie sich als Allererstes dieser Frage zuwenden.

Es wird kaum oder gar nicht beachtet, dass es inzwischen außerhalb Stätten gibt, wo intensives spirituelles Leben aufbricht, wo Menschen zum ersten Mal in ihrem Leben das Religiöse als motivierende Kraft spüren und darin eine wesentliche Spur ihres Lebens erkennen.

*Guido Kreppold  
aus: Nachfolge –  
Vom Glanz, der verloren ging,  
Münsterschwarzach 2010*

Je lauter unsere heutige Welt wird, je tiefer scheint Gott zu schweigen. Schweigen ist die Sprache der Ewigkeit - Lärm geht vorüber.

*Gertrud von Le Fort*

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, zu tanzen, zu loben und zu preisen und zu lieben. All dies ist da für jeden und jede von uns.

*Teresa von Avila*

**An einen Gott glauben heißt** die Frage nach dem Sinn des Lebens verstehen.

An einen Gott glauben heißt sehen, dass es mit den Tatsachen der Welt nicht abgetan ist. An einen Gott glauben heißt sehen, dass das Leben einen Sinn hat.

*Ludwig Wittgenstein*

## **Mittendrin bleiben**

Mittendrin bleiben, weil sie eine Berufung spüren, die sie trägt: Christus sichtbar machen.

Und das überall – egal wo: Anonym im Hochhaus, herausgefordert am Arbeitsplatz, engagiert als Ehrenamtliche für andere.

Oft genug ohne Worte.

Allein durch Sein und Tun.

Unaufdringlich in verbindlicher Lebensform Zeugnis geben, Weltgestaltung mit eigenem Profil.

Und immer wieder die Menschen und ihr Leben vor Gott bringen.

Unauffällig begleiten. Einfach dabei sein. Das überzeugt.

Wenn wir in einer atheistischen Umwelt leben, stellt sie uns vor die Wahl: zu missionieren oder zu demissionieren.

Überall, wo die Liebe Eingang fand, verwandelt sie unser Leben in Brennstoff.

*Madeleine Delbrèl*



## Leitfaden zum Bibellesen in der Gruppe

**Gebet** (z.B. siehe unten\*) und **Stille**

Jemand aus der Gruppe liest den **Text** laut und langsam **vor**; alle anderen hören zu.

**Persönliche Erarbeitung** der Bibelstelle anhand folgender **fünf Fragen** (in Stille, wer will kann sich auch Notizen machen):

1. Was ist die zentrale Aussage?
2. Was verstehe ich nicht?
3. Welche Zusammenhänge gibt es? (mit dem vorausgehenden und nachfolgenden Text; Parallelstellen; ähnliche Themen)
4. Was gefällt mir bzw. womit bin ich nicht einverstanden?
5. Was kann ich/(können wir konkret tun?

**Gespräch/Austausch** reihum zu jeder Frage

Abschließen mit einem **Gebet** oder **Lied**

### \*GEBET:

Lebendigmachender Gott, bereitwillig wollen wir uns auf dein Wort einlassen.

Öffne unsere Augen, unsere Ohren und unser Denken, damit wir dein Wort verstehen.

Öffne unser Herz, damit wir dein Wort in den tiefen Schichten

unseres Lebens erfassen.

Öffne unsere Hände, damit es uns gelingt, dein Wort in unserem Leben umzusetzen.

Für all das bitten wir um deinen Geist.

Amen.

**Öffne meine Ohren, Herr,** damit ich höre, was DU mir sagen willst.

Öffne meine Augen, Herr, dass ich sehe, was DU mir zeigen willst.

Öffne meine Hände Herr, dass ich annehme, was DU mir schenken willst.

Öffne mein Herz, Herr, dass ich spüre, wie DU mich lieben willst.

**Herr, öffne (+) meine Lippen,** damit mein Mund Dein Lob verkünde und gute Worte finde.

Herr, öffne (+) meine **Augen,** damit ich Deine Herrlichkeit bestaune und die Not der Menschen sehe.

Herr, öffne (+) meine **Ohren,** damit ich Dein Wort vernehme und den Schrei der Armen höre.

Herr, öffne (+) meine **Nase,** damit ich Deinen Wohlgeruch wahrnehme und den Duft aller Dinge empfangen.

Herr, öffne (+) mein **Gesicht,** damit ich Dir zugewandt lebe und allen offen begegne.

Herr, öffne (+) mein **Herz,** damit ich Raum habe für Dich und gute Gefühle für alle Menschen.

Herr, öffne (+) meine **Hände,** damit ich die ganze Fülle des Lebens fasse und reich bin im Geben.

*Anton Rotzetter*

(+ bedeutet: kleines Kreuzzeichen über das entsprechende Organ)



# Fundgrube - zur Perle der **Liebe und Treue**

**GEBETE VON MARTIN GUTL**  
 (1942-1994)  
*Seelsorger und Verfasser von  
 tiefsinnigen Texten und Gebeten)*

### Was wie Liebe schien

„Besser ist es, in die Hände des Herrn zu fallen als in die Hände der Menschen. Denn wie seine Größe, so ist sein Erbarmen, und wie sein Name, so seine Werke!“ (Sir 2,18)

Wieviel haben Menschen von einander erwartet, als sie zueinander fanden! Viele haben sich selbst und einander ein Gefängnis gebaut. Was einst wie Liebe schien, wurde zur Berechnung und zum Habenwollen. Wir können einander viel geben, wenn wir den Einen in uns einlassen, der Ursprung und Ziel aller Liebe ist und bleibt. Sonst wird der Mensch überfordert. Wenn wir einander umarmen und uns gewiss sind, dass wir in deinen Händen sind, dann wird eine Liebe in uns wachsen, die von Seiner Art ist, die Enge und Weite aushalten kann.

### Liebe

Liebe – ein Wort.  
 Was fließt mit  
 im Untergrund dieses Wortes?  
 Güte?  
 Mitleid?  
 Friede?  
 Angst?  
 Hilfslosigkeit?

Besitzenwollen?  
 Barmherzigkeit?  
 Hingabe?  
 Liebe!  
 Läßt Liebe sich begrenzen?  
 Immerwährende Frage!

### Miteinander

Zu einem Menschen stehen, in allen Konflikten einen Weg suchen. Keiner triumphiert, und keiner unterliegt. Sich gemeinsam der Stille anvertrauen. Zwei Menschen, die dem Grund sich nähern. Einander täglich fraglos annehmen. Mit den Alpträumen der Angst fertig werden. Einander das Wachsen erlauben, miteinander lernen, Menschen zu werden. Einander lieben, nicht nur einander achten und schätzen aufgrund von Leistung und Vermögen. Einander im Alltag lieben, das ist *Missa sine nomine*, namenloser Gottesdienst.

### Die Wissenden

Ein Brautpaar steht vor dem Altar. Hinter ihnen sitzen ihre Eltern, Freunde und Bekannten. Wie verschieden die Blicke der Jungen und der Älteren sind! Der Blick der Wissenden hinterfragt die Träume der Jungen. Was heißt Ehe, auf fünf, zehn, zwanzig, dreißig Jahre ausgedehnt?

Liebe, die aus dem Menschen kommt, ist mit Einsicht, mit Geduld, mit Ruhe und Verständnis bald am Ende. Wir beten daher um die Liebe, die aus Gott stammt. Denn nur sie wird nie bitter durch leidvolle Erfahrung.



Referent: Toni Fiung  
 Ehe- und Familienseelsorger  
 Ehe- und Familienberater  
 Domplatz 2, 39100 Bozen  
 Tel. +39 0471 306272  
 E-Mail: [ehe.familienreferat@bz-bx.net](mailto:ehe.familienreferat@bz-bx.net)  
[www.bz-bx.net/ehefamilie](http://www.bz-bx.net/ehefamilie)



### Lieben

Geliebt zu werden und zu lieben ist die Kraft, die unser Leben erst lebenswert macht.  
 Christa Spiller-Nöker

Man muss die Liebe immer wieder neu leben. Auch, wenn man weiß, dass sie ins Leere geht, dass sie scheitert, dass sie in der reinen Form unter Menschen nur schwer lebbar ist. Man muss die reine Form immer anstreben.  
 Ruth Pfau



### **Ich wünsch dir einen Menschen,**

der hinter der Fassade des schönen Gesichtes auch deine Seele sieht. Ich wünsch dir einen Menschen, der um deine Zartheit und Verletzlichkeit weiß auch wenn du dich stark und unnahbar zeigst. Ich wünsch dir einen Menschen, der „Ja“ zu dir sagt, auch zu deinen Fehlern und Schwächen. Ich wünsch dir einen Menschen, der deine Tränen aushält und dich einfach fest in seine Arme nimmt. Ich wünsch dir einen Menschen, der nicht nur das begreift was er hören und sehen kann, sondern der das Verborgene wahrnimmt, das hinter all den großen Worten und Gesten versteckt liegt. Ich wünsch dir einen Menschen, der deine Schwingungen aufnimmt und mit dem du auch im Schweigen eins bist. Ich wünsch dir einen Menschen, der nicht für dich, sondern mit dir und an deiner Seite kämpft. Ich wünsch dir einen Menschen, der dich nicht davon abhält gegen den Strom zu schwimmen, der dich aber auffängt, wenn dich deine Kraft verlässt. Ich wünsch dir einen Menschen, der dir hilft im Wir dein Ich zu entdecken.

### **Erwarten Sie keine Wunder**

»Warum muss ich dich darum bitten? Hättest du das nicht von dir aus machen können?« Seien Sie nicht böse, wenn der andere Ihre Wünsche nicht errät. Der (oder die) andere ist nicht Sie. Gehen Sie davon aus, dass der andere ebenso über Sie denkt. Träumen Sie in einer Partnerschaft oder Familie nicht davon, dass jeder in vollendetem Einfühlungsvermögen das tut, was der andere erwartet. Entwickeln Sie lieber eine gute Kultur des Bittens und Dankens.

### **Soforthilfe für Männer in einer Partnerschaft**

Nehmen Sie den Ärger Ihrer Frau ernst. Vermeiden Sie Konflikte nicht, sondern stellen Sie sich dem Problem. Beurteilen Sie nicht die Gefühle Ihrer Frau (»Du bist zu empfindlich«), sondern respektieren Sie sie. Frauen weisen auf Probleme hin, um sie gemeinsam zu lösen. Kritik heißt für sie: Lass uns etwas für die Beziehung tun. Eine gute Ehe hängt nachweislich vom Ehemann ab: dass er ein Wir-Gefühl entwickelt, Zuneigung zeigt, bereit ist zum Gespräch und eine Vision hat für die gemeinsame Liebe.

*Tiki Küstenmacher*

*Geliebt wirst du einzig, wo du schwach dich zeigen darfst, ohne Stärke zu provozieren.*

*Theodor W. Adorno*

### **Guter Blick zurück**

94 % der Paare, die ihre gemeinsame Vergangenheit spontan positiv beschreiben, erwartet auch eine glückliche Zukunft. Unglückliche Paare konzentrieren sich auf die Fehler des Partners und erinnern sich nicht mehr an die glücklichen Phasen ihrer Beziehung, daher: So viele positive Details der eigenen Partnerschaft und Liebesgeschichte.

### **4 Faktoren (apokalyptische Reiter), die eine Partnerschaft sabotieren:**

1. **Kritik:** Herumnörgeln, Anklagen, Schuldzuweisungen, den Partner pauschal abwerten.
2. **Verachtung:** abschätzende Bemerkungen, Sarkasmus, bewusstes Verletzen, Beleidigungen, Verurteilung.
3. **Abwehr:** sich vom anderen nichts mehr sagen lassen, man sieht sich als Opfer und den Partner als Täter.
4. **Mauern:** abblocken, nicht reagieren, Gleichgültigkeit und Kälte, Verstummen, völliger Rückzug.

*John Gottman, amerik. Ehe- und Familienpsychologe, aus: Die 7 Geheimnisse der glücklichen Beziehung.*

# Fundgrube - zur Perle der **Beziehungen**

## **Energie aufheben**

Schlechte Laune führt zu keiner Lösung. Heb dir deine Energie lieber auf, um Probleme zu lösen, die wirklich wichtig sind.

*Phil Bosmans*

Mein kleines Beziehungs-Einmaleins: Ich zähle auf dich und rechne mit dir – und hoffe, du machst mir keinen Strich durch die Rechnung.

*Ernst Ferstl, (\*1955), österr. Lehrer, Dichter u. Aphoristiker*

Das Familienleben kann voll Sorgen und Dornen sein, aber sie tragen Früchte, während alle andern nichts als dürre Dornen sind.

*Charles-Augustin Saint-Beuve, (1804 - 1869), franz. Literaturkritiker und Schriftsteller*

Familie ist dort, wo man - wenn man etwas ausgefressen hat - nicht hinausgeworfen wird.

*Unbekannt*

Familie ist der Beweis, daß man notfalls auch mit unsympathischen Personen auskommen kann.

*Titus Lenk, aus : Sinnsprüche (Späne des Denkens)*

Eines der größten Wunder des Familienlebens ist ohne Frage die Umwandlung eines Nichtsnutzes von zukünftigem Schwiegersohn in den Vater der intelligentesten Enkelkinder der Welt.

*Unbekannt*

Die Familie sind Freunde, die wir nicht hätten, wenn es um Freundschaft ginge.

*Daniel Goral, (\*1973), deutscher Student und Literateur*

## **Familiensegen:**

Gott segne uns, der uns Vater sein will und der uns tröstet, wie nur eine Mutter tröstet, der uns Kinder anvertraute aus deren Mund Gottes Lob zu hören ist für die, die ein Ohr haben, es zu vernehmen.

Gott segne uns.

Das Vertrauen unserer Kinder begleite uns, die ihre Hand in unsere Hand legen, um uns sichere Schritte tun zu lassen, die ihr Augen auf unseren Mund richten, um verlässliche Worte zu hören.

Gott segne uns, wenn wir Ja sagen wollen, und Nein sagen müssen, um Gefahren abzuwenden.

Sein Segen verlasse uns nicht, wenn wir Nein sagen wollen, und doch Ja sagen um des lieben Friedens willen.

Gott segne uns, wenn die Fragen der Kinder uns bedrängen und wir keine Antworten bereit haben. Und wenn uns schnelle Antworten zur Hand sind, auf Fragen, die sie nicht stellten, dann möge Gottes Segen uns raten.

## **Über die Freundschaft**

Mit einander zu reden und zu lachen, sich gegenseitig Gefälligkeiten erweisen, gemeinsam schöngestigte Bücher zu lesen, gemeinsam zu scherzen und zugleich Achtung zu geben, gelegentlich anderer Meinung sein, freilich ohne Gehässigkeit, ganz so, wie man auch mit sich selbst im Widerstreit liegt, gerade durch Meinungsverschiedenheit die vorherrschende Eintracht zu würzen, einander etwas zu lehren und voneinander lernen, Abwesende schmerzlich vermissen, Zurückkehrende freudig empfangen, durch Zeichen der Liebe und Gegenliebe, die von Herzen kommen, die sich in Miene, Stimme, Blicken und tausend freundlichen Gesten äußern, die Herzen wie Zündstoff entflammen und aus Zweien eins werden lassen.

*Hl. Augustinus*

Ein bisschen Freundschaft ist mehr wert als die Bewunderung der ganzen Welt.

*Otto v. Bismarck*

Freundschaft ist nicht nur ein köstliches Geschenk, sondern auch eine dauernde Aufgabe.

*Ernst Zacharias*

Wahre Freundschaft: eine sehr langsam wachsende Pflanze.

*George Washington*

## Aus dem LEITBILD der kmb

### Die KMB – ihre Sicht von Mannsein heute

- Der Mann weiß um seine Würde und Verantwortung als Mensch und Christ. Er lebt aus der Kraft des Evangeliums.
- Der Mann fühlt sich mit der kirchlichen Gemeinschaft verbunden und gestaltet Kirche und Gesellschaft aktiv mit. Er ist solidarisch mit Benachteiligten und Unterdrückten.
- Der Mann respektiert die Meinung anderer, übt Toleranz und sucht den Dialog.
- Der Mann pflegt Beziehungen und Freundschaften. Er lebt partnerschaftlich in der Familie, mit Frauen und Männern am Arbeitsplatz und in der Freizeit.
- Der Mann entfaltet seine persönlichen Fähigkeiten und bringt sie in allen Lebensbereichen zur Geltung. Er steht zu seinen Grenzen und Schwächen, lässt Gefühle zu und nimmt sie ernst.

#### 1. KMB als Organisation

Die KMB ist eine Organisation, die für alle Männer offen ist, welche sich von deren Grundsätzen oder Zielen angesprochen fühlen. Sie arbeitet auf Diözesan-, Dekanats- und Ortsebene nach den Grundsätzen der Subsidiarität und Solidarität.

#### 2. KMB in der Diözese

Die KMB der Diözese Bozen-Brixen ist eine eigenständige

Organisation, die im Auftrag der Kirche und in seelsorglicher Verantwortung tätig ist.

Sie weiß sich der Welt- und Ortskirche verbunden und ihren Zielsetzungen verpflichtet. Sie arbeitet mit anderen Verbänden zusammen.

#### 3. Glaube und Kirche

Die KMB vertritt einen mündigen Glauben, der bewegt, und eine offene Kirche, die begeistert. So können Männer die christliche Religion als Lebenshilfe erfahren.

#### 4. Ehe und Familie

Die KMB betont die gleichwertige Verantwortung des Mannes in Partnerschaft und Familie.

#### 5. Arbeit und Beruf

Die KMB ist überzeugt, dass Männer sich verwirklichen können, wenn sie Arbeit, Erwerbstätigkeit und Beruf, soziale Beziehungen und eigene Bedürfnisse in Einklang bringen.

#### 6. KMB in der Gesellschaft

Die KMB ist eine Gemeinschaft von Männern, die gesellschaftliche Entwicklungen kritisch beobachtet. Soziale Gerechtigkeit, solidarisches Handeln und politischer Einsatz sind ihr ein Anliegen.

In unseren Jahresthemen, Aktionen und Materialien bringen wir Beiträge zu diesen Themenbereichen und in diesen Haltungen.

## „Familien feiern Feste“ (Heftreihe)

### Ideen zum Gebrauch

Die Heftreihe „**Familien feiern Feste**“ eignet sich für:

- Familien zum Feiern, Nachlesen und Spielen zu Hause
- den Familiengottesdienst einer Pfarre
- Pfarren zum Austeilen nach dem Familiengottesdienst
- Pfarren als Geschenk für Familien mit Kindern, die die Taufe oder die Erstkommunion empfangen
- Kindergärten und Schulen als Anregung



Die Hefte erhalten Sie im

#### Sekretariat des Seelsorgeamtes

Pastoralzentrum

Domplatz 2, 39100 Bozen

Tel: 0039/0471/306210

E-mail: [seelsorgeamt@bz-bx.net](mailto:seelsorgeamt@bz-bx.net)

**Ypsilon** – Zeitschrift der KMB-Österreichs. Weitere Informationen siehe: [www.kmb.or.at](http://www.kmb.or.at)



# Fundgrube - zur Perle der Arbeit

## **Die vier Aspekte des christlichen Berufsethos:**

### **Materieller Aspekt:**

Die menschliche Arbeit ist die Möglichkeit, all das zu produzieren, was der Mensch zum Leben braucht. Dabei sollten Interessen der Umwelt gewahrt bleiben.

Der Beruf muss dem Berufstätigen und seinen Familienangehörigen eine ausreichende Sicherung seiner materiellen Bedürfnisse (Existenzgrundlage) gewähren. Zu diesem Bereich gehört auch die soziale Verpflichtung des Arbeitgebers, für die Arbeitsleistung einen gerechten Lohn als Gegenwert zu leisten.

### **Personaler Aspekt:**

Im Beruf muss sich die Person entfalten können. Die Berufstätigkeit ist aber nicht der einzige Ort der persönlichen Entfaltung eines Menschen.

Die Arbeit ist ein Gut für den Menschen, weil er durch die Arbeit nicht nur die Natur umwandelt und seinen Bedürfnissen anpasst, sondern auch sich selbst als Mensch verwirklicht, ja gewissermaßen „mehr Mensch wird“. (Laborem Exercens)

Arbeitsprozess und Arbeitsergebnis lassen sich nicht vom arbeitenden Menschen trennen. Aus der Personalfunktion der Arbeit ergibt sich die Forderung

nach menschengerechter Gestaltung (Humanisierung) der Arbeit.

Die Arbeit ermöglicht dem Menschen die Entwicklung der persönlichen Fähigkeiten, sie verleiht ihm Selbstwertgefühl, sie bringt Freude am Arbeitsergebnis und verleiht der Persönlichkeit einen Ausdruck (Hengsbach).

### **Sozialer Aspekt:**

Hier wird der Beruf als Dienst an der Gesellschaft verstanden. Darin erfährt aber der Mensch auch seine Integration in die Gesellschaft, die ihm seinen Ort zuweist. Darum ist das berufliche Ansehen für den Menschen so wichtig.

Die Arbeit kann dem Menschen Solidarität erfahren lassen und ihm soziales Prestige, Einkommen und Teilhabe an wirtschaftlicher Macht geben.

Arbeit bedeutet für den Menschen eine Selbstbestätigung in seinem sozialen Eingebundensein durch Anerkennung seiner Fähigkeiten und Leistung.

### **Religiöser Aspekt:**

Der arbeitende Mensch weiß sich als Partner Gottes bei der Entfaltung und Ordnung der Schöpfung. Das Zweite Vatikanische Konzil hat diese Sicht noch dahingehend verstärkt, als es in der Berufstätigkeit eine Teilhabe am allgemeinen Priestertum sieht.

## **Einige Grundsätze zur Arbeit:**

Die Arbeit soll kreativ sein und die eigene Initiative ermöglichen.

Es ist erstrebenswert, dass die Arbeit mehr auf Personen und weniger auf Sachen bezogen ist. In der Arbeit mit Menschen kann Anteilnahme und Solidarität ausgedrückt werden.

Die Arbeit soll kommunikativ sein. Es soll sich hier Platz für Gespräche finden, aber auch für Austausch von Erfahrungen und Absprachen. Die Arbeit soll mehr ganzheitlich sein und mich mit meiner Person beanspruchen. Oft ist die Arbeit eher unter dem Begriff Routinearbeit zu fassen.

Die Arbeit soll vielseitig sein. Die Forderung erstreckt sich vor allem auf die Erwerbsarbeit. Es geht aber auch um die Anerkennung und positive Bewertung von anderen gesellschaftlichen wichtigen Tätigkeiten wie der Hausarbeit, Familienarbeit, Erziehungsarbeit, der politischen Arbeit (Friedensarbeit, Umweltarbeit) und des ganzen gesellschaftlichen, sozialen und religiösen Engagements.

Die Arbeit soll mir zeigen, dass ich gebraucht werde.

Die Arbeit soll mich ernähren. Meine Arbeit soll dafür sorgen, dass ich und meine Familie ein Auskommen haben. Dennoch wirft diese Forderung auch die Frage auf, wieviel jemand höchstens verdienen darf.

*nach Yorick Spiegel*



## Kraftquellen

In Zeiten hoher Belastung  
in denen ich mich  
überfordert fühle  
und meine Arbeitsmotivation  
sinkt  
weil der Druck der Sachzwänge  
von Tag zu Tag zunimmt  
da suche ich vermehrt  
den Zugang zu meinen  
Kraftquellen  
im Einüben bewussten  
Ein- und Ausatmens.

*Pierre Stutz*

sprechungen, dass man sich heute in der Arbeit als Persönlichkeit selbst erfüllen, ja verwirklichen kann, sind oft Illusionen.

Gerade in der heutigen Zeit herrscht in der Arbeitswelt nicht selten eine „Do-it-yourself-Mentalität“, eine egoistische und kurzsichtige Haltung. Dazu kommt eine allzu große Bedeutung der individuellen Leistung und eine mit einhergehende Ausweitung von Druck und Unsicherheit.



## In der Arbeit die absolute Freiheit und die hohe Selbstverwirklichung zu finden, ist ein Mythos

Gerade körperlich schwere Arbeit ist für viele Menschen eine große Last und Belastung. Deshalb ist es auch zu Beginn des 21. Jahrhunderts wichtig, von der Mühsal der Arbeit zu sprechen. Arbeit ist nicht immer nur sinn- und identitätsstiftend. Die Ver-

Die Voraussetzungen für das persönliche Glück liegen nach wie vor in der Gemeinschaft. Arbeit darf nicht zur Voraussetzung von Anerkennung verkommen, sondern Anerkennung des Menschen muss Grundlage für eine sinnvolle Beteiligung am Arbeitsprozess sein.

*(nach einem Vortrag von Walter Lorenz, Rektor der Freien Universität Bozen)*

## Initiative ergreifen

Traue dir zu, Führung zu übernehmen, wenn Konflikte um dich herum auftauchen. Anstatt zu jammern, wie schwierig alles ist, ergreife die Initiative und gestalte mit starker und klarer Hand, was chaotisch und unklar ist.

*Anselm Grün*

## Wert und Würde – Gott und Mensch

Ich habe Würde, weil ich viel leiste  
Ich bin jemand, weil ich viel besitze  
Ich bin anerkannt, weil ich keine großen Fehler gemacht habe  
Ich bin wichtig, weil ich eine große Aufgabe habe  
Ich bin wertvoll

Ich habe keine Würde, weil ich zu wenig leiste  
Ich bin niemand, weil ich nichts besitze  
Ich bin verschrien, weil ich große Fehler gemacht habe  
Ich bin nicht wichtig, weil ich keine große Aufgabe habe  
Ich bin wertlos

Die Logik des biblischen Gottes ist anders

Du bist unendlich wertvoll, weil ich dich geschaffen habe  
Ich kenne dich, auch mit deinen Grenzen.

Deine Schande muss nicht immer vor und zwischen uns stehen.  
Ich bleibe meinem Namen und meinem bisherigen Handeln treu.  
Ich suche dich.

*Franz Troyer (Bibelwerk Linz, aufatmen: 3. Fastenwoche 2011)*



# Fundgrube - zur Perle der **Solidarität**

Gleichnis vom reichen Prasser und dem armen Lazarus.

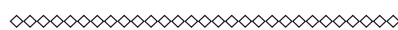
(Lukas 16,19-31)

## **Kommentar von** Teresa von Kalkutta (1910-1997): „**Vor der Tür... lag ein armer Mann**“

Christus hat gesagt: „Ich war hungrig und ihr habt mir zu essen gegeben“ (Mt 25, 35). Er hungerte nicht nur nach Brot, sondern auch nach wohlwollender Zuneigung, durch die man sich geliebt, anerkannt weiß, durch die man sich in den Augen eines Anderen ernst genommen fühlt. Er war nicht nur aller Kleider beraubt, sondern auch aller Würde und Achtung, denn die größte Ungerechtigkeit gegenüber dem Armen besteht ja darin, dass man ihn wegen seiner Armut verachtet. Er hatte nicht nur keine Bleibe, er entbehrte auch aller Dinge, derer die entbehren, die eingesperrt, verworfen oder ausgeschlossen sind und auf der Erde umherirren, ohne dass sich jemand um sie kümmert.

Geh doch mal die Straße hinab: „Schau den Mann an dort an der Ecke, und geh hin zu ihm. Vielleicht reagiert er gereizt, aber du bist dann da, vor ihm, bist präsent. Du musst den, der in dir gegenwärtig ist, durch die liebende Aufmerksamkeit bezeugen, mit der du dich diesem Mann zuwendest. Warum? Weil es für dich um Jesus geht. Ja, um

Jesus; aber er kann dich nicht zu sich einladen – deshalb musst du auf ihn zugehen können. Ja, um Jesus, aber verborgen in der Person, die da vor dir steht. Im geringsten unserer Brüder (Mt 25, 40) hungert Jesus nicht nur nach einem Stück Brot, sondern nach Liebe, nach Anerkennung, nach Respektierung.



### **Eine persönliche Erfahrung**

Ein Freund von mir kam von einer längeren Reise durch Peru und Kolumbien zurück. Er brachte herrliche Farbbilder mit, Dias vom Leben der Menschen im Hochgebirge und im Tiefland. Ich schaute lange in die Gesichter dieser farbenfroh gekleideten Kinder, Männer und Frauen. Da begannen sie plötzlich „zu sprechen“:

Wir beneiden euch nicht um eure Überernährung, euer Übergewicht, eure überquellenden Lendentische, die eure Habgier und Habsucht nur noch steigern.

Aber die Butterberge, die ihr vernichtet, die Essensreste, die in euren Haushalten und Gaststätten in den Abfall wandern, die Rohstoffe, die auf euren Müllhalden verrotten, die täten uns gut.

Wir möchten nicht „mitkämpfen“ bei eurer Schlacht am kalten Büfett und beneiden euch nicht um eure Übersättigung. Wir brauchen weder Kaviar noch Krimsekt. Aber einmal eine warme Mahlzeit, einmal satt werden

am Tag, das täte uns gut.

Wir wollen nicht euer Schulsystem, in dem man schon eure Kinder auf die Prinzipien von Leistung und Konkurrenz trimmt. Aber ein paar Tafeln, Bücher, Hefte, ein paar Bleistifte zum Lesen- und Schreibenlernen, damit uns niemand übers Ohr haut, uns bevormundet und ausnützt, die täten uns gut.

Wir sind nicht erpicht auf eure Maschinen, die den Menschen zum Knecht herabwürdigen, wie in einen Schraubstock einspannen oder sogar überflüssig machen. Aber ein paar Bulldozer und Betonmischer zum Straßen- und Brückenbau, damit in der Regenzeit nicht ganze Dörfer von der Umwelt abgeschnitten sind, produziert im eigenen Land ohne unerschwingliche Patent- und Lizenzgebühren, damit unsere Arbeitslosen Arbeit und einen menschenwürdigen Lohn erhalten, die täten uns gut.

Wir möchten eure Überzivilisation, euren krankmachenden Wettlauf mit der Uhr, eure gnadenlose Jagd nach Geld, eure Vergötzung des Wachstums nicht teilen. Aber ein paar Ärzte mehr, die unsere Schmerzen lindern und unsere Krankheiten heilen helfen, die täten uns gut.

Wir beneiden euch nicht, ihr uns sicher auch nicht. Aber vielleicht können wir voneinander lernen, ein bisschen mehr Mensch zu werden.

*Norbert Weidinger*

## Die 7 Werke der Barmherzigkeit heute – Rosen der Liebe

Du gehörst dazu  
Auch wenn du vielleicht nicht „in“ bist,  
auch wenn du dich überflüssig fühlst,  
auch wenn du nicht mithalten kannst:

### Für Gott bist du kostbar und wertvoll!

Und das will ich dich spüren lassen.

Ich höre dir zu  
Auch wenn so vieles mich ablenken will,  
auch wenn ich gern lieber selbst reden würde,  
auch wenn ich selbst „randvoll“ bin:

### Du bist mir wichtig!

Und das will ich dir zeigen, indem ich dir aufmerksam zuhöre.

Ich rede gut über dich  
Auch wenn die anderen losschimpfen,  
auch wenn es mir schwerfällt, nicht mitzumachen,  
auch wenn ich deine Schwächen kenne:

### Ich weiß um deine Würde!

Und deshalb will ich das Gute in dir sehen und zur Sprache bringen.

Ich gehe ein Stück mit dir  
Auch wenn es mich etwas kostet,  
auch wenn ich selbst Sorgen genug habe,  
auch wenn ich selbst nach dem Weg suchen muss:

## Ich will dir Nähe schenken.

Und darum begleite ich dich.

Ich teile mit dir  
Auch wenn ich selbst nicht viel habe,  
auch wenn es einen Verzicht bedeutet,  
auch wenn ich nicht weiß, wie du reagieren wirst:

### Ich will mir deine Not zu Herzen gehen lassen.

Und deshalb gebe ich dir etwas von mir.

Ich besuche dich  
Auch wenn ich nur wenig Zeit habe,  
auch wenn ich mir einen Ruck geben muss,  
auch wenn noch so viel anderes zu tun wäre:

### Du sollst wissen, dass jemand an dich denkt.

Und darum mache ich mich auf zu dir.

Ich bete für dich  
Auch wenn es dir vielleicht fremd ist,  
auch wenn es mich Mut kostet, dir das zu sagen,  
auch wenn du es kaum glauben kannst:

### Gott hat einen Plan für dein Leben.

Und ich bitte ihn, dass du seine Liebe darin entdecken kannst.

*Sr. M. Caja Bernhard*

Wenn Gott den Menschen misst, legt er das Maßband nicht um den Kopf, sondern um das Herz.

*aus Irland*

## Beispiel der konkreten Solidarität:

*Fam. Ralser, Mauls –  
Hans Ralser ist Mitglied des kmb-Diözesanvorstandes*



LKW der Feuerwehr Mauls, beladen mit Nähmaschinen der Pfarrei Mauls und Wiesen, sowie Gebrauchtkleider für Missionsbruder Erich Fischnaller, Lomin (Süd-Sudan). Aus dieser Missionsstation haben wir letztes Jahr die Christophorus-Kreuzchen erhalten.

Für ganze 103 Euro im Jahr ermöglichen Sie einem Kind in Indien oder Afrika den Schulbesuch, Schulmaterial und ein warmes Essen am Tag.



Einige unserer Patenkinder mit Tochter und Freundin in Chennai (Indien)

Südtiroler Verein zur Hilfe für **Kinder der ‚dritten Welt‘**, Italien 39100 Bozen, Leonardo da Vinci-Straße 20a, Tel. 0471-324008, email: [slums@gmx.net](mailto:slums@gmx.net)



# Fundgrube - zur Perle der Wüste

Halte jeden Tag für einen Boten Gottes, den du würdig empfangen sollst.

*(aus Russland)*

Der Mut, die Entschlossenheit, uns von keiner Sache überwinden zu lassen, so furchterregend sie auch sein mag, ermöglicht uns, jeder Angst zu widerstehen.

*Martin Luther King*

Vergiss die Träume nicht, wenn die Nacht wieder über dich hereinbricht und die Dunkelheit dich wieder gefangen zu nehmen droht.

Noch ist nicht alles verloren. Deine Träume und deine Sehnsüchte tragen Bilder der Hoffnung in sich.

Deine Seele weiß, dass in der Tiefe Heilung schlummert und bald in dir ein neuer Tag erwacht.

**Ich wünsche dir**, dass du die Zeit der Einsamkeit nicht als versäumtes Leben erfährst, sondern dass du beim Hineinhorchen in dich selbst noch Unerforschtes in dir entdeckst.

Ich wünsche dir, dass dich all das Unerfüllte in deinem Leben nicht erdrückt, sondern dass du dankbar sein kannst für das, was dir an Schönerem gelingt.

Ich wünsche dir, dass all deine Traurigkeiten nicht vergeblich sind, sondern dass du aus der

Berührung mit deinen Tiefen auch Freude wieder neu erleben kannst.

## Der Wert unseres Lebens

Ein wohlbekannter Sprecher startete sein Seminar, indem er einen 50 Euro Schein hoch hielt. In dem Raum saßen insgesamt 200 Leute.

Er fragte: „*Wer möchte diesen Schein haben?*“ Alle Hände gingen hoch...

Er sagte: „*Ich werde diesen 50 Euro Schein einem von Euch geben, aber zuerst lasst mich eins tun.*“

Er zerknitterte den Schein.

Dann fragte er: „*Möchte ihn immer noch einer haben?*“

Die Hände waren immer noch alle oben.

Also, erwiderte er: „*Was ist, wenn ich das tue?*“

Er warf ihn auf den Boden und rieb den Schein mit seinen Schuhen am dreckigen Boden.

Er hob ihn auf, den Schein; er war zerknittert und völlig dreckig.

„*Nun, wer möchte ihn jetzt noch haben?*“

Es waren immer noch alle Arme in der Luft.

Dann sagte er: „*Liebe Freunde, wir haben soeben eine sehr wertvolle Lektion gelernt...*“

„*Was auch immer mit dem Geld geschah, ihr wolltet es haben, weil es nie an seinem Wert verloren hat. Es war immer noch und stets 50 Euro wert.*“

„*Es passiert oft in unserem Leben, dass wir abgestoßen, zu Boden geworfen, zerknittert, und in den Dreck geschmissen werden. Das sind Tatsachen aus dem alltäglichen Leben.*“

Dann fühlen wir uns, als ob wir wertlos wären. Aber egal was passiert ist oder was passieren wird, DU wirst niemals an Wert verlieren. Schmutzig oder sauber, zerknittert oder fein gebügelt, DU bist immer noch unbezahlbar für all jene, die dich über alles lieben. Der Wert unseres Lebens wird nicht durch das bewertet, was wir tun oder wen wir kennen, sondern dadurch WER DU BIST.

DU bist was besonderes - vergiss das NIEMALS!

Quelle: [www.rene-ade.de](http://www.rene-ade.de)

## Mein Weg zu mir selbst

Meinen eigenen Weg gehen, authentisch leben, mich von falschen Selbstbildern frei machen und von Bildern, die andere mir überstülpen wollen: Die Reise zu mir selbst bedeutet zunächst einmal loszulassen und aufzubrechen, mich auf unbekannte Wege einzulassen, innezuhalten, um mich neu zu orientieren. Erst dann kann ich heimkehren, bei mir ankommen.

## Loslassen

Keine Rollen mehr spielen müssen, keine Masken mehr über-



stülpen, in Übereinstimmung mit mir selbst leben, Mut haben, meine eigene Meinung zu vertreten – auch wenn sie nicht dem Zeitgeist entspricht.

Herr, gib mir die Kraft, die Drehbücher des Lebens zu zerreißen, wenn die Rolle des Hauptdarstellers nicht zu mir passt. Gib mir den Mut zu erkennen, welche Menschen es wirklich gut mit mir meinen. Schenke mir Kraft, es nicht immer allen recht machen zu wollen.

Denn ich möchte keine Marionette mehr sein, deren Fäden von anderen gezogen werden. Ich möchte nicht mehr ja sagen, obwohl ich nein meine, möchte nicht mehr gelebt werden, sondern leben. Denn ich spüre, dass ich mir selber fremd geworden bin und immer mehr ungeliebte Rollen übernehme, mir immer mehr Masken überstülpe, hinter denen ich mich verstecken kann, damit niemand meine Unsicherheit und Traurigkeit entdeckt.

Hilf mir, all dies loszulassen, damit ich meine innere Stimme spüre und meiner Sehnsucht neuen Raum geben kann.

### **Unbekannte Wege gehen**

„Muss ich auch gehen in finsternerer Schlucht, ich fürchte kein Unheil: Du bist ja bei mir!“,

*(Psalm 23, 4)*

Es ist nicht leicht, Gewohnheiten, die sich über Jahre oder gar Jahrzehnte eingeschlichen haben, abzulegen, alte Mauern einzureißen, den Boden der Seele umzugraben und zu düngen, damit Neues entstehen kann. Mein

Weg, den ich mir ausgesucht habe, ist keine breite, sichere Autobahn, auf der ich mich der Richtung und dem Tempo des Mainstream anpasse. Ich habe einen schmalen Pfad vor mir, der zuweilen zugewuchert ist.

Ob und wie es wohl weitergeht, wenn ich das Gestrüpp entfernt habe? Ob vor mir schon viele andere umgekehrt sind – zurück zur breiten Autobahn, auf der ich mich gern habe treiben lassen, ohne nachzudenken warum? Ist das Dornengestrüpp, das meinen Fuß streift und blutige Striemen hinterlässt, ein Zeichen für mich, es ihnen gleich zu tun und den bequemen Weg zurück zu wählen? Oder lädt mich das Gestrüpp ein, mir Gedanken darüber zu machen, wie es weitergehen kann – fest entschlossen, mir einen Weg mitten hindurch zu ebnet? Zeigt es mir nicht, dass ich den Zugang zu mir selbst verloren habe?

Was wartet auf mich?

Ich weiß ja nicht, was hinter dem Gestrüpp auf mich wartet. Vielleicht die Erkenntnis, dass der Wille, den Weg zu mir selbst zu finden, sowieso zum Scheitern verurteilt ist?

Ich bleibe stehen – unsicher, wie es weitergehen soll. Worauf habe ich mich eingelassen? Was wartet am anderen Ende des Weges auf mich?

„Muss ich auch wandern in finsternerer Schlucht, ich fürchte kein Unheil! Du bist ja bei mir!“,  
Verlass mich nicht, guter Gott!  
Bleibe an meiner Seite! Hilf mir, die Steine der Unsicherheit, der Angepasstheit und der Angst vor der Zukunft aus dem Weg

zu räumen. Gib mir Kraft, das Gestrüpp der Selbstunsicherheit und der Kritiklosigkeit platt zu treten, damit ich den Weg zu mir selbst frei mache!

*M. Nußbaum,  
Fastenkalender 2010*

### **Wüstenkörner und Sandsterne**

*In der Wüste  
gibt es Körner  
wie  
Sand  
am Meer.*

*Am Himmel  
gibt es Sterne  
wie  
Körner  
in der Wüste.*

*Im Sand  
gibt es Wüste  
wie  
Sterne  
im Meer.*

*Im Meer  
gibt es Sand  
wie  
Sterne  
am Himmel.*

*In einem  
Wüstenkorn werden  
Sandsterne  
zum Himmelsmeer.*

*Jutta Schmidt*

### **Sprichwörter**

Gott gibt Kartoffel, aber mit Schale.

*aus Russland*

Gott schenkt dir das Gesicht, Lächeln musst du schon selber.

*aus Irland*

# Fundgrube - zur Perle der Gelassenheit

## Gelassen beim Aufwachen

Sie geraten in Unruhe, sobald Sie an Ihren übervollen Tag denken? Tipp: Stellen Sie den Wecker so früh ein, dass Sie noch ein paar Minuten liegen bleiben können. Lassen Sie den kommenden Tag vor Ihrem inneren Auge ablaufen. Schalten Sie dabei auf »Zeitlupe« statt auf »schneller Vorlauf«. Fangen Sie den Tag mit einem Gebet an. Sie werden gelassener, wenn Sie sich auf Gott ausrichten – gleichgültig, ob Sie dabei Ihre eigenen Alltagsorgen vorbringen oder Ihren Blick auf das Leben anderer Menschen richten.

*simplify/Küstenmacher*

## Morgengebet

O Herr, am Morgen denke ich an vieles.  
Meist ist der Tag schon am Morgen zu kurz.  
Ich habe es eilig.  
Da kommt die Begegnung mit Dir oft zu kurz.  
Alles leidet unter dem Zeitdruck.  
Hilf mir, o Gott, dass ich nicht dauernd auf die Uhr schaue, sondern gelassen bin!  
Denn Eile wird mir heute mehr Zeit rauben als Geduld und Ruhe!  
Hilf, dass ich dort, wo ich bin, auch wirklich bin!  
Ich bitte Dich, dass ich mir selbst eine Zeit ausspare, in der ich still bin.

Du wirst öfters an meine Tür klopfen.

Es wäre schade, wenn ich nicht daheim wäre.

So beginne ich mit großer Erwartung und Hoffnung den heutigen Tag.

*Martin Gutl (1942-1994),  
Priester und Verfasser vieler Gebete*

## Gleichgewicht

Vielleicht können wir üben, uns nicht von jeder anstrengenden Situation die letzten Kräfte rauben zu lassen, sondern dem Leben dennoch – wenigstens eine halbe Stunde am Tag – Spaß und Genuss abzutrotzen, damit wir innerlich mit uns selbst wieder ins Gleichgewicht kommen.

*Christa Spiller-Nöker*

## Eifriger Verfechter des Sonntagschutzes

Deshalb bin ich ein eifriger Verfechter des Sonntagschutzes. Denn wenn der Sonntag fällt, haben wir immer nur Alltag, in dem wir uns letztendlich verlieren werden. Wenn wir auch noch sonntags einkaufen wollen, ist dieser Tag, an dem Gott ruhte und den er uns als Ruhetag zum Geschenk machte, sinnlos geworden. Viele soziale Kontakte werden nicht mehr möglich sein, weil ja viele ihrer Arbeit nachgehen müssen.

Der Sonntag sollte für uns alle unantastbar bleiben – ein Weltkulturerbe, das es zu schützen und zu bewahren gilt und an dem man nicht rühren darf. Alles andere wäre uns Menschen nicht dienlich.“

*Klaus Hofmeister*

## Buchtip

*Klaus Hofmeister / Lothar Bauersch* (Hg.): *Geil & geizig. Die Todsünden als Gebote der Stunde*, Echter Verlag



## Alle Maschinen auf Stopp!

Viele Menschen sind mit ihren Gedanken nicht dort, wo sie sind, sondern längst an anderen Orten namens »Ich sollte eigentlich«, »Was wäre wenn« oder »Ach wenn doch nur endlich«. Ihre Seele ist einen Großteil der Zeit mit Hoffnungen, Ängsten und Fantasien beschäftigt, die einzig und allein in ihrem Kopf existieren. Um zu einem einfacheren und glücklicheren Leben zu finden, schaffen Sie sich jeden Tag einen Moment der Wahrheit. Halten Sie inne. Tun Sie nichts. Schalten Sie für einen Moment alle Gedanken an die Vergangenheit und die Zukunft ab. Keine Vorwürfe, Schuldbekennnisse, Sorgen. Nur die Gegenwart zählt.

*Tiki/Küstenmacher*

## Die 10 Gebote der Gelassenheit

von Papst Johannes XXIII.

### 1. Leben

Nur für heute werde ich mich bemühen, einfach den Tag zu erleben - ohne alle Probleme meines Lebens auf einmal lösen zu wollen.

### 2. Sorgfalt

Nur für heute werde ich größten Wert auf mein Auftreten legen und vornehm sein in meinem Verhalten: Ich werde niemanden kritisieren; ja ich werde nicht danach streben, die anderen zu korrigieren oder zu verbessern... nur mich selbst.

### 3. Glück

Nur für heute werde ich in der Gewissheit glücklich sein, dass ich für das Glück geschaffen bin ... nicht nur für die andere, sondern auch für diese Welt.

### 4. Realismus

Nur für heute werde ich mich an die Umstände anpassen, ohne zu verlangen, dass die Umstände sich an meine Wünsche anpassen.

### 5. Lesen

Nur für heute werde ich zehn Minuten meiner Zeit einer guten Lektüre widmen. Wie die Nahrung für das Leben des Leibes notwendig ist, ist die gute Lektüre notwendig für das Leben der Seele.

### 6. Handeln

Nur für heute werde ich eine

gute Tat vollbringen - und ich werde es niemandem erzählen.

### 7. Überwinden

Nur für heute werde ich etwas tun, wozu ich keine Lust habe. Sollte ich mich in meinen Gedanken beleidigt fühlen, werde ich dafür sorgen, dass niemand es merkt.

### 8. Planen

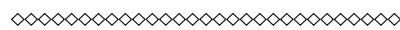
Nur für heute werde ich ein genaues Programm aufstellen. Vielleicht halte ich mich nicht genau daran, aber ich werde es aufsetzen. Und ich werde mich vor zwei Übeln hüten: vor der Hetze und vor der Unentschlossenheit.

### 9. Mut

Nur für heute werde ich keine Angst haben. Ganz besonders werde ich keine Angst haben, mich an allem zu freuen, was schön ist. Und ich werde an die Güte glauben.

### 10. Vertrauen

Nur für heute werde ich fest daran glauben – selbst wenn die Umstände das Gegenteil zeigen sollten -, dass die gütige Vorsehung Gottes sich um mich kümmert, als gäbe es sonst niemanden auf der Welt.



### Um Humor

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 allzuviel Sorgen mache um dieses sich breit machen-

de 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.

*Thomas Morus,  
Kanzler und Jurist*

### Selig ...

Selig, die über sich selbst lachen können; sie werden immer genug Unterhaltung finden.

Selig, die schweigen und zuhören können; sie werden viel Neues erfahren.

Selig, die vor dem Handeln nachdenken und vor dem Nachdenken beten; sie werden eine Menge Dummheiten vermeiden.

Selig, die einen Maulwurfshügel von einem Berg unterscheiden können; sie werden vielen Schwierigkeiten entgehen.

Selig, die aufmerksam sind für die Winke der anderen, ohne sich jedoch für unersetzlich zu halten; sie werden viel Freude säen.

Selig, die lächeln können und kein finsternes Gesicht machen; ihre Wege werden sonnenbeschienen sein.

Selig seid ihr, wenn ihr versteht, die kleinen Dinge des Lebens mit Ernst und die ernstesten Dinge mit Gelassenheit zu sehen; ihr werdet im Leben weit kommen.

*Quelle unbekannt*



# Fundgrube - zur Perle des Leids und der Trauer

Ein Leben in dieser Welt ganz ohne Leid oder Kreuz ist nicht vorstellbar.

Sowohl körperliche Schmerzen als auch seelisches Leid können einen Menschen an den Rand seiner Existenz führen und – wenn er nicht den geringsten Halt in Gott hat – sogar dazu bewegen, sich selbst das Leben zu nehmen.

In Jesus Christus ist Gott Mensch geworden, um uns in allem, was unser Leben ausmacht, nahe zu sein und beizustehen. Er bietet uns an, wenn wir uns ihm gegenüber öffnen, das uns auferlegte Kreuz mit zu tragen. Wo und in welcher Religion – außer dem Christentum – findest du den, der aus liebendem Herzen dazu bereit ist?

Mit der Hingabe an ihn legst du dein Kreuz und alles, was dich bedrückt, in seine Hände. Hier erfüllt sich das Wort Jesu vom Verlieren des Lebens, um es durchstrahlt von der Liebe Gottes neu zu empfangen. Damit wandelt er auch das dir auferlegte Kreuz und macht es leicht. Selbst wenn du es vielleicht noch als Unheil ansiehst, ist dir bereits mit dem Kreuz, von Gottes anziehender Liebe durchflutet, Hoffnung und Heil gegeben.

*Peter Dyckhoff,*

*365 Tage im Licht der Liebe.*

*Geistlich leben nach Johannes vom Kreuz. Herder 2007*

## **Lasst uns**

den Tag beginnen in der Gewissheit, gehalten und geborgen zu sein in einer Liebe, die uns nicht schützt vor allen Risiken und Schäden in allem Leid und Sterben, um Mitmensch zu werden und Mensch zu bleiben, nicht nur für uns selbst sondern für alle, die Liebe brauchen zum Leben, so wie wir, und nichts spüren und wissen von dieser umgreifenden Liebe, die letztlich alles zum Besten bringt, auch gegen den jetzigen Augenschein, so dass wir vertrauensvoll Liebe auch übersetzen können in Solidarität und Zuwendung in der Tat an diesem Tag.

*aus „spiritletter.de“*

## **Segen trauernder Menschen**

Gesegnet seien alle, die mir jetzt nicht ausweichen. Dankbar bin ich für jeden, der mir einmal zulächelt und mir seine Hand reicht, wenn ich mich verlassen fühle.

Gesegnet seien die, die mich immer noch besuchen, obwohl sie Angst haben, etwas Falsches zu sagen.

Gesegnet seien alle, die mir zuhören, auch wenn das, was ich zu sagen habe, sehr schwer zu ertragen ist.

Gesegnet seien alle, die mir erlauben von dem Verstorbenen zu sprechen.

Ich möchte meine Erinnerungen nicht totschweigen. Ich suche Menschen, denen ich mitteilen kann, was mich bewegt.

Gesegnet seien alle, die mich nicht ändern wollen, sondern geduldig so annehmen, wie ich jetzt bin.

Gesegnet seien alle, die mich trösten und mir zusichern, dass Gott mich nicht verlassen hat, in dieser Stunde, in der Vergangenheit, in der kommenden Zeit, in der Not und in der Trauer, in Freud und in Leid.

## **Neu beginnen**

Herr, du hast mir die Fähigkeit gegeben, Neues in mir zum Leben zu erwecken. So beginne ich mit neuem Vertrauen und mit einem neuen Ziel.

Mit dem Verlust werde ich nicht fertig, wenn ich mich ständig mit ihm beschäftige. So will ich statt an das Leid mehr an Frohmachendes denken.

Lass in mir etwas in Bewegung geraten, damit ich ganz neu anfangen kann. Vertiefe meine Beziehung zu dir, o Gott. Ich glaube an dich, führe du mich. In allem Leid geht es auch um mich.

So will ich in Liebe tragen, was ich zu tragen habe.

Mit Vertrauen will ich tun, was ich tun kann. Mit Hoffnung will ich Gutes erwarten.

Mit Sicherheit weiß ich, dass du mir überall beegnest und dass du mich liebst.



**Was die Raupe das Ende der Welt nennt, nennt der Rest der Welt einen wunderschönen Schmetterling.**

**Lao Tse**

**Alles hat seine Zeit** und für jedes Geschehen unter dem Himmel gibt es eine bestimmte Stunde. Eine Zeit zum Gebären und eine Zeit zum Sterben, eine Zeit zum Pflanzen und eine Zeit zum Abernten der Pflanzen, eine Zeit zum Töten und eine Zeit zum Heilen, eine Zeit zum Niederreißen und eine Zeit zum Aufbauen, eine Zeit zum Weinen, eine Zeit für die Klage und eine Zeit für den Tanz. Eine Zeit zum Steine werfen und eine Zeit zum Steine sammeln, eine Zeit zum Umarmen und eine Zeit, die Umarmung zu lösen, eine Zeit zum Suchen und eine Zeit zum Verlieren, eine Zeit zum Behalten und eine Zeit zum Wegwerfen eine Zeit zum Zusammennähen eine Zeit zum Lieben und eine Zeit zum Hassen, eine Zeit für den Krieg und eine Zeit für den Frieden. (Koh 3,1-8)

**Wandle die Trauer in Freude**

Nimm den Schmerz meiner Gegenwart, und meine Sorgen um die Zukunft. Gib mir die Kraft, die ich jetzt brauche: Wenn ich keinen Weg mehr sehe, zeige mir die Richtung, die du mich führst. Wenn ich keine Hoffnung mehr habe, gib du mir Vertrauen und Zuversicht. Wenn ich niedergeschlagen und traurig bin, schenke du mir Trost und

Hilfe. Wenn ich mich einsam und verlassen fühle, lass mich mit dir verbunden sein.

Herr, ich danke dir und preise dich, dass du mir in deiner großen Liebe hilfst, anstatt zu trauern und mich zu ängstigen, anstatt zu jammern und zu klagen, dir zu vertrauen und neu anzufangen. Ich danke dir dafür.

**FÜRBITTEN**

Unser Leben ist ein Suchen und Finden, ein Umarmen und ein Loslassen.

Herr, lass die Erinnerungen, und unser Gebet, die Vergangenheit, die Gegenwart und die Zukunft, alles umschließen und umfassen.

**Sei du uns nahe!**

Auf dem Weg durch die Trauer denken wir an erfreuliche und traurige Momente.

Herr, lass uns nicht vor der Trauer fliehen, aber auch nicht zu tief in Mutlosigkeit versinken.

Schenke die tröstliche Gewissheit, dass wir im Tode aus deiner liebenden Hand nicht herausfallen.

**Sei du uns nahe!**

Auf dem Weg durch die Trauer leuchtet uns der Glaube.

Herr, lass uns in dieser Stunde und in der kommenden Zeit erkennen, jedes Leben ist einmalig und hat einen höheren Sinn und eine tiefere Bestimmung.

**Sei du uns nahe!**

Auf dem Weg durch die Trauer stärkt uns die Hoffnung.

Herr, lass uns darauf vertrauen, „Sterben“ ist ein Weg.

Er führt uns in die größte und

tiefste Geborgenheit, in die Hand Gottes.

**Sei du uns nahe!**

Auf dem Weg durch die Trauer tröstet uns die Liebe.

Herr lass diese Liebe alles umschließen; Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, Leid und Trauer, Glauben und Hoffnung, Leben und Sterben, Zeit und Ewigkeit.

**Sei du uns nahe!**

Für uns alle, die wir uns hier versammelt haben, dass wir offen und hellhörig werden für die Fragen und Sorgen, die unsere Mitmenschen bewegen, und dass wir imstande sind, Not und Einsamkeit in unserer Welt zu lindern.

**Sei du uns nahe!**

**BÜCHER**

**Jörg Zink**, *Trauer hat heilende Kraft.*

**Erwin und Petra Würth**. *Und nichts ist mehr, wie es war.*

**Earl A. Grollman, Liliane Juchli** *Lass deiner Trauer Flügel wachsen.*

**Anselm Grün**, *Bis wir uns im Himmel wiedersehen*

**Elisabeth Lukas**, *In der Trauer lebt die Liebe weiter.*

**Peter Neysters / Karl Heinz Schmitt**, *Denn sie werden getröstet werden. Das Hausbuch zu Leid und Trauer, Sterben und Tod*

**Wolfgang Müller-Commichau / Roland Schaefer**, *Wenn Männer trauern. Über den Umgang mit Abschied und Verlust.*

*Buch zu „Trauer nach Suizid“*

**Chris Paul**, *Warum hast du uns das angetan.*

# Fundgrube - zur persönlichen Perle

## Das Wesentliche

Man kann üben, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren, auf die Lebenskraft, die uns von unserer Mitte her hält und trägt.

*Christa Spiller-Nöker*

## Verantwortung

Verantwortung übernehmen für das eigene Leben.

Verantwortung übernehmen für das eigene Handeln.

Verantwortung übernehmen für den eigenen Körper.

Sich der Verantwortung bewusst werden – mutig dafür einzustehen.

Die Freiheit spüren – diese Verantwortung leben zu dürfen.

Sich dabei selbst für gemachte Fehler vergeben und darüber lachen zu können.

*Christina Kaiser*

Trotz unserer tiefen Sehnsucht nach Liebe halten wir doch fast alles andere für wichtiger als diese: Erfolg, Prestige, Geld und Macht.

Unsere gesamte Energie verwenden wir darauf zu lernen, wie wir diese Ziele erreichen, und wir bemühen uns so gut wie überhaupt nicht darum, die Kunst des Liebens zu erlernen.

*Erich Fromm*

## Es muss doch mehr als alles geben

*Als es schon Morgen war, stand Jesus am Ufer; aber die Jünger wussten nicht, dass es Jesus war (Joh. 21, 4).*

Wir wollen am liebsten alles in der Welt mit dem Verstand erfassen. Wir meinen, ständig etwas leisten zu müssen, um uns etwas leisten zu können, und konsumieren uns dabei zu Tode. Dabei entgeht uns, dass wir erst da, wo wir unsre religiösen Sehnsüchte wahrnehmen und leben, zu ganzen Menschen werden und zu neuem, wahrhaftigem Leben aufstehen können.

*Christa Spilling-Nöker*

## Erfüllt von Lebensfreude

Erfüllt von Lebensfreude  
herzhaftes Lachen  
wo ich sein kann  
ohne all die  
Ansprüche und Erwartungen  
denen ich zu sehr  
meine Lebendigkeit opfere  
erfüllt vom Mut  
Dir mein Leben anzuvertrauen  
weil ich dadurch nicht eingeengt  
und fremdbestimmt werde  
wie so oft befürchtet  
sondern erlöst  
von Leistungsdruck  
und befreit zum  
lachenden Gang

*Pierre Stutz (aus Pierre Stutz:  
Was die Stille erzählt. Tagebuch-  
meditationen. Kösel-Verlag 2007)*

## Labyrinth als Symbol des eigenen Lebens



Ring um Ring  
Tiefer hinab  
Nach innen  
Nach unten  
In den Grund  
In die Tiefe  
Die Mitte suchen  
Zur Mitte gezogen werden  
Auf die Mitte zustreben  
Die Mitte umkreisen  
Sich um die Mitte drehen  
Eine Mitte haben  
In der Mitte sein  
Aus der Mitte leben  
Mitte  
Tiefe  
Fülle  
Um welche Mitte  
kreist mein Leben?  
Mittelpunkte meines Lebens?  
Mittelpunkt meines Lebens?  
Die Mitte als Ziel

*nach Margarethe Niggemeyer*

## Aber leben will ich und meinen Weg gehen

Aber leben will ich  
nicht dahinvegetieren  
und sterben den langsamen  
Tod am Brot allein  
Leben will ich, nicht nur  
funktionieren  
und bei keinem vergessen sein

Was ich nicht will:  
so langsam innerlich vor die  
Hunde gehen

Was ich nicht will:  
mich immer nur im Kreise  
drehn zu einer Musik, die  
andere spielen  
und dabei mit ihrem Messer  
auf mich zielen

Aber leben will ich  
nicht dahinvegetieren  
nicht nur mich über Wasser  
halten  
ganz ich sein dürfen  
und nicht am Leben krepieren

Was ich nicht will:  
Große Siege erringen  
und andere vor mich in die  
Knie zwingen  
ich will nur nicht ersticken an  
dieser Enge  
mich nicht verbiegen in diesen  
Zwängen  
ich will nicht frierend im Regen  
stehen  
ich will, was mich wärmt zum  
Weitergehen

Aber leben will ich  
nicht dahinvegetieren  
mit allen Fasern ich selbst sein  
und meine Hoffnung nicht  
verlieren

Was ich nicht will:  
mich so lange reiben  
bis ich nur noch Wunde bin  
Was ich nicht will:  
hart wie Kruppstahl werden  
denn dann hätte alles  
keinen Sinn  
wofür ich gekämpft hab'  
die ganze Zeit  
nein, dann wär's wirklich  
endlich soweit

Aber leben will ich  
bin so schnell nicht satt  
zu kriegen  
mir genügt vom  
großen Kuchen nicht  
nur ein Stück  
das kleine Sterben  
darf niemals siegen  
und ich bleib nicht hinter  
dem was ich will, zurück

*Ilse Schulenburg*



Das menschliche Glück besteht  
aus so vielen Teilen,  
dass immer eines fehlt.

*Jacques-Bénigne Bossuet  
französischer Theologe und  
Schriftsteller (1627 – 1704)*

## Litanei vom LEBEN IN FÜLLE

- V 1 Herr, du hast uns ein Leben  
in Fülle versprochen. Wir  
wollen jetzt bedenken, was  
das für uns heißen kann:
- V 2 Leben in Fülle ...
- V 3 ... heißt gute und schlechte  
Zeiten
- V 2 Leben in Fülle ...
- V 3 ... heißt auch  
- seine Tränen weinen  
- sein Leid tragen  
- seine Schmerzen aushalten
- V 2 Leben in Fülle ...
- V 3 ... heißt auch  
- fragend bleiben  
- suchend bleiben  
- unverstanden bleiben
- V 2 Leben in Fülle ...
- V 3 ... heißt auch  
- wieder lachen können  
- Leid überwinden  
- heil werden in Gott
- V 2 Leben in Fülle ...
- V 3 ... heißt auch  
- Antworten bekommen  
- Ziele finden  
- verstanden werden
- V 2 Leben in Fülle ...
- V 3 ... heißt auch  
- das Leben füllen  
- niemals aufgeben  
- Hoffnung schöpfen
- V 1 Du, Herr, schenkst uns die-  
ses Leben in Fülle mit all  
seinen Höhen und Tiefen,  
den Auf's und Abs.  
Bleibe bei uns und begleite  
uns auf allen Wegen unse-  
res Lebens. Amen.

*Frank Greubel,  
aus: Doch der Pfad ist wie Licht*

# kmb-Perlenkranz „Perlen im Alltag“



wertevollerleben

Mit dem kmb-Perlenkranz laden wir ein, für einen Moment den Alltag zu unterbrechen, sich Zeit zu nehmen, bei sich „einzukehren“, sich „inspirieren“ zu lassen.

**traditionell und/oder modern beten**, d.h. alte Formen wertschätzen und weitergeben, aber auch neue Zugänge entdecken und ausprobieren.

Mit diesem Gebets-Perlenkranz kann das persönliche Gebet, das Gebet mit den Kindern, das Gebet in der Gemeinschaft bunter und vielfältiger gestaltet werden.



**Die PERLEN im Alltag**

⊕  
GOTTES- und CHRISTUS – Perle

○  
Perle der STILLE, des ATEMS (Geist Gottes)

- Perle des LEBENS
- Perle des GLAUBENS
- Perle der LIEBE und der TREUE
- Perle der BEZIEHUNGEN
- Perle der ARBEIT
- Perle der SOLIDARITÄT
- Perle der WÜSTE (Krisen u. ä.)
- Perle der GELASSENHEIT
- Perle des LEIDS, der TRAUER
- Meine PERSÖNLICHE Perle

**Perlen im Alltag**

kmb – konkret meditieren + beten  
© Kath. Männerbewegung Diözese Bozen-Brixen 2011

## Erwachsene/Jugendliche

kmb - konkret meditieren + beten

Persönliche Gebet – bei Gebetsstunden –  
bei Bittgängen und Wallfahrten – Besinnungstagen –  
Buß- u. Versöhnungs-Gottesdienste –  
zu Josefi Männern in der Pfarrei vorstellen



**Die Perlen im Alltag**

⊕  
GOTTES- und CHRISTUS – Perle

○  
Perle der STILLE, des ATEMS (Geist Gottes)

- Perle des LEBENS
- Perle des GLAUBENS
- Perle der LIEBE
- Perle der FREUNDSCHAFT
- Perle des LERNENS/SCHULE/..
- Perle der HILFSBEREITSCHAFT
- Perle der NOT (Probleme, Streit ...)
- Perle der FREUDE
- Perle der TRAUER
- Meine ganz eigene Perle

**Perlen im Alltag**

kmb – kreativ miteinander beten  
© Kath. Männerbewegung Diözese Bozen-Brixen 2011

## Kinder

kmb - kreativ miteinander beten

In der Advents- u. Fastenzeit – In der Familie –  
In der Sakramentenkatechese –  
In Kinder-Gottesdiensten



Heiliger Christophorus,  
sei die unser  
Begleiter,  
wenn wir  
unterwegs sind.

Steh uns bei,  
dass wir durch unser  
Verhalten auf der  
Straße niemanden  
gefährden und  
Ist uns alle  
heil ins Ziel  
kommen.

Im Straßenverkehr:  
„Christophorus“ kommt  
gleichzeitig und bedeutet  
„Hilfender“.  
„Stroh“ ist die Heuzeit,  
die Ankerzeit und die Verkehrszeit.

**SEI CHRIST  
AM STEUER**

Katholische Männerbewegung





# PERLEN IM ALLTAG

## EINLEITUNG

*Liebe Männer, liebe versammelte Gemeinde!  
Heute zum Josef-Gottesdienst greifen wir das Jahresthema der Katholischen Männerbewegung auf: „PERLEN IM ALLTAG“ - „wertvoll leben“ - „mit Werten leben“.*

*Das Thema kann gut mit dem Leben des hl. Josef verknüpft werden. Vordergründig und mit den Klischees, die in den vergangenen zweihundert Jahren von ihm entworfen worden sind, können wir Männer heute wenig anfangen. Sie sind zu idyllisch und wenig wirklichkeitsnah.*

*Wenn wir die wenigen Stellen in den Evangelien, wo er vorkommt, jedoch genauer betrachten und vom Leben Jesu her auf ihn schauen, dann entdecken wir Haltungen an ihm, die wie Perlen im Alltag sind. Sie können unser Leben und das der Menschen, mit denen wir zusammen leben, wertvoller und reicher machen.*

## KYRIERUFE

Herr Jesus Christus, der heilige Josef hat uns vorgelebt, wie wir in unserem Leben auf unsere innere Stimme und auf Gott hören lernen.  
*Herr, erbarme dich unser*

Herr Jesus Christus, der heilige Josef hat sein Leben für das Dasein eingesetzt und sich mit Verantwortung den Herausforderungen gestellt.  
*Christus, erbarme dich unser*

Herr Jesus Christus, der heilige Josef hat sich am religiösen Leben seiner Glaubensgemeinschaft beteiligt und die religiösen Werte im konkreten Alltag gelebt  
*Herr, erbarme dich unser*

## (TAGES-) GEBET

vom 4. Fastensonntag 2012

oder:

Barmherziger Gott, du hast den hl. Josef gerufen, für deinen Sohn Jesus Christus in dieser Welt zu sorgen und ihn in diese Welt hineinzubegleiten. Er hat vorgelebt, wie wir Männer auf deine Stimme hören können, wie wir Verantwortung für uns, unsere Familie und unsere Glaubensgemeinschaft übernehmen können und mit deiner Hilfe rechnen dürfen.

Lass uns in diesem Gottesdienst bewusst werden, dass du mit uns rechnest und wir mit deinem Beistand hoffen dürfen.

Darum bitten wir durch Christus, unseren Herrn.

## SCHRIFTLESUNGEN:

können vom 4. Fastensonntag des Lesejahres B genommen werden oder

**LESUNG:** Dtn 30,15-20

**EVANGELIUM:** Mt 1, 18-20. 24-25

## PREDIGT

Liebe Männer, liebe versammelte Gemeinde!  
Vom Leben des hl. Josef wissen wir sehr wenig, manches stammt aus Legenden und erbaulichen Geschichten. Von dem Wenigen aber, das wir aus den Evangelien über ihn erfahren, können wir sagen, dass er Mensch war, der Werte hatte, die ihm Orientierung in seinem Leben waren und wie Perlen im Alltag wirkten.

Josef scheint ein Mann gewesen zu sein, der sein **LEBEN** bewusst lebte, seine Gefühle und innere Stimme wahrnahm und sich für das Wohl der anderen einsetzte. Wie stehen wir zum Leben? Wie gehen wir mit unserem und dem Leben anderer um, wie mit der Natur?

Josef war auch ein Mann des **GLAUBENS** und nahm den Glauben ernst. Er versuchte in den Ereignissen seines Lebens die Stimme Gottes wahrzunehmen (vgl. seine Träume/Mt 2,18-25 – siehe Evangeliumstext; Mt 2,13-15;19-23) und er nahm am religiösen Leben und an den Festen seiner Glaubensgemeinschaft teil (Beschneidung/Lk 2,21-40; der 12 jährige Jesus im Tempel/Lk 2,41-52). Wie lebe ich meinen Glauben? Wie lebe ich religiöse Traditionen, trage ich sie nur als Asche weiter oder suche ich nach der Glut und dem Feuer in ihnen?

Josef stand **TREU** zu Maria und zum Kind und sorgte für sie (Mt 1,18-25 – siehe Evangeliumstext; Flucht nach Ägypten/Mt 2,13-15; Rückkehr aus Ägypten (Mt, 2,19-23). Wie lebe ich meine Partnerschaft und Ehe?

Josef sorgte mit seiner **ARBEIT** als Zimmermann oder als Bauhandwerker, der umherzog, um da und dort Arbeiten auszuführen, für den Lebensunterhalt seiner Familie und konnte mit seiner Arbeit sich selber verwirklichen und der Gesellschaft einen Dienst erweisen.

Die bekannte Darstellung von Josef an der Hobelbank in einer Tischlerwerkstatt, Jesus, der ihm bei der Arbeit behilflich war, und Maria, die auf einem Stuhl saß, strickte und den beiden zusah, ist ein idyllisches/romantisches Bild aus den vergangenen Jahrhunderten, das weder der Zeit Jesu entsprach, noch unserer Zeit mehr entspricht.

Von welchen Haltungen ist unsere heutige Wirtschaft geprägt? Wie verrichte ich meine Arbeit, finde ich darin Erfüllung, d.h. sehe ich sie als Dienst am Nächsten und an der Welt?

Josef muss auch ein **SOZIAL** gesinnter Mensch gewesen sein, wenn man sich erlauben darf, von Jesus auf Josef zu schließen.

Jesus wird in seiner Herkunftsfamilie erlebt haben, wie über Kranke, Ausgestoßene usw. geredet wurde. Und da spielen Väter eine sehr wichtige Rolle. Wie reden wir mit unseren Kindern und im Gasthaus über Kranke, Ausgegrenzte, Notleidende? Wie zeigen wir unsere Solidarität mit Hilfsbedürftigen? Josef fand sich in seinem Leben einigen **KRITISCHEN SITUATIONEN** gegenüber und stand vor schwierigen Entscheidungen (z.B. Flucht nach Ägypten, die sicherlich auch durch die Wüste geführt haben wird, u.a.). Diese hat er aber mutig und entschlossen und mit Geduld gemeistert. Die

Kraft und innere Ruhe hat er sich aus dem Hören auf Gott (Träume) geholt.

Aus dem wenigen, das wir von Josef wissen, können wir aber auch schließen, dass er ein Mann der **GELASSENHEIT** gewesen sein musste. Er wird uns als ein Mann gezeichnet, der tatkräftig und entschieden handelte, aber man spürt nichts von Hektik und Stress. Er scheint den Blick für das Wesentliche gehabt zu haben.

Vom **TOD** Josefs erzählen uns die Evangelien nichts. Er musste den gewaltsamen Tod Jesu nicht miterleben, wie Maria. Interessant aber ist, dass er als Patron der Sterbenden gilt und dass er um eine gute Sterbestunde angerufen wird. Ein Mann hat mir erzählt, dass seine Mutter regelmäßig zum hl. Josef um eine gute Sterbestunde gebetet habe, und sie sei an einem Josefitag friedlich verstorben.

Vom hl. Josef können wir lernen mit Werthaltungen zu leben, die unserer Leben und das unserer Mitmenschen wertvoll machen. Eine hilfreiche Unterstützung dabei kann der kmb-Perlenkranz bieten.

## FÜRBITTEN

*(auf die 10 Perlen des neuen kmb-Perlenkranzes bezogen) – auswählen!*

Herr unser Gott, voll Vertrauen wenden wir uns an dich und beten:

Wir danken dir für unser Leben und bitten dich: lass uns aufgeschlossen bleiben und das Leben achten und allen Menschen mit Würde begegnen  
*Wir bitten dich erhöre uns*

Wir danken dir für unseren Glauben und bitten dich: lass uns den Glauben vertiefen und am Leben unserer Pfarrgemeinde aktiv teilnehmen.  
*Wir bitten dich erhöre uns*

Wir danken dir für die Liebe und Treue der Ehepartner zu einander. Schenke ihnen die Fähigkeit und Kraft, einander in Liebe und Treue verbunden zu bleiben.  
*Wir bitten dich erhöre uns*

Wir danken dir für all unsere Beziehungen und Freundschaften, die unser Leben bisher bereichert

haben. Wir bitten dich, um die Fähigkeit Freunde zu sein, auf die man sich verlassen kann.

*Wir bitten dich erhöre uns*

Wir danken dir für unsere Arbeitsmöglichkeiten und bitten dich: lass uns die Arbeit mit Verantwortung verrichten und gib jenen Menschen Kraft, die ohne Arbeit sind oder nicht mehr arbeiten können.

*Wir bitten dich erhöre uns*

Wir danken dir für die Solidarität und Hilfe, die wir in unserem Leben erfahren durften. Wir bitten dich: lass uns die Not der anderen sehen und helfen, wo und wie wir können.

*Wir bitten dich erhöre uns*

Wir danken dir, dass wir in unserem Leben dunkle Stunden und Zeiten durchgestanden haben. Wir bitten dich für uns und andere: schenke uns Geduld und Vertrauen darauf, dass du mit uns bist.

*Wir bitten dich erhöre uns*

Wir danken dir für die fröhlichen und glücklichen Zeiten in unserem Leben. Wir bitten dich: schenke uns Humor und Gelassenheit.

*Wir bitten dich erhöre uns*

Wir danken dir für das Durchhalten in Krankheit und Leid und für das Leben unserer Verstorbenen. Wir bitten dich: schenke allen Kranken und Leidenden deine Kraft und unseren Verstorbenen deine Herrlichkeit.

*Wir bitten dich erhöre uns*

*Darum bitten wir durch Christus, unseren Herrn. Amen*

## SCHLUSSGEBET

Gütiger Vater, mit dem hl. Josef wollen wir im Vertrauen auf deine Führung Verantwortung übernehmen für unser Leben, in unserer Familie, in der Kirche und in der Gesellschaft. Schenke uns Haltungen, die wie Perlen im Alltag sind.

Dein Segen möge uns alle Tage begleiten und uns Heil und Glück gewähren durch Christus, unseren Herrn. *Amen*

# KREUZWEGANDACHT

## EINLEITUNGSGEBET

*Herr Jesus Christus: Kreuz und bitteres Leiden hast du für uns Menschen auf dich genommen.*

*Nie genug können wir dir für deine Liebe danken.*

*Wir wollen dich nun begleiten auf deinem Kreuzweg.*

*Dein Leidensweg geht auch heute weiter.*

*Du lädst uns ein, dir unser Kreuz nachzutragen.*

*Du versprichst, es mit uns zu tragen.*

*So wollen wir ein ganzes Ja zum Willen des Vaters sagen in der Gewissheit:*

*Auch unser Kreuzweg mündet ein in die herrliche Auferstehung.*

*Herr, geh mit uns und hilf uns, mit dir zu gehen.*

*Amen.*

### 1. STATION:

#### **Jesus wird zum Tode verurteilt.**

Jesus steht gefesselt da. In stummer Trauer und Ergebenheit erträgt er die Verspottung.

Wir beten dich an, o Christus, und preisen dich; denn durch dein heiliges Kreuz hast du die Welt erlöst.

#### **Jesus sagt:**

„Richtet nicht, dann werdet auch ihr nicht gerichtet werden. Urteilt nicht, dann werdet auch ihr nicht verurteilt werden!“

*Lk 6,37*

Herr, wie oft geschieht es auch heute:

Menschen verurteilen und verspotten einander, machen einander fertig, geben dem anderen keine Chance. Menschen zeigen auf das Schlechte im anderen, um selber besser dazustehen. Menschen lassen sich durch Vorurteile beeinflussen und schreiben jemand für ganz ab, der schuldig und straffällig geworden ist.

**Herr, du leidest mit allen. Wir bitten dich:**

- Für alle, die ungerecht behandelt und verurteilt werden: Lass sie fest an den Sieg des Guten glauben.
- Für alle, die über andere urteilen: Lass sie nie vergessen, dass du allein das Innerste eines Menschen kennst und nur dir das Urteil zusteht.

2. STATION:

**Jesus nimmt das Kreuz auf seine Schultern.**

Jesus trägt sein Kreuz. Jeden lädt er ein, das eigene Kreuz auf sich zu nehmen. Dieses tägliche Kreuz kann verschiedene Namen haben: Krankheit, Alter, Einsamkeit, Sorgen, Enttäuschungen, Missverständnisse, zerbrochene Beziehungen, Erfolglosigkeit, Härte des Berufs,...

Wir beten dich an, o Christus, und preisen dich; denn durch dein heiliges Kreuz hast du die Welt erlöst.

**Jesus sagt:**

*„Wer mein Jünger sein will, der verleugne sich selbst, nehme sein Kreuz auf sich und folge mir nach!“*

*Mt 16,24*

Herr, du sagst Ja zu deinem Kreuz, auch wenn es schwer drückt. Du weißt, wie wir uns gern sträuben gegen Kreuz, Krankheit oder Leid.

Auch Vorwürfe werden gegen dich erhoben: „Warum muss gerade ich dieses Kreuz tragen? Das kann Gott von mir doch nicht verlangen!“

Doch du, Herr, trägst dein Kreuz. Und jeder, der im Vertrauen auf dich sein Kreuz auf sich nimmt, darf erfahren: Ich bin nicht allein! Du, Herr, trägst mich und mein Kreuz!

**Herr, voll Vertrauen bitten wir dich:**

- Für alle, die ihr Kreuz abschütteln möchten: Lass sie daran glauben, dass du niemandem ein Kreuz auferlegst, das er nicht tragen kann.
- Für alle, die jeden Tag geduldig ihr Kreuz auf sich nehmen. Dass sie erfahren dürfen, du trägst es mit und begleitest sie auf ihrem Lebensweg.

3. STATION:

**Jesus fällt zum ersten Mal unter dem Kreuz.**

Jesus, der Sohn Gottes, trägt schwer an seinem Kreuz. Menschlich geht er einen Weg und bricht unter der Last des Kreuzes zusammen.

Wir beten dich an, o Christus, und preisen dich; denn durch dein heiliges Kreuz hast du die Welt erlöst.

**In Psalm 118,13 steht:**

*„Sie stießen mich hart, sie wollten mich stürzen; der Herr aber hat mir geholfen!“*

Herr, du kennst unsere Schwächen: Nicht verzichten können, zu nachgiebig sein, durch Ausreden das eigene Verhalten rechtfertigen, bis wir oft zu spät erkennen, dass wir süchtig sind. Grenzenloser Genuss verspricht dem Menschen oft Glück und Befriedigung. Wie viel Unheil und Leid aber erwächst daraus oft für die eigene Familie, für die Mitmenschen!

Herr, du stehst wieder auf. Keiner der am Boden liegt, muss sich aufgeben, denn du hilfst aufstehen.

**Wir bitten dich:**

- Für alle Opfer der Sucht: Dass sie sich nicht aufgeben, sondern mit deiner Hilfe frei werden.
- Für alle, die falsche Wege verlassen wollen: Dass sie durch die Mitmenschen Hilfe erfahren und neuen Mut schöpfen.

4. STATION:

**Jesus begegnet seiner Mutter.**

Maria neigt sich ganz zu Jesus hin; sie leidet mit ihm. Doch Jesus tröstet sie. Vor allem in der Familie, aber auch im täglichen Umgang miteinander sind wir gerufen, einander zu trösten, anzunehmen und aufzurichten.

Wir beten dich an, o Christus, und preisen dich; denn durch dein heiliges Kreuz hast du die Welt erlöst.



### **Simeon sagt zu Maria:**

„Dieser wird ein Zeichen sein, dem widersprochen wird. Dir selbst aber wird ein Schwert durch die Seele dringen.“

Lk 2,34

Herr, wir danken dir für die Freude, die wir in der Familie oder in einer Gemeinschaft erleben dürfen. Oft finden wir darin die Kraft, einander zu verstehen und anzunehmen mit all unseren Grenzen. So bekommen wir festen Halt. Aber dann erleben wir auch, wie schwer es ist, miteinander in rechter Weise umzugehen, wie Eigenliebe und Rechthaberei das gemeinsame Leben ersticken wollen. Doch du trägst jede Familie und jede Gemeinschaft mit und schenkst Kraft und Halt.

### **Herr, wir bitten dich:**

- Für alle Familien und Gemeinschaften: Dass es allen gelingt, mit dir fest verbunden zu bleiben, um die Kraft zur Liebe zu finden.
- Für alle Familien, die uneins sind: Stärke ihre Bereitschaft, sich zu versöhnen und einander das Gute zuzutrauen.

### 5. STATION:

#### **Simon von Zyrene hilft Jesus das Kreuz tragen.**

Jesus ist müde; Simon muss das Kreuz eines Fremden tragen. Jesu Einladung an uns lautet: Wir sollen füreinander wie eine offene Tür sein, wie eine offene Hand, bereit zum Helfen; wir sollen zupacken, mitleiden und mittragen, anstatt wegzuschauen und fremdes Leid nicht an uns heranzulassen.

Wir beten dich an, o Christus, und preisen dich; denn durch dein heiliges Kreuz hast du die Welt erlöst.

### **In Mt 27,32 steht:**

„Auf dem Weg trafen sie einen Mann aus Zyrene namens Simon; den zwangen sie, Jesu das Kreuz zu tragen.“

Herr, du weißt, wie leicht wir versucht sind, wegzuschauen oder abzuschalten, um die Bilder des

Elends und der Not unserer Welt nicht einzulassen. Und doch: Jeder hat seine Not und seine Sorgen. Wie froh sind wir dann, wenn jemand zu uns steht, uns anhört und uns Halt gibt! Wie viel Hoffnung und Mut kann oft nur ein gutes Wort einem Menschen geben, der am liebsten alles hinwerfen möchte, der nicht fertig wird mit sich, mit seinem Leben! Wir alle brauchen eine offene Tür, wir alle brauchen Helfer.

### **Herr, wir bitten dich:**

- Für alle, die Kreuz oder Leid zu tragen haben: Dass sie sich nicht abkapseln, sondern sich von andern helfen lassen.
- Für uns selber: Dass wir für andere wie eine offene Tür sind und ehrlich suchen, Not zu lindern.

### 6. STATION:

#### **Veronika reicht Jesus das Schweiß Tuch.**

Veronika ist eine mutige Frau: Unbekümmert um das Gerede der andern reicht sie Jesus das Schweiß Tuch. Sie ist aufmerksam für fremde Not. Oft mag ein Mensch am Boden liegen; wie sehnt er sich dann nach jemandem, der ihm aufhilft, der ihm Mut zuspricht, der ihm zuhört, der ihm seine Hand reicht!

Wir beten dich an, o Christus, und preisen dich; denn durch dein heiliges Kreuz hast du die Welt erlöst.

### **Jesus sagt:**

„Was ihr für einen meiner geringsten Brüder getan habt, das habt ihr mir getan!“

Mt 25,40

Herr, die kleinen Zeichen und Aufmerksamkeiten machen unser Leben hell: Ein anerkennendes Wort, eine humorvolle Bemerkung, ein kurzer Besuch, ein verständnisvoller Blick, ein freundlicher Gruß, eine helfende Hand, ein kleiner Dienst: In solchen kleinen Zeichen wirst du selber spürbar. Aber es braucht Mut und Bereitschaft, Augen, Ohren, Herz und Hände zu öffnen für den Bruder in

Not. Es braucht Bereitschaft, sich durch fremde Not herausfordern zu lassen. Aber in jedem Leidenden bittest letztlich du selber um Hilfe.

#### **Herr, wir bitten dich:**

- Für alle, die durch kleine Zeichen andere zum Leben ermutigen: Dass sie fest in dir verwurzelt sind.
- Für alle, die fremde Not nicht sehen wollen: Lass ihnen aufgehen: Richtiges Glück finden wir nur, wenn wir zum Glück anderer beitragen.

#### 7. STATION:

#### **Jesus fällt zum zweiten Mal unter dem Kreuz.**

Noch einmal bricht Jesus unter der Last des Kreuzes zusammen. Er rafft sich auf und setzt den schweren Weg fort.

Wir beten dich an, o Christus, und preisen dich; denn durch dein heiliges Kreuz hast du die Welt erlöst.

#### **Jesus sagt:**

*„Wer sein Leben retten will, wird es verlieren; wer aber sein Leben um meinetwillen verliert, wird es gewinnen!“*

Mt 16,25

Herr, wie oft erliegen wir Menschen der Versuchung, uns mit Geld und materiellen Gütern selber das erfüllte Leben „kaufen“ zu wollen! Wie oft meinen wir: Je mehr ich habe und genieße, umso zufriedener und glücklicher bin ich! Je mehr ich mein Ich und dessen Befriedigung suche, umso mehr Freunde finde ich! Eine bittere Erfahrung ist aber auch wahr: Je mehr ich auf diese Versuchung hereinfalle, um so mehr werde ich zum Sklaven des Geldes und meines Ichs.

Herr, du liegst am Boden. Aber du stehst wieder auf. So hilfst du auch allen, die sich aus den Fesseln der materiellen Güter lösen möchten, aufzustehen, sich beherrschen zu lernen und über den Dingen zu stehen.

#### **Wir bitten dich:**

- Für alle, die ihr Glück vom Materiellen erwarten: Lass ihnen aufgehen, dass alles vergeht, und dass wahres Glück nur in dir möglich ist.
- Für alle, die sich nach Freude sehnen: Dass sie den Mut haben, für andere dazusein.

#### 8. STATION:

#### **Jesus begegnet den weinenden Frauen.**

Jesus spricht zu den Frauen. Die Frauen sind Träger des Lebens und Mitarbeiter im Schöpfungswerk Gottes.

Wir beten dich an, o Christus, und preisen dich; denn durch dein heiliges Kreuz hast du die Welt erlöst.

#### **Jesus sagt:**

*„Ihr Frauen von Jerusalem, weint nicht über mich; weint über euch und eure Kinder!“*

Lk 23,28

Herr, du hast vielen Kranken, Leidenden, Ausgestoßenen und Sündern zu neuem Leben und zu neuer Hoffnung verholfen. Heute brauchst du uns, um das Leben aller zu ermöglichen.

Wir danken dir für alle Frauen und Männer, die zum Kind stehen und ihm helfen, in Liebe aufzuwachsen. Wir danken dir für alle, die sich für Behinderte einsetzen, die sich abmühen im Dienst an kranken oder alten Menschen. Wir danken dir für alle, die Mitmenschen nicht nur beurteilen nach dem, was sie leisten oder was sie haben, sondern ihnen mit Achtung begegnen als Kinder des einen Vaters.

#### **Herr, wir bitten dich:**

- Für alle, die wachsendes Leben abbrechen möchten: Mach ihnen bewusst, dass du allein der Herr des Lebens bist.
- Für alle, die treu dem Leben dienen und wenig Dank erfahren: Lass sie die innere Zufriedenheit als Zeichen deiner Nähe erkennen.

## 9. STATION:

### **Jesus fällt zum dritten Mal unter dem Kreuz.**

Der Weg ist steil und steinig. Wieder fällt Jesus hin. Kraftlos liegt er am Boden. Er gibt nicht auf. Er muss den schweren Weg zu Ende gehen.

Wir beten dich an, o Christus, und preisen dich; denn durch dein heiliges Kreuz hast du die Welt erlöst.

#### **Jesus sagt:**

*„Euch muss es zuerst um Gottes Reich und um seine Gerechtigkeit gehen; dann wird euch alles andere dazugegeben!“*

*Mt 6,33*

Herr, noch mehr genießen, noch mehr haben, uns noch mehr leisten, überall mitmachen, ja nichts versäumen: Diese Einstellung verspricht Glück und Erfüllung. Es ist schwer, gegen den Strom zu schwimmen, auszusteigen und einfacher zu leben. Und ich erkenne: Die Jagd nach Glück ist wie ein Fass ohne Boden. Zu spät erst sieht der Mensch ein, dass er nur missbraucht und ausgenutzt wird. Darum will ich über den Dingen stehen und mich freuen über die vielen Möglichkeiten, die wir heute haben. Aber ich will nie vergessen: Alles ist uns von dir geliehen; wir tragen Verantwortung für die Mitmenschen in aller Welt und für die Umwelt.

#### **Herr, darum bitten wir dich:**

- Für alle, die aus dem Konsumzwang aussteigen und einfacher leben wollen: Lass sie in deinem Geist neue Wege gehen.
- Für alle, die sich um den Schutz der Umwelt und des Lebensraumes bemühen: Dass sie sich durch Enttäuschungen und Hindernisse nicht von diesem Weg abbringen lassen.

## 10. Station:

### **Jesus wird seiner Kleider beraubt.**

Welche Entehrung, wenn einem die Kleider vom Leib gerissen werden! Auch in unserem Alltag er-

leben wir, dass Menschen bloßgestellt werden, dass ihnen Ehre und Ansehen genommen werden.

Wir beten dich an, o Christus, und preisen dich; denn durch dein heiliges Kreuz hast du die Welt erlöst.

#### **In Psalm 8,5 steht:**

*„Was ist der Mensch, dass du, Herr, an ihn denkst? Du hast ihn nur wenig geringer gemacht als Gott, hast ihn mit Herrlichkeit und Ehre gekrönt.“*

Herr, du wirst deiner Würde als Mensch beraubt und leidest mit allen, deren Menschenwürde mit Füßen getreten wird: Menschen werden verleumdert, bloßgestellt, missbraucht und dann weggeworfen; Menschen brüllen mit der Masse mit und schreien andere nieder; Menschen werden schamlos erniedrigt und ihrer Rechte beraubt: Der Einzelne kann sich nicht wehren.

Herr, du leidest stumm. Du weißt: Trotz allem bleibt der Mensch von Gott geliebt als sein Abbild. Der Mensch wird sich immer wieder auf seine Würde besinnen; mutige Menschen stehen auf und verteidigen den Menschen als Abbild Gottes.

#### **Wir bitten dich:**

- Für alle, die andere Menschen schamlos für sich ausnützen: Lass ihnen aufgehen, dass dieser Weg nie zur Freude führen kann.
- Für alle, die sich für die Achtung des Menschen einsetzen: Dass sie fest auf dich vertrauen und die Kraft deines Geistes erfahren.

## 11. STATION:

### **Jesus wird an das Kreuz geschlagen.**

Jesus wird von Menschen ans Kreuz geschlagen. Scheinbar siegen Gewalt und Macht.

Wir beten dich an, o Christus, und preisen dich; denn durch dein heiliges Kreuz hast du die Welt erlöst.

### **In Lk 23,33 steht:**

„Sie kamen zur Schädelhöhe. Dort kreuzigten sie Jesus und die Verbrecher, den einen rechts von ihm, den andern links.“

Es ist ungeheuerlich: Du, der Herr, der den Menschen nur Gutes tun wollte, wirst von Menschen ans Kreuz geschlagen. Du wehrst dich nicht; Gewalt kann sich an dir austoben. Oft haben wir den Eindruck: Gewalt geht vor Recht. Ein Mensch, der sich mit allen Mitteln durchsetzt, kommt scheinbar weiter. Wer die besseren Waffen hat, ist Sieger. Auch im kleinen Bereich kann der Mensch der Versuchung erliegen, den andern zu unterdrücken und ihn sich gefügig zu machen. Wer sich hingegen von Gewaltlosigkeit leiten lässt, hat von vornherein schon verspielt. Und doch stehen immer wieder Menschen auf, die Gewaltlosigkeit und Liebe zum Nächsten leben. Sie sind Zeichen deiner Nähe: Sie werden am Ende siegen.

### **Herr, wir beten:**

- Für alle, die auf Gewalt und Macht setzen: Dein Wort stehe ihnen vor Augen: Wer zum Schwert greift, kommt durch das Schwert um.
- Für alle, die Liebe und Gewaltlosigkeit zu leben versuchen: Dass sie immer mit dir verbunden bleiben und an den Sieg des Guten glauben.

### **12. STATION:**

#### **Jesus wird am Kreuz erhöht und stirbt.**

Das Kreuz mit Christus ist in die Erde hineingerammt. Kalt und abweisend sieht diese Welt aus mit ihren Kanten und Steinen, mit ihren Bruchstücken. Doch durch Christus, den Gekreuzigten, wird diese Welt emporgehoben in das Licht Gottes. Jesus am Kreuz wird zur Brücke, die Erde und Himmel verbindet.

Wir beten dich an, o Christus, und preisen dich; denn durch dein heiliges Kreuz hast du die Welt erlöst.

### **Jesus sagt:**

„Wenn ich über die Erde erhöht bin, werde ich alle zu mir ziehen.“

Joh 12,32

Herr, deine Liebe kennt keine Grenzen. Obwohl du Gottes Sohn bist, lässt du dich von armseligen Menschen wie einen Verbrecher hinrichten. Auch heute rufen Menschen: „Wir wollen nicht, dass er über uns herrscht!“ Auch heute betest du am Kreuz: „Vater, vergib ihnen, denn die wissen nicht, was sie tun!“ Und viele Menschen ziehst du zu dir hin.

Herr, wir danken dir. Diese Welt ist nicht verflucht oder von Gott verlassen, sondern sie ist die Welt Gottes, erlöst durch deinen qualvollen Tod. Du bist die Brücke, die Gott uns gebaut hat, damit wir aus unserem Dunkel hinfinden in dein Licht.

### **Wir bitten dich:**

- Für alle, die unter dem Dunkel und der Grausamkeit leiden: dass sie mit allen Kräften das Gute zu tun versuchen und die Hoffnung nicht aufgeben.
- Für alle, die sich in Schuld und Sünde verstrickt haben: Dass sie sich von dir befreien lassen.

### **13. STATION:**

#### **Jesus wird vom Kreuz herabgenommen und in den Schoß seiner Mutter gelegt.**

Trauer und Ergebung sprechen aus Mariens Antlitz. Sie hält ihren toten Sohn in den Armen.

Wir beten dich an, o Christus, und preisen dich; denn durch dein heiliges Kreuz hast du die Welt erlöst.

### **In Klgl 1,12 steht:**

„Ihr alle, die ihr des Weges zieht, schaut doch und seht, ob ein Schmerz ist wie mein Schmerz!“

Gott und Vater: Maria spricht ihr Ja zu deinem Willen, der für uns Menschen oft unverständlich ist. Maria steht für alle Mütter und Eltern, die heute um ihre Kinder weinen: wenn die Söhne im Krieg gefallen sind, wenn junge Menschen im Rausch der Geschwindigkeit auf der Straße sterben, wenn sie von heimtückischen Krankheiten hinweggerafft werden, wenn sie Opfer der Arbeit werden, wenn sie durch Drogenmissbrauch ihr junges Le-



ben zerstören, wenn sie sich in falsch verstandener Freiheit von ihren Eltern trennen, wenn sie von anderen ausgenutzt und missbraucht werden. Jesus hat den bitteren Tod am Kreuz auf sich genommen, um uns auch zu zeigen: Wir müssen an solch bitteren Erfahrungen nicht zerbrechen! Auch an der dunkelsten Stelle trägst du unser Kreuz mit.

#### **Herr, wir bitten dich:**

- Für alle Eltern, deren Kinder unerwünschte Wege gehen: Dass sie den Faden des Vertrauens nie abbrechen lassen.
- Für die Angehörigen von Verstorbenen: Dass sie das Schwere ertragen im Blick auf dein Kreuz und mit den Verstorbenen verbunden bleiben.

#### 14. STATION:

#### **Der Leichnam Jesu wird ins Grab gelegt.**

Jesus wird ins Grab gelegt. Ende? Hoffnungslosigkeit? Unser Glaube sagt: Der Tod ist nicht das Ende, sondern nur Durchgang zum Leben, zum Licht.

Wir beten dich an, o Christus, und preisen dich; denn durch dein heiliges Kreuz hast du die Welt erlöst.

#### **Bei Mk 15,46 steht:**

„Josef von Arimathäa kaufte ein Leinentuch, wickelte Jesus in das Tuch und legte ihn in ein Grab, das in einen Felsen gehauen war.“

Gott und Vater: Jeden Tag sterben Menschen. Der Tod scheint das letzte Wort über den Menschen zu sprechen. Er fragt nicht nach Alter, Herkunft, Beruf, Vorbereitung...Jeder ist ihm ausgeliefert. Wie viele Tränen bringt er zum Fließen, wie viel Leid verursacht er in der Welt! Und doch spüren wir: Ein lieber Mensch mag uns zwar durch den Tod genommen sein, aber er lebt unter uns weiter mit seinen Gedanken, mit seiner Liebe. Er hilft uns vom jenseits. Vater, in Jesus hast du uns vorgelebt: Tod ist für dich keine Grenze. Tod ist für dich Eingang ins entscheidende Leben deiner Ewigkeit. Wir danken dir für diesen Glauben.

#### **Vater, wir bitten dich:**

- Für alle, die um einen lieben Menschen trauern: Dass sie den Tod nicht als Ende ansehen, sondern als Durchgang in dein ewiges Leben.
- Für alle, die Angst haben vor dem Sterben: Dass sie immer in Verbindung mit dir leben und aus der Nachfolge Jesu Hoffnung schöpfen.

#### 15. STATION:

#### **Halleluja! Christus lebt!**

Christus, der Auferstandene, ist die leuchtende Mitte; von ihr strahlt Freude, Hoffnung, Leben aus. Für jeden Menschen, der dem auferstandenen Christus nachfolgt, ist täglich Auferstehung möglich: aus Feindschaft auferstehen zu Versöhnung, aus Trauer zu Freude, aus Lauheit zu verlässlichem Einsatz.

#### **Paulus schreibt:**

„Gott wollte mit seiner ganzen Fülle in ihm (=Christus) wohnen, um durch ihn alles zu versöhnen. Alles im Himmel und aus Erden wollte er zu Christus führen, der Friede gestiftet hat am Kreuz durch sein Blut.“

*Kol 1,19f*

Herr Jesus Christus: Du lebst! Als strahlender Sieger stehst du vor uns. Überwunden ist alles Leid und alles Dunkel. Du lebst – und in dir leben und siegen alle, die mit dir verbunden bleiben, alle, die an ihrem Kreuz nicht zerbrechen, sondern darauf vertrauen, dass du es mitträgst; alle, die am Unheil der Welt nicht verzweifeln, sondern bewusst mitbauen am Reich des Friedens, der Hoffnung und der Freude. Herr, du lebst! In dir leben alle, die an dich glauben!

#### **Für uns bitten wir:**

- Dass wir unseren Kreuzweg des Lebens als Weg in die Herrlichkeit Gottes sehen und dass wir ihn darum voll Vertrauen gehen: Dazu SEGNE UND STÄRKE UNS DER ALLMÄCHTIGE GOTT, der Vater und der Sohn und der Heilige Geist!

DIR, HERR, SEI LOB, PREIS UND DANK IN ALLE EWIGKEIT!

*(Algunder Kreuzwegandacht, erstellt von Pfarrer Franz Pixner mit Arbeitsgruppe, einige Abänderungen von Peter Ebner, kmb-Aldein)*

**September**

1 .....  
 2 .....  
 3 .....  
 4 **SO** .....  
 5 .....  
 6 .....  
 7 .....  
 8 .....  
 9 .....  
 10 .....  
 11 **SO** .....  
 12 .....  
 13 .....  
 14 .....  
 15 .....  
 16 .....  
 17 .....  
 18 **SO** .....  
 19 .....  
 20 .....  
 21 .....  
 22 .....  
 23 .....  
 24 .....  
 25 **SO** .....  
 26 .....  
 27 .....  
 28 .....  
 29 .....  
 30 .....

**Oktober**

1 .....  
 2 **SO** .....  
 3 .....  
 4 .....  
 5 .....  
 6 .....  
 7 .....  
 8 .....  
 9 **SO** .....  
 10 .....  
 11 .....  
 12 .....  
 13 .....  
 14 .....  
 15 .....  
 16 **SO** .....  
 17 .....  
 18 .....  
 19 .....  
 20 .....  
 21 .....  
 22 .....  
 23 **Kirchweihsonntag**.....  
 24 .....  
 25 .....  
 26 .....  
 27 .....  
 28 .....  
 29 .....  
 30 **SO** .....  
 31 .....

**November**

1 **Allerheiligen**.....  
 2 **Allerseelen**.....  
 3 .....  
 4 .....  
 5 .....  
 6 **SO** .....  
 7 .....  
 8 .....  
 9 .....  
 10 .....  
 11 **Hl. Martin**.....  
 12 .....  
 13 **SO** .....  
 14 .....  
 15 .....  
 16 .....  
 17 .....  
 18 .....  
 19 .....  
 20 **Christkönig**.....  
 21 .....  
 22 .....  
 23 .....  
 24 .....  
 25 .....  
 26 .....  
 27 **1. Advent**.....  
 28 .....  
 29 .....  
 30 .....

**Dezember**

1 .....  
 2 .....  
 3 .....  
 4 **2. Advent**.....  
 5 .....  
 6 .....  
 7 .....  
 8 **Maria Empfängnis**.....  
 9 .....  
 10 .....  
 11 **3. Advent**.....  
 12 .....  
 13 .....  
 14 .....  
 15 .....  
 16 .....  
 17 .....  
 18 **4. Advent**.....  
 19 .....  
 20 .....  
 21 .....  
 22 .....  
 23 .....  
 24 **Hl. Abend**.....  
 25 **Weihnachten**.....  
 26 **Stephanstag**.....  
 27 .....  
 28 .....  
 29 .....  
 30 .....  
 31 **Silvester**.....

## Highlights kmb-Jahr 2011-12

03. Sept. 2011  
Kmb Herbsttagung

Oktober – November  
Dekanatstagungen

03. März 2012  
Frühjahrstagung

19. März 2012  
Josefi

13. Mai 2012  
Kmb-Nachtwallfahrt

## kmb-Männergebet

**Vater im Himmel,**  
als Männer  
hast du uns geschaffen.

Lehre uns Demut und Größe,  
Gottesfurcht und Selbstvertrauen.

**Jesus Christus,**  
bring uns zur Besinnung,  
wenn wir im Rad der Arbeit  
oder im Trott des Alltags  
das wahre Leben  
und unsere Berufung vergessen.

Nimm uns brüderlich am Arm,  
wenn wir in den Sackgassen  
des Lebens  
nicht mehr weiter wissen.

**Heiliger Geist,**  
aus der Fülle deiner Gaben  
schenke uns Mut und Stärke,  
Zärtlichkeit und Daseinsfreude,  
und wecke in uns die Vielfalt  
männlichen Lebens.

Amen

# Jänner

- 1 Neujahr.....
- 2 .....
- 3 .....
- 4 .....
- 5 .....
- 6 Dreikönigstag.....
- 7 .....
- 8 SO .....
- 9 .....
- 10 .....
- 11 .....
- 12 .....
- 13 .....
- 14 .....
- 15 SO .....
- 16 .....
- 17 .....
- 18 .....
- 19 .....
- 20 .....
- 21 .....
- 22 SO .....
- 23 .....
- 24 .....
- 25 .....
- 26 .....
- 27 .....
- 28 .....
- 29 SO .....
- 30 .....
- 31 .....

# Februar

- 1 .....
- 2 Mariä Lichtmess.....
- 3 .....
- 4 .....
- 5 SO .....
- 6 .....
- 7 .....
- 8 .....
- 9 .....
- 10 .....
- 11 .....
- 12 SO .....
- 13 .....
- 14 Valentinstag.....
- 15 .....
- 16 Unsinniger.....
- 17 .....
- 18 .....
- 19 SO .....
- 20 Rosenmontag.....
- 21 .....
- 22 Aschermittwoch.....
- 23 .....
- 24 .....
- 25 .....
- 26 .....
- 27 1. Fastensonntag.....
- 28 .....
- 29 .....

# März

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....
- 4 2. Fastensonntag.....
- 5 .....
- 6 .....
- 7 .....
- 8 .....
- 9 .....
- 10 .....
- 11 3. Fastensonntag.....
- 12 .....
- 13 .....
- 14 .....
- 15 .....
- 16 .....
- 17 .....
- 18 4. Fastensonntag.....
- 19 Hl. Josef.....
- 20 .....
- 21 .....
- 22 .....
- 23 .....
- 24 .....
- 25 5. Fastensonntag.....
- 26 .....
- 27 .....
- 28 .....
- 29 .....
- 30 .....
- 31 .....

# April

- 1 Palmsonntag.....
- 2 .....
- 3 .....
- 4 .....
- 5 .....
- 6 Karfreitag.....
- 7 .....
- 8 Ostern.....
- 9 Ostermontag.....
- 10 .....
- 11 .....
- 12 .....
- 13 .....
- 14 .....
- 15 Weißer Sonntag.....
- 16 .....
- 17 .....
- 18 .....
- 19 .....
- 20 .....
- 21 .....
- 22 Kassiansonntag.....
- 23 .....
- 24 .....
- 25 .....
- 26 .....
- 27 .....
- 28 .....
- 29 SO .....
- 30 .....

# Mai

- 1 Tag der Arbeit.....
- 2 .....
- 3 .....
- 4 .....
- 5 .....
- 6 SO .....
- 7 .....
- 8 .....
- 9 .....
- 10 .....
- 11 .....
- 12 .....
- 13 Männerwallfahrt .....
- 14 .....
- 15 .....
- 16 .....
- 17 .....
- 18 .....
- 19 .....
- 20 Christi Himmelfahrt.....
- 21 .....
- 22 .....
- 23 .....
- 24 .....
- 25 .....
- 26 .....
- 27 Pfingsten.....
- 28 Pfingstmontag.....
- 29 .....
- 30 .....
- 31 .....

# Juni

- 1 .....
- 2 .....
- 3 SO .....
- 4 .....
- 5 .....
- 6 .....
- 7 .....
- 8 .....
- 9 .....
- 10 Fronleichnam.....
- 11 .....
- 12 .....
- 13 .....
- 14 .....
- 15 .....
- 16 .....
- 17 Herz Jesu.....
- 18 .....
- 19 .....
- 20 .....
- 21 .....
- 22 .....
- 23 .....
- 24 SO .....
- 25 .....
- 26 .....
- 27 .....
- 28 .....
- 29 .....
- 30 SO .....



Werbeinformation. Die Konditionen und Informationsblätter liegen zur Einsicht bei unseren Beratern und in allen unseren Filialen auf bzw. sind unter [www.volksbank.it](http://www.volksbank.it) abrufbar.

## **sms b@nking**, die Bank in Ihrer Hand:

Handy aufladen, Kontostand abfragen ... eine SMS genügt!

Infos in Ihrer Filiale oder unter [www.smsbanking.it](http://www.smsbanking.it)

Willkommen im Leben.