



Schule und Hochschule

Herzlich willkommen!

Stärkende Gedanken für viele Lebensräume

Eine Sammlung von christlichen Impulsen
und Meditationen



ERZBISTUM
PADERBORN

Herzlich willkommen!

Stärkende Gedanken für viele Lebensräume

Eine Sammlung von christlichen Impulsen und Meditationen

2021

Inhalt

- 4 Herzlich willkommen
Stärkende Gedanken für viele Lebensräume
- 6 Tipps für die Durchführung und Gestaltung von Meditationen

LEBENSÄÄUME



An der Haustür: Gedanken zwischen Tür und Angel

- 10 Jesus, der Mitbewohner
- 12 Herzlich willkommen, Neuanfang!
- 14 „Du sollst ein Segen sein“

Im Treppenhaus: Gedanken, die verbinden

- 18 Türen öffnen
- 20 You'll never walk alone
- 22 Lichtträgerin und Lichtträger sein
- 24 Alle für einen, einer für alle
- 26 Mit Hand und Fuß
- 28 Christus incognito

Im Wohnzimmer: Gedanken zum Zusammensein

- 32 Hoffnung – eine „wundervolle untreue Buchhalterin“
- 35 Mauern überwinden
- 39 Puzzleteile und ihr Platz im Leben
- 41 Mütter
- 43 Die Gottesmutter Maria und ihr Lebensauftrag
- 45 Mensch sein
- 48 „Ist da jemand?“ (Adel Tawil)

In der Küche: Gedanken zum Genießen

- 52 Sólo Dios – Gott allein genügt
- 55 Weltpartytag
- 57 Marmeladenglasmomente



Im Vorratsraum: Gedanken, die Kraft schenken

- 60 Was die Zukunft bringt
- 62 Auf dem Weg nach Emmaus
- 64 Gute Tage, schlechte Tage
- 66 „Ich will, dass du bist!“
- 69 Von blank liegenden Nerven, einem Straßenfeger und einem Eis als Rettung

Im Büro: Gedanken, die arbeiten

- 72 Der Zauber des Wortes: UND
- 75 Aufstehen und Grenzen überwinden
 - 77 Auftrag – To do
 - 79 Schöpfungsbewusstsein

Im Spielzimmer: Gedanken, die erheitern

- 84 Der Engel der Leichtigkeit – Zusage und Anregung für unseren oft schwer wiegenden Alltag
 - 87 Sing mal wieder!
 - 89 Alltagsglücklichkeiten

Im Schlafzimmer: Gedanken, die zur Ruhe kommen lassen

- 92 Ausruhen können
- 94 Gehen lassen – Oder was ein Hefeteig mit einer christlichen Haltung zu tun hat
 - 98 Ein Balanceakt: Gottes-, Selbst- und Nächstenliebe

Im Badezimmer: Gedanken, die erfrischen

- 102 Auf den Kopf gestellt – Österliche Gedanken in einer krisenhaften Zeit
 - 105 Sprung in der Schüssel
 - 108 Die kleinen Dinge im Leben

Auf dem Dachboden: Gedanken zum Wiederentdecken

- 112 „153 Fische“ – Gedanken zu Joh 21,1-14
 - 116 Labyrinth
 - 119 Der Rucksack – mein Leben?!

Im Garten: Gedanken, die blühen

- 122 Der Duft unseres Lebens
- 124 Löwenzahn: Wachstum und Neuaufbruch ist immer möglich
 - 126 Gehen und Bleiben
- 128 „Oh, wie schön ist Panama“ – Vom Wert einer guten Freundschaft

- 132 Literaturverzeichnis
 - 132 Bildnachweise
 - 132 Impressum



HERZLICH WILLKOMMEN!

Stärkende Gedanken für viele Lebensräume

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

mit dem Titel dieses Buchs möchten wir Sie zu einer Entdeckungsreise durch ein Haus mit vielen (Lebens-)Räumen einladen.

Dieses Bild, das unserem Meditationsbuch seine Struktur verleiht, entwickelte sich durch unseren Kontakt zur Hamburger Grafikerin Eva Jung.

In ihrer Reihe „Mensch Jesus“ stellt sie die menschliche Seite Jesu dar, kombiniert dazu Fotos mit

biblischen Zitaten und charakterisiert ihn mit zeitgenössisch klingenden Zuschreibungen. Ihre Formulierung: „Jesus, der Mitbewohner“ inspirierte uns zu dieser Veröffentlichung.

Geweckt wird die Assoziation eines Hauses mit vielen Räumen, in denen sich jeweils unser Alltag abspielt. Dabei taucht Jesus in der Rolle unseres Mitbewohners auf. Diesem Mitbewohner können wir immer und überall in unserem Leben begegnen und ihn in unser Leben einbeziehen.

Wie und wo kann er heute für uns gegenwärtig sein?

Welche Gedanken gibt er uns mit auf den Weg?
In welchen Lebensräumen und Lebenssituationen begleitet er uns?

Auf den folgenden Seiten finden Sie daher Geschichten, Gedanken und Impulse zu verschiedensten Lebenssituationen. Wir haben uns dabei von biblischen Texten ebenso inspirieren lassen wie von zeitgenössischen Liedern, Gedichten und Geschichten. Leitend war dabei für uns die christliche Tradition eines Gottes, der mit uns auf dem Weg ist, für uns da ist. Indem er Mensch wurde, unter uns Menschen gelebt hat, ist ihm nichts Menschliches fremd.

Nicht jeder unserer Texte nimmt dabei explizit auf Jesus Bezug; doch alle sind inspiriert von der christlichen Überlieferung seiner Person: Er griff die Probleme und Sorgen der Menschen auf, erzählte alltagsnahe Gleichnisse und Geschichten, interpretierte mit ihnen die Gegenwart, bestärkte die Menschen in ihrer Zuversicht, traute ihnen etwas zu und forderte sie zum Handeln auf.

Die verschiedenen Orte eines Hauses symbolisieren dabei ganz unterschiedliche Lebensqualitäten und ermöglichen uns, Jesus und seinen schöpferischen Geist in jedem Raum auf seine ganz eigene und besondere Weise wahrzunehmen.

Wir haben unsere christlich inspirierten Impulse für Sie entsprechend sortiert: Unter dem Titel **„In der Küche“** finden Sie Gedanken zum Genießen, während **„Im Treppenhaus“** Gedanken, die verbinden, auf Sie warten. **„Im Garten“** erwarten Sie Gedanken, die blühen, und **„Im Wohnzimmer“** spüren Sie ganz bewusst unsere Gemeinschaft mit IHM.

Entstanden sind diese Worte und Impulse größtenteils im Zuge kleiner Morgenimpulse oder als niedergeschriebene Gedanken zu Veranstaltungen unserer Abteilung Schulpastoral des Erzbistums Paderborn.

Acht Kolleginnen und Kollegen unseres Teams haben dabei auf ihre je eigene Weise und in ihrer je individuellen sprachlichen Ausdrucksform diese Impulse verfasst.

Wir beherzigen hier den Ratschlag von Daniel Gewand, der in seinem Beitrag „(Selbst)verständlich von Gott reden“ allen christlichen Vermittlerinnen und Vermittlern den Hinweis gibt: „Sprich von dir. Sprich von Gott und sprich verständlich. (...) Und als Christ stehst du dafür mit deinem Namen.“¹

Wir laden Sie ausdrücklich dazu ein, diese Impulse auch in Ihren eigenen Veranstaltungen und Programmen einzusetzen oder sie dabei jeweils individuell an Ihre Situation und Zielgruppe anzupassen. Hierfür finden Sie in einigen Impulsen entsprechende Regieanweisungen sowie Bildmaterialien zur Auswahl, die Sie dafür nutzen können.

Mit dieser Broschüre in der Hand können Sie also selbst entscheiden, wann und wo Sie mit Jesus in Ihrem Alltag, in Ihren aktuellen Lebensräumen in Kontakt kommen möchten. Vielleicht fühlen Sie sich durch ihn verstanden und begleitet, vielleicht eröffnen Ihnen unsere Gedanken auch neue Sichtweisen auf Ihr Leben und neue Handlungsoptionen. Und vielleicht möchten Sie diese auch gerne an Ihre Mitmenschen weitergeben.

Treten Sie ein, stöbern Sie und zögern Sie nicht, IHN anzusprechen – oder sich von IHM ansprechen zu lassen!

Adelheid Büker-Oel
Leiterin Abteilung Schulpastoral

¹ D. Gewand, Dafür stehe ich mit meinem Namen. Von Kirche in 1Live lernen, in 90 Sekunden (selbst)verständlich von Gott zu reden, in: Schulinformationen Paderborn Nr. 55 (2020), 4-7, 4-7.

Tipps für die Durchführung



und Gestaltung von Impulsen

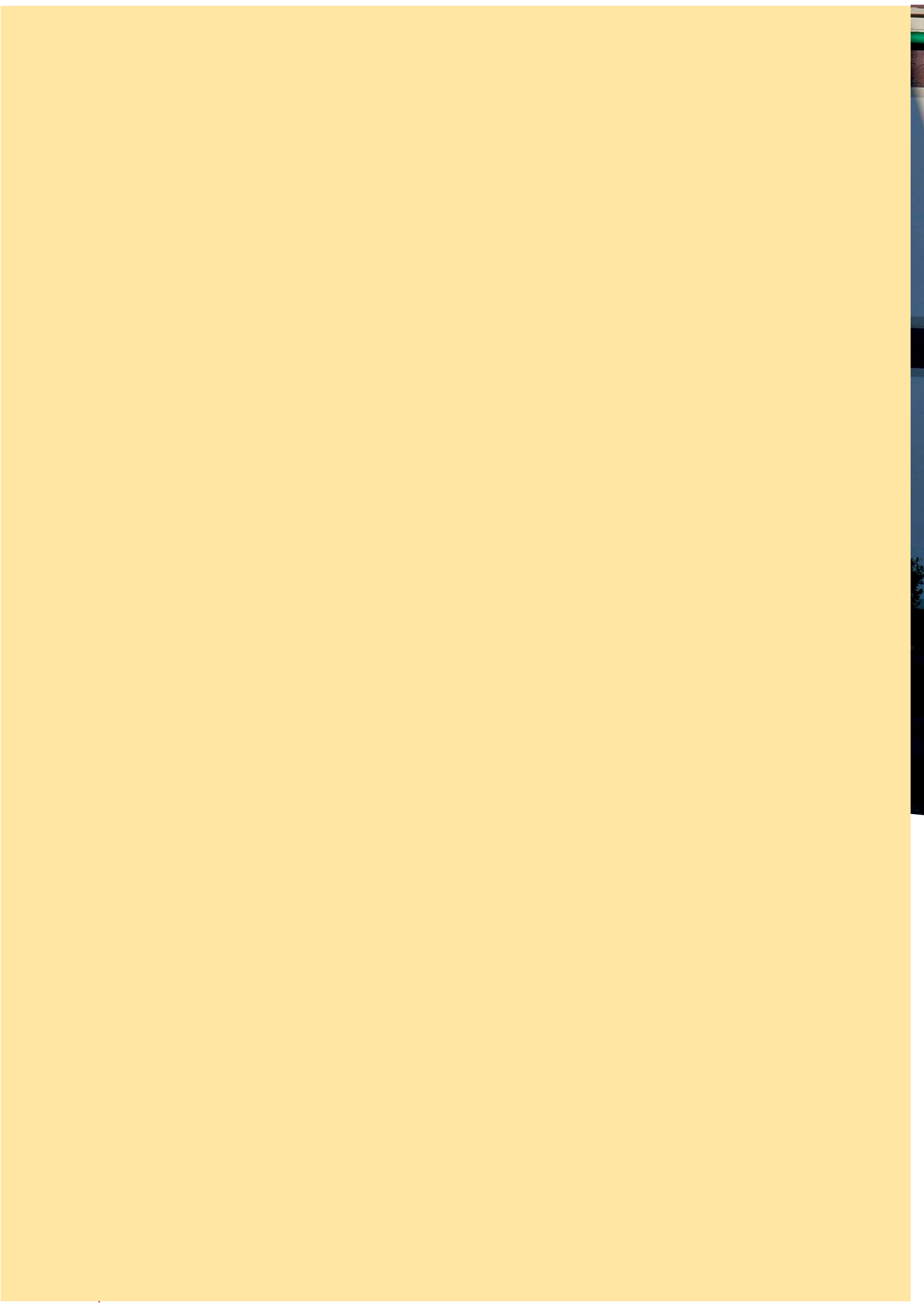


Wählen Sie
für besinnliche
Momente
ruhige
Instrumental-
musik!

Wählen Sie
einen
geeigneten
ruhigen Raum!

Legen Sie
vor, nach und
während des
Besens kleine
Ruhpausen ein!

Nehmen Sie
sich ausreichend
Zeit für Ihren
Impuls!





An der Haustür:

Gedanken zwischen Tür und Angel



Jesus, der Mitbewohner

Verfasst von Hans Bodo Markus

Vorbereitung:

- gestaltete Mitte mit Karten aus: Eva Jung, Mensch Jesus, Karten-Set
- Gesangbuch: Gotteslob auslegen

„Nicht ohne mein Smartphone!“ Diesen Satz haben Sie sicher schon oft gehört oder vielleicht selbst auch gesagt. Gerade in einer kontaktarmen Zeit ist das Smartphone zu einem unserer wichtigsten Begleiter geworden. Wir schicken uns täglich unglaublich viele Bilder, Texte oder Sprachnachrichten hin und her, und das in Sekundenschnelle.

Über WhatsApp entstehen aber auch unglaublich viele Gruppen, in denen Gott und der Glaube an Jesus eine Rolle spielen. Viele Christinnen und Christen nutzen die modernen und digitalen Kommunikationswege, um sich weiterhin über ihre Jesusbeziehung auszutauschen.

Ich finde, dass diese digitale Glaubenskommunikation eine ganz wunderbare Idee ist. Denn auch

für Jesus war die Kommunikation zueinander immer sehr wichtig. Er war stets mittendrin bei den Menschen – und das noch ohne Smartphone oder Internet.

Die Menschen um ihn herum erlebten ihn dabei oft als sehr abenteuerlustigen und revolutionären Kommunikationspartner. Manchmal war er in der persönlichen Kommunikation auch aufbrausend und scharfsinnig. Eine Kommunikation oder eben ein „Talk mit Jesus“ war nicht immer leicht und oft eine Herausforderung für sein Gegenüber.

Auch Jesus erlebte, wie jeder von uns in seinem Leben, Einsamkeit und Geborgenheit, Freund- und Feindschaft, Brutalität und Zärtlichkeit. Er kannte Angst und Schmerz, denn er war in seinem Dasein eben auch ganz Mensch, so wie wir.

- Welche Gedanken kommen uns, wenn wir an den Menschen Jesus denken?
- Wer genau ist dieser Mensch Jesus für mich?

- Was begeistert mich an diesem Menschen?
- Was erschreckt mich vielleicht?

Vielleicht haben Sie schon einmal von der Motivreihe „Mensch Jesus“ der Hamburger Kommunikationsdesignerin Eva Jung gehört? Sie hat sich vor ein paar Jahren mit dem Leben Jesu auf eine ganz neue und interessante Art und Weise beschäftigt.

Sie möchte mit ihren eher ungewöhnlichen Jesusmotiven zur Kommunikation mit ihm einladen, die Erinnerung an ihn lebendig werden lassen. Eva Jung hat 32, wie ich finde, sehr moderne Bildmotive aus unserer Zeit gewählt und diese mit aussagekräftigen Titeln versehen. Sie wirken aber auf Jesus übertragen eher ungewöhnlich, irritierend und fast schon etwas befremdlich. Es sind z. B. Titel wie „Jesus, der Diätberater“; „Jesus, der Partylöwe“; „Jesus, das Navi“ oder passend zur Sommerzeit „Jesus, der Bademeister“!

Ich habe Ihnen eine Auswahl dieser Motivkarten¹ mitgebracht und lade Sie ein, diese einmal auf sich wirken zu lassen und sich von diesen ansprechen zu lassen. Vielleicht ist auch eine Karte dabei, die Sie mit Jesus ganz neu in Verbindung bringen kann.

- Die Karten werden in der Mitte des Sitzkreises ausgelegt oder in Auswahl über einen Beamer an eine Wand projiziert.
Für die persönliche Nutzung der Meditation können Sie auch die Internetseite www.menschjesus.de aufrufen und sich die Karten dort digital ansehen.

Meine Lieblingskarte ist übrigens diese hier: „Jesus, der Mitbewohner“. Auf der Rückseite steht der Satz: „Jesus sagte seinen Freunden, dass er sofort einziehen würde, wenn jemand mit ihm in einer WG wohnen wollte. Er bringt auch den Müll runter. Johannes 14,23“

Jesus also als ein guter Kumpel, der mit seinen Freunden zusammen in eine WG zieht und sogar selbst den Müll runterbringt ... und das als

Menschensohn, als Gottes Sohn, als Messias? Das gibt's doch gar nicht!

Jesus bietet sich mir durch diese Karte also ganz konkret als Mitbewohner für mein eigenes Leben an. Ganz zwanglos, gelassen und locker möchte er einziehen in mein und unser Leben.

Als ein Mitbewohner, der sich für nichts zu schade ist. Aber auch als ein verbindlicher Mitbewohner, auf den immer Verlass ist, den ich ansprechen darf, egal wie spät es ist oder wie lange die Party am Abend war.

Der mir zuhört und gnädig zu mir ist, wenn ich es selbst gerade nicht sein kann.

Jesus als mein Mitbewohner hat daher immer ein Mut machendes Wort für mich und gibt mir durch seine Ideale Kraft für meinen Alltag. Ein Mitbewohner, der auch dann bei mir ist, wenn ich meine Wohnung einmal verlasse und rausgehe in diese oft unsicher wirkende Welt.

Das alles gibt mir eine zwanglose und lockere Gelassenheit in meinem Leben. Denn Jesus schenkt mir Freiräume und Kraft, weil ich weiß: Ich liege ihm am Herzen, und er liegt mir am Herzen!

Als Zeichen dieser Verbundenheit mit Jesus, aber auch untereinander beten wir zum Abschluss dieses Impulses die Jesusandacht im Gotteslob, Nr. 676, Abschnitt 3 gemeinsam.

Und so segne uns an diesem heutigen Tag der gute und liebende Gott, der Vater, der Sohn und der Heilige Geist. Amen.

- Liedvorschlag:
„Herr, du bist mein Leben“, GL Nr. 456, Str. 1-4

¹ E. Jung (Gestaltung). Mensch Jesus. Kartenset – 32 verblüffende Motivkarten. Edition Eva Jung; Textkarten, Asslar 2011.

Herzlich willkommen, Neuanfang!

Verfasst von Dr. Katharina Lammers und Hans Bodo Markus

Vorbereitung:

- Gesangbuch: Gotteslob auslegen
- evtl. Song „Neuanfang“ (Clueso) einspielen

*„Was soll ich tun, wenn ich das so seh?
Ich kann den Wind nicht ändern, nur die Segel
drehen
Tausend Fragen schlagen Rad
Ich will kein neues Leben, nur einen neuen Tag
Was tut gut? Was tut weh?
Ein Gefühl braucht keine Armee
Vor, zurück, zur Seite, ran
Herzlich willkommen
Neuanfang!“*

Dieses bekannte Lied des Sängers Clueso läuft immer mal wieder im Radio. Vielleicht kennen Sie es auch. Ich höre es regelmäßig, derzeit auch oft bei mir im Homeoffice oder im Auto.

Ein Lied, dessen Text gut in die momentane Zeit passt. Denn auch wir erleben ihn täglich, im Großen oder im Kleinen – den Neuanfang!

Denn in vielerlei Hinsicht stehen wir gerade vor ganz unterschiedlichen Neuanfängen.

Die Tage sind schon deutlich länger geworden, die Sonne scheint mittlerweile viele Stunden, und überall fangen die ersten Blumen an zu blühen. Viele Menschen arbeiten daher in diesen Zeiten in ihren Gärten und bepflanzen ihre Beete. Ein Neuanfang also in der Natur.

In der Vorbereitung auf Ostern haben viele von uns am Aschermittwoch zu Beginn der Fastenzeit einen ganz persönlichen und inneren Neuanfang mit Gott gewagt. Lieb gewonnene Dinge werden sechs Wochen lang weggelassen, alte Gewohnheiten hinterfragt und Neues ausprobiert. Wir haben uns bewusst dafür entschieden, Bestimmtes zu

tun und anderes nicht mehr zu machen – alles, um frei sein zu können für die Beziehung mit Gott.

Das vorhin erwähnte Lied fasst diese Gedanken gut zusammen, denn es heißt dort weiter:

*„Es ist nicht zu früh, es ist nicht zu spät
Ein guter Plan ist mehr als nur eine Idee
Wirf nicht mehr alles in einen Topf
Veränderung braucht ein' klaren Kopf“*

Genau. Bei all diesen vorhin genannten Veränderungen brauchen wir stets einen klaren Kopf. Denn Veränderungen verlangen uns einiges ab. Dafür braucht es einen guten Plan, nicht nur eine vage Idee. Ich sollte genau wissen, wie ich die Fastenzeit zu meiner persönlichen Vorbereitungszeit auf Ostern hin nutzen möchte.

Doch Pläne können auch schnell durchkreuzt werden. Plötzlich ist nichts mehr so, wie es einmal war. Alles ist anders. Bei so vielen Veränderungen in unserem Leben fällt es uns oft nicht leicht, einen klaren Kopf zu bewahren.

Ich kann den Wind nicht ändern, nur die Segel drehen, so lautet ein weiterer Gedanke aus dem Lied „Neuanfang“.

Es stimmt, den Wind kann ich nicht ändern. Ich muss daher meinen Weg finden, mit dieser Situation umzugehen. Ich muss meine persönlichen Segel drehen, denn das ist meine einzige Möglichkeit.

So möchte uns das Lied auch am Ende noch einmal Hoffnung schenken, wenn es dort heißt:

*„Ich bin nicht immun gegen Gegenwind, doch
ich lauf los
All die schönen Erinnerungen, ich halt sie hoch!
Ich fühl mich einen Tag schwach, einen Tag wie
neugeboren*

¹ Text (OT): T. Hübner; Copyright: Labelmate Songs Musikverlag Tobias Kuhn/Kobalt Music Publishing Ltd., London/Printrechte Hal Leonard Europe GmbH 10vor10 Edition/Arabella Musikverlag GmbH, Berlin.



*Ich will Altes nicht bekämpfen, sondern ich will
Neues formen
Ich räum die Blüten aus dem Weg, nutz die
Gelegenheit
Halt mich am Vorne fest
Es fühlt sich wacklig an
Es ist nie zu spät für einen Neuanfang!“*

Gerne können Sie heute im Laufe des Tages das Lied „Neuanfang“ über Ihre persönlichen Streamingdienste einmal in Ruhe im Internet anhören. Dabei möchte ich Sie einladen, ganz konkret über die folgende Frage nachzudenken: „Wo kann für mich heute, an diesem Tag, ein Neuanfang beginnen?“

Ein konkreter Neuanfang ist für mich immer auch mit der Hoffnung verbunden, dass Gott uns begleitet und bei jedem Schritt an unserer Seite ist, auch dann, wenn wir Gegenwind auf unserem Weg spüren. Daher möchte ich als Stärkung für unseren persönlichen Neuanfang heute zum Abschluss mit Ihnen gemeinsam die Andacht der „Hoffnung“ aus dem Gotteslob beten.

Sie finden sie im Gotteslob unter der Nummer 677, Abschnitt 4

- Anschließend gemeinsamer Gesang: „Möge die Straße uns zusammenführen“, GL Nr. 795

„Du sollst ein Segen sein“ Gen 12,2

Verfasst von Judith Peters

Vorbereitung:

- Karteikarten und Stifte für alle Teilnehmenden
- Instrumentalmusik einspielen
- Gesangbuch: Gotteslob austeilen

„Ich will dich segnen, und du sollst ein Segen sein.“ (Gen 12,2)

Mit diesem Segenszuspruch kommt Gott dem suchenden Abraham entgegen. Es ist ein beliebter Taufspruch, der vielleicht auch uns mit auf den Weg gegeben wurde!

Die Worte „Segen“ und „segnen“ kommen nicht nur in der Bibel häufig vor, sondern haben auch Eingang in den allgemeinen Sprachgebrauch gefunden, wenn z. B. von gesegneten Landschaften oder gesegneten Ereignissen und Tagen, die ganz besonders sind, die Rede ist.

Die Worte „Segen“ und „segnen“ kennen alle – aber was ist eigentlich „Segen“ oder „segnen“, und was bewirkt es?

„Segen“ ist abgeleitet aus dem Lateinischen Wort **bene dicere**: gut reden – gut sprechen! Also eigentlich von jemandem gut sprechen, jemanden loben, preisen.

Ein Segen ist demnach etwas Wohltuendes, etwas,

was mit einem beglückenden, erfüllenden Gelingen zusammenhängt.

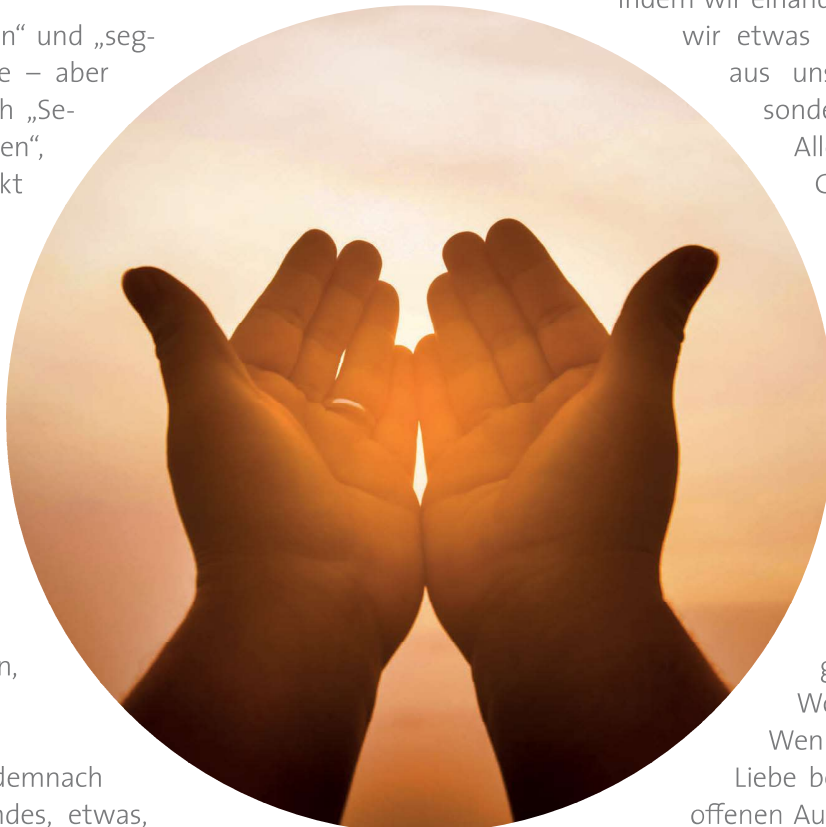
Wenn Gott Abraham also segnet, dann gibt er aus seiner göttlichen Lebensfülle. Es ist seine Art, großzügig, ja, fast verschwenderisch zu schenken.

Das Segenswort Gottes an Abraham macht uns deutlich, dass der Segen Gottes nicht für Egoistinnen und Egoisten ist, die alles für sich behalten wollen, was sie geschenkt bekommen. Der Segen ist keine Einbahnstraße!

Sondern: Gottes Segen vermehrt sich dadurch, dass er zwar für jede und jeden von uns ganz persönlich gedacht und zugesprochen wird. Aber eben auch dadurch, dass wir ihn weitergeben an andere und somit selbst zum Segen werden.

Indem wir einander segnen, geben wir etwas weiter, das nicht aus uns selbst kommt, sondern woandersher. Alles Wachstum und Gedeihen kommt von Gott, und im Segen geben wir den Wunsch weiter, dass etwas davon dem anderen zugutekommt.

Und im Alltag braucht der Segen keine großen Worte oder Gesten. Wenn wir anderen mit Liebe begegnen und mit offenen Augen durchs Leben



gehen, können auch wir – ganz konkret – zum Segen werden. Für andere da sein und ein bisschen von sich selbst verschenken!

Ein Segen kann dabei ganz unterschiedlich „verpackt“ sein. Es können Worte sein, ein offenes Ohr oder ein selbst gebackener Kuchen sein, mit dem wir jemanden segnen.

Segnen können wir aber auch im Gebet für andere. Im Grunde bedeutet segnen, den anderen zu beschenken – und dafür gibt es unfassbar viele Gelegenheiten.

Es kann zutiefst erfüllend sein, für andere um einen Segen zu bitten. Aber was ist mit Menschen, die ich auf den ersten Blick vielleicht nicht unbedingt als sympathisch empfinde oder die mir nicht so wichtig sind? Beschenke ich auch diese, oder beschränke ich mich mit meinen Segensgebeten, mit meinen lieben Worten und netten Gesten eher auf meine Sympathie-Menschen?

„Ich will dich segnen, und du sollst ein Segen sein.“
Dieser Vers ist Zusage im Aufbruch und gleichzeitig Auftrag für mein und unser Handeln.

Vielleicht können wir heute einen kleinen Segensregen auslösen: Für welchen Menschen – in meinem privaten Umfeld wie auch im öffentlichen Bereich – kann ich heute ein Segen sein?

- Karteikarten und Stifte können verteilt und Instrumentalmusik kann im Hintergrund abgespielt werden.

Ich möchte Ihnen für den heutigen Tag ein Gebet mitgeben:

*Bene dicere heißt
Gutes sagen
zu dir
von dir
über dich.*

*Bene dicere heißt
Gutes sagen
in die Welt
von der Welt
über die Welt.*

*Gutes sagen
kommt aus Dir, oh Schöpfer
lebt in mir
durch Dich
ist Wort aus Deiner Liebe.*

*Das Gute sagen
erfülle mein Herz
erfülle dein Herz
erfülle unsern Tag
die Arbeit, das Miteinander
und heile unser Sein.*

*Bene dicere ist Segen
– ist Leben schenken –
Gutes sagen
ist Quellborn der Gnade
und Geborgenheit
im unendlichen Hier und Jetzt.¹*

Und so segne uns der allmächtige Gott, der Vater, der Sohn und der Heilige Geist. Amen.

- Liedvorschlag: „Herr, wir bitten: komm und segne uns“, GL Nr. 796

¹ S. Krenn, Und mein Herz singt. Gebete und Gedanken im Lichtkreis der Liebe, Düsseldorf 2002, S. 17.





Im Treppenhaus:

Gedanken, die verbinden