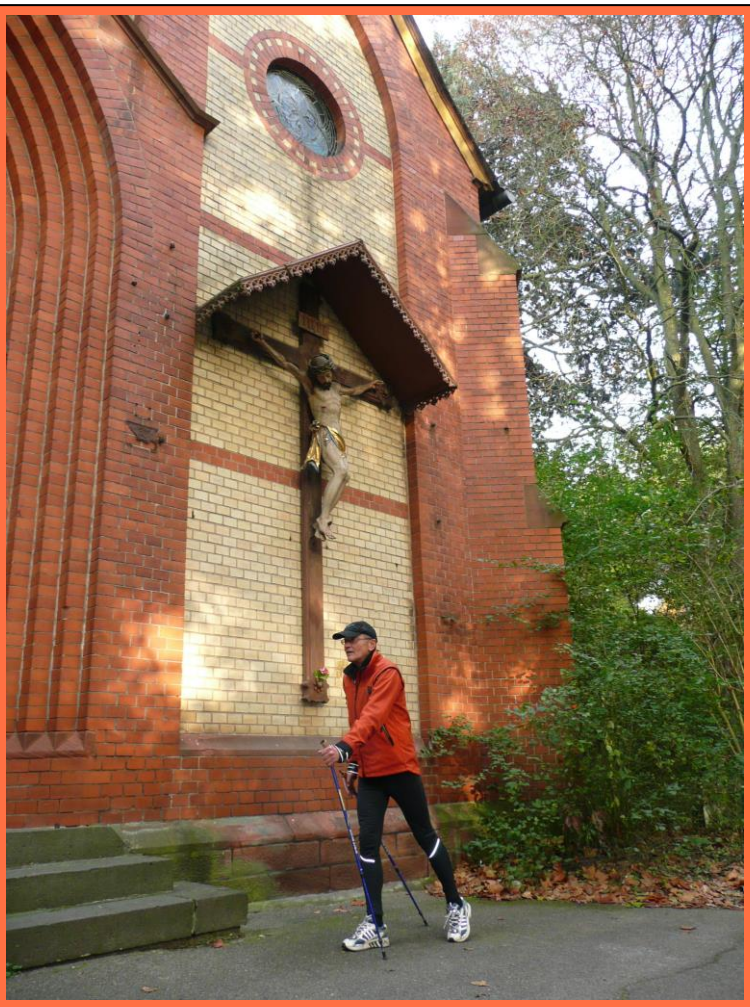
KIRCHE SPORT

LANDESSPORTBUND RHEINLAND-PFALZ



Handreichung

Walking to heaven

Eine Anleitung für spirituelles Walken und Nordic-Walking

2. Auflage

Landesarbeitskreis Kirche und Sport

Impressum

Herausgeber
Landesarbeitskreis Kirche und Sport des
Landessportbundes Rheinland-Pfalz
Rheinallee 1
55116 Mainz

Kontakt
Landessportbund Rheinland-Pfalz
Hiltrud Gunnemann
Tel.: 06131/2814-371
Fax: 06131/2814-120
E-Mail: h.gunnemann@lsb-rlp.de
www.lsbrlp.de

Verantwortlich
Ralf Neuschwander

Redaktion
Hiltrud Gunnemann
Ralf Neuschwander

Layout
Hiltrud Gunnemann

Druck
Böhmer Druck, Simmern

Bildnachweise
Istock Fotos
Privat

Erscheinungsdatum
Mainz, im Oktober 2016

Textnachweise
Diese Texte dienen nur der Anregung, teilweise sind sie aus rechtlichen Gründen nur angerissen und können im jeweiligen Buch oder auf der genannten Internetseite komplett eingesehen werden. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Kontaktadresse. Teilweise konnten wir die Verfasser/innen nicht herausfinden trotz mehrfachen Bemühens. Dies ist jeweils notiert.
Wir verstehen unsere Textsammlung als Anregung zu weiterem Recherchieren in Textbüchern und im Internet. Dort sind viele Anregungen zu finden.
Die Handreichung ist ein **kostenloses** Produkt des Landessportbundes und dient der ehrenamtlichen Arbeit im Sportverein und in der Kirche.

Inhaltsverzeichnis

Impressum	**S. 2**
Inhaltsverzeichnis	S. 3
Vorwort	S. 4
Handzettel zur Bewerbung von Walking to heaven Veranstaltungen	S. 5
Organisationstipps	S. 6
Pressebericht	S. 7
Textbeispiele für die spirituelle Begleitung	S. 8
Ansprechpartner Landesarbeitskreis Kirche und Sport	S. 38
Notizen	S. 39

Vorwort zur 2. Auflage der Handreichung

Die Idee

Das Vorhaben vor nunmehr sieben Jahren war ehrgeizig: Walking to heaven!

Und ob wir dem Himmel tatsächlich schon näher gekommen sind bei unseren unzähligen Walking to heaven Touren, möchten wir nicht verraten.
Aber wir glauben daran und machen uns weiterhin auf den Weg.
Wir wollen mit Walking oder Nordic Walking in Bewegung sein und gleichzeitig
auf die Suche nach christlicher Spiritualität gehen.
Und wir werden unterwegs uns selbst, unserer Sehnsucht und vielleicht auch Gott begegnen.

Walking to heaven ist für alle, die etwas von der Faszination klassischer Pilgerwege im Alltag erleben möchten, für Einsteiger, Erfahrene, Suchende und Faszinierte.

Viel Spaß beim Sammeln von Anregungen und der Durchführung von Veranstaltungen.

Diese 2. Auflage ist sowohl für Neueinsteiger als auch Erfahrende in dem Themenbereich geeignet.

Ihr Landesarbeitskreis Kirche und Sport

Ralf Neuschwander
Vorsitzender

Handzettel zur Bewerbung einer Veranstaltung

Walking to heaven

„Ein Spaziergang zum Himmel"

Immer mittwochs: 5., 12., 19. und 26. November 2014

von 18:30 -20:00 Uhr

in Mainz am Rheinufer und anliegenden Kirchen

Das Vorhaben ist ehrgeizig: Walking to heaven! Und ob wir den Himmel tatsächlich erreichen, können wir nicht garantieren.
Aber wir machen uns auf den Weg. Setzen uns mit Walking oder Nordic-Walking in Bewegung und gehen gleichzeitig auf die Suche nach christlicher Spiritualität.
An vier Mittwochabenden im November walken wir am Rheinufer in Mainz, begleiten die sportliche Tätigkeit mit spirituellen Anregungen und schließen die Abende mit kleinen Meditationen in ausgewählten Kirchen ab.
Sportliche Voraussetzungen sind nicht nötig, bequeme wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk werden empfohlen.

Treffpunkt: der große runde Brunnen am Hilton Hotel.

Anmeldungen im Landessportbund Rheinland-Pfalz bei Kerstin Wolf:
Tel: 06131/2814-444 oder per E-Mail: k.wolf@lsb-rlp.de.

Kosten: 16 € für alle Abende oder 4 € pro Abend in bar am Veranstaltungstag zu entrichten.

Nordic-Walking-Stöcke können ausgeliehen werden (bitte bei der Anmeldung angeben) oder eigene Stöcke mitbringen.

Eine Veranstaltungsreihe des Landesarbeitskreises Kirche und Sport des Landessportbundes Rheinland-Pfalz.

Organisation für Walking to heaven im November 2014

Zeit:
4 Termine mittwochs: 18:30 – 19:30 Uhr
5.11., 12.11., 19.11., 26.11.

Ort:
Mainz, Walking am Rheinufer
Wege sind beleuchtet

Ende jeweils in oder an einer Kirche – kurze Meditation o.ä.

Kosten:
16 € für 4 Abende oder 4 € pro Abend (falls jemand nur einmal dabei sein möchte)

Leitung und spirituelle Begleitung:
Mitglieder des Arbeitskreises (spirituelle Begleitung), Landessportbund RLP, (sportliche Leitung).

Spirituelle Texte liegen vor oder die Begleiter/innen bringen eigene Texte ein.

Ablauf:
Treffpunkt und Begrüßung der Teilnehmenden am Hilton-Brunnen

1. Spirituelle Einstimmung
1. Walkingeinheit, ca. 10 min
2. Spirituelle Pause, ca. 5 min
2. Walkingeinheit, ca. 10 min
3. Spirituelle Pause, ca. 5 min
3. Walkingeinheit, ca. 10 min
4. Spirituelle Pause, ca. 5 min
4. Walkingeinheit ca. 15 min zur vereinbarten Kirche.
5. Spiritueller Abschluss in der Kirche

Für die spirituellen Pausen wurden besondere Plätze am Rheinufer ausgewählt, z.B. ein beleuchteter Platz, ein Baum, unter einer Brücke, an einem Brunnen, einer Sitzecke usw., an dem die Pause relativ ungestört stattfinden konnte. Zum Vorlesen der Texte in der Dunkelheit haben die Begleiter/innen Stirnlampen, Taschenlampen o.ä. mitgebracht.

Da die Teilnehmergruppe nicht homogen ist und man nicht weiß, wer kommt, muss ein mittleres Tempo gefunden werden. Hier und da wurden auch zwei Gruppen gebildet, von denen die jeweils schnellere vorgelaufen ist, der nachfolgenden Gruppe nach einer bestimmten Zeit wieder entgegen gegangen ist, um gemeinsam die Pause zu erleben.

Die angelaufenen Kirchen befinden sich alle in der Nähe des Rheinufers.
Die Kirchengemeinden wurden rechtzeitig vorher angeschrieben, über das Vorhaben informiert und um die Öffnung der Kirche gebeten. Das hat in allen angefragten Kirchen problemlos geklappt. Gerne hat man uns zur Abendstunde die Kirche aufgeschlossen. Manchmal hat ein Pfarrer teilgenommen und/oder auch über die Kirche informiert. Ebenso ist es vorgekommen, dass die Gruppe in Räumlichkeiten der Kirche geführt wurde, die ansonsten nicht zugänglich sind. Insgesamt erlebten wir bei allen Touren äußert freundliche Kirchenvertreter, die sich für die Veranstaltung jeweils sehr interessiert zeigten.

Bericht einer Veranstaltung in Speyer

DIE RHEINPFALZ – NR. 48 STADT

Auf dem Weg in Richtung Himmel

ABENDS, 17.30 BIS 18.30 UHR, IN SPEYER: Elf motivierte Frauen suchen walkend innere Einkehr – Gestern Start des neuen Angebots

VON SUSANNE KAISER

Durchatmen, rasten, ausruhen, kurzum: eine Auszeit nehmen wollen. Irgendwie kommt einem das bekannt vor. Und irgendwie klappt es dann doch immer nicht. Aber jetzt, in der Fastenzeit, soll das Unmögliche möglich gemacht werden. Dabei ist sogar gleich der Himmel das Ziel. Elf hochmotivierte Frauen haben sich gestern, 17.30 Uhr, am Judomaxx auf ihrem Weg zur inneren Einkehr gemacht. „Walking to heaven", heißt das neue ökumenische Angebot.

Dass sich nur Frauen eingefunden haben zur ersten von vier Veranstaltungen der sportlich-kirchlichen Aktion soll nichts heißen. Denn ein Mann ist immerhin dabei: Rainer Mäker, Referent des Bistums Speyer. Gemeinsam mit Pfarrerin Belinda Spitz-Jöst von der Protestantischen Landeskirche, gleichzeitig Vorsitzende des Landesarbeitskreises Kirche und Sport, führt er die Gruppe an.

„Wir wollen eine Auszeit bieten, in der wir uns nur unserem Körper und Geist widmen", erklärt er. Impulse seien vorbereitet und sollen auf dem Weg gestreut werden. Dass es bitterkalt ist, stört die Teilnehmerinnen des „Himmelslaufes" nur wenig.

Dick eingemummelt sind alle, selbst Gerlinde Görgen vom Stadtsportverband stülpt sich in letzter Sekunde doch noch die gestreifte Bommelmütze über den Kopf. Der Verein ist Partner der Aktion, das „Judomaxx" der Ausgangspunkt. Viereinhalb bis fünf Kilometer hat die Gruppe vor sich. Raus aufs Feld soll es gehen in Richtung Dudenhofen, vorbei am Militärgelände in Römerberg und wieder zurück in die Domstadt. Eine gute Stunde haben Mäker und Spitz-Jöst einkalkuliert.

Einfach himmlisch: Die Gruppe beim Start zu ihrem ersten Spaziergang zum Himmel. FOTO: LENZ

Die meisten Frauen sind bestens vorbereitet und offenkundig keine Walking-Novizinnen. Spezielle Laufhosen und Stöcke zeugen davon. Gespannt lassen sie sich auf das Abenteuer „Spaziergang zum Himmel ein". Das folgt laut Mäker einem großen Grundsatz: „Tue deinem Körper etwas Gutes, damit dein Geist Lust hat, darin zu wohnen." Diese Lust wollen alle wecken. Der Marsch beginnt, vorbei an schneebedeckten Äckern und bei einsetzender Dämmerung. Das Lauftempo bestimmt jeder selbst. Die körperliche Ertüchtigung bei tiefwinterlichem Wetter soll schließlich Erholung sein. Und sie soll bringen, was Mäker zu Beginn angeregt hat: bei jedem Schritt den alten Standpunkt verlassen und Neuland betreten.

Der Weg in Richtung Himmel ist kein schweigsamer. Mit dem Laufen beginnen die ersten Gespräche. Fortlaufend wird erzählt. Mitten im Feld, mitten unter einer Brücke und letztendlich am Zieleinlauf werden Impulse gesetzt. Die zwei Minuten ohne Bewegung sind bei der Kälte gut gewählt, die Themen ebenfalls. Um Traditionen geht es vorrangig. Mäker hat das passende Zitat dafür parat: „Traditionen sind wie Laternenpfähle – nur Betrunkene halten sich daran fest." Das Licht ausnutzen, aber viele Schritt nach vorne wagen – der rote Faden ist wieder aufgenommen. Und vor allem: der Geist ist wieder eingezogen in den Körper, der eine Stunde lang den frostigen „Himmel" rund um Speyer erkundet hat.

Die weiteren Termine für „Walking to heaven" sind am 4., 11. und 18. März, 17.30 Uhr. Start ist jeweils am „Judomaxx", Butenschönstraße.

DIE SERIE

Für diese Serie – eine Momentaufnahme aus dem Alltag – sind wir jede Woche eine Stunde in der Stadt unterwegs.

Textbeispiele für die spirituelle Begleitung

Ankommen

Ankommen – sich finden,
Ankommen – an sich glauben,
Ankommen – das Leben lieben,
Ankommen – Ruhe finden,
Ankommen – der Zukunft vertrauen.

Der steinigste Weg ist der Weg zu sich selbst

Aus DJK Sportverband (Hrsg.): Spiritualität des Unterwegsseins; Kanufahren. S. 47

LEBENSWEISHEIT

***Je weiser ein Mensch ist,
desto weniger
hält er für
selbstverständlich!***

MENSCHEN WISSEN NICHT

Viele Menschen wissen nicht,
wie wertvoll es ist, dass es sie gibt.
Viele Menschen wissen nicht,
wie gut es uns tut, wenn wir sie sehen.
Viele Menschen wissen nicht,
wie uns ihr herrliches Lächeln bereichert.
Viele Menschen wissen nicht,
wie wohl wir uns in ihrer Nähe fühlen.
Viele Menschen wissen nicht,
wie arm und traurig wir ohne sie wären.
Viele Menschen wissen nicht,
dass sie Engel für uns sind.

Sie wissen es erst,
wenn wir es ihnen sagen.

Rudolf A. Schnappauf
nach einer Idee von Paul Celan

GUTES SAGEN

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 Leibe-

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.

Stephanie Krenn, "Und mein Herz singt"
s. Empfehlungen

WAS ES IST

Es ist Unsinn, sagt die Vernunft.
Es ist was es ist, sagt die Liebe.

Es ist Unglück, sagt die Berechnung.
Es ist nichts als Schmerz, sagt die Angst.
Es ist aussichtslos, sagt die Einsicht.
Es ist was es ist, sagt die Liebe.

Es ist lächerlich, sagt der Stolz.
Es ist leichtsinnig, sagt die Vorsicht.
Es ist unmöglich, sagt die Erfahrung.
Es ist was es ist, sagt die Liebe.

Erich Fried
Quelle: Es ist was es ist. Liebesgedichte, Angstgedichte, Zorngedichte, Wagenbach, Berlin 1996, Erstveröffentlichung 1983

FRIEDE

Die Frucht der Stille ist das Gebet.
Die Frucht des Gebetes ist der Glaube.
Die Frucht des Glaubens ist die Liebe.
Die Frucht der Liebe ist das Dienen.
Die Frucht des Dienens ist der Friede.

Mutter Teresa

DICH DEINEN ÄNGSTEN STELLEN

Neue Welten zu entdecken wird dir nicht nur Glück und Erkenntnis,
sondern auch Angst und Kummer bringen.
Wie willst du das Glück wertschätzen, wenn du nicht weißt, was Kummer ist?
Wie willst du Erkenntnis gewinnen, wenn du dich deinen Ängsten nicht stellst?
Letztlich liegt die große Herausforderung des Lebens darin, die Grenzen in dir selbst zu überwinden und so weit zu gehen, wie du dir hast niemals träumen lassen.

Sergio Bambaren
www.blueprints.de/zitate/tipps-grosser-denker/sergio-bambaren-ueber-das-entdecken-neuer-welten.html

HERZINTELLIGENZ

Je reicher die Menschen sind,
desto eher betrachten sie ihre Privilegien und Vorzüge
als eine Selbstverständlichkeit.

Wenn wir uns bester Gesundheit erfreuen
und das Leben uns zudem mit vielen günstigen
Gelegenheiten beschenkt,
nehmen wir diese wahrscheinlich ebenfalls für selbstverständlich,
was nicht gerade unsere Zufriedenheit mehrt.

Zufriedenheit wächst vielmehr aus der Dankbarkeit,
die wir für alle positiven Lebensumstände fühlen.

Wir können nirgendwo zu Hause sein,
wenn wir uns nicht selbst Zuflucht und Heimat sein können,
wenn wir uns nicht entspannen, in uns keine Ruhe finden.

Wo unser Herz ist, fühlen wir uns zu Hause,
nicht wo unser Körper ist.

Deswegen sind wir endlich zu Hause angekommen,
sobald wir unser Herz öffnen,
sobald wir ein Gefühl liebevoller Wertschätzung spüren,
sobald wir dankbar, zufrieden, erleichtert und sorglos sind.

Wenn wir uns so fühlen,
sind wir überall auf diesem Erdball,
ja im ganzen weiten Universum zu Hause.

Ayya Khema, 1923-1997
Jhana Verlag/Buddha-Haus

DER SCHUTZENGEL UND DER ERSTE ANSCHEIN

Zwei reisende Engel machten Halt, um die Nacht im Hause
einer wohlhabenden Familie zu verbringen.
Die Familie war unhöflich und verweigerte den Engeln,
im Gästezimmer des Haupthauses zu ruhen.
Anstelle dessen bekamen sie einen kleinen Platz im kalten Keller.

Als sie sich auf dem harten Boden ausstreckten,
sah der ältere Engel ein Loch in der Wand und reparierte es.
Der jüngere Engel fragte: "Warum tust Du das?"
Darauf antwortete der ältere Engel:
"Die Dinge sind nicht immer das, was sie zu sein scheinen."

In der nächsten Nacht rasteten die beiden im Haus eines
sehr armen, aber gastfreundlichen Bauern und seiner Frau.
Nachdem sie das wenige Essen, das sie hatten,
ihren Gästen dargereicht hatten, ließen sie die Engel
in ihrem Bett ruhen, wo diese wunderbar schliefen.

Als die Sonne am nächsten Tag den Himmel erklomm,
fanden die Engel den Bauern und seine Frau in Tränen.
Ihre einzige Kuh, deren Milch ihr alleiniges Einkommen
gewesen war, lag tot auf dem Feld.

Als sie weiterzogen, wurde der jüngere Engel wütend
und fragte den älteren vorwurfsvoll: "Wie hast Du das
geschehen lassen können? Der erste Mann hatte alles,
trotzdem halfst du ihm", meinte er anklagend. "Die zweite Familie
hatte so wenig, und du ließest ihre Kuh sterben."

"Die Dinge sind nicht immer das, was sie zu sein scheinen",
sagte der ältere Engel ruhig und bestimmt.
"Als wir im kalten Keller des Haupthauses ruhten,
bemerkte ich, dass Gold in diesem Loch in der Wand versteckt war.
Weil der Eigentümer so von Gier besessen ist
und sein glückliches Schicksal nicht teilen will,
versiegelte ich die Wand, so dass er es nicht finden kann.

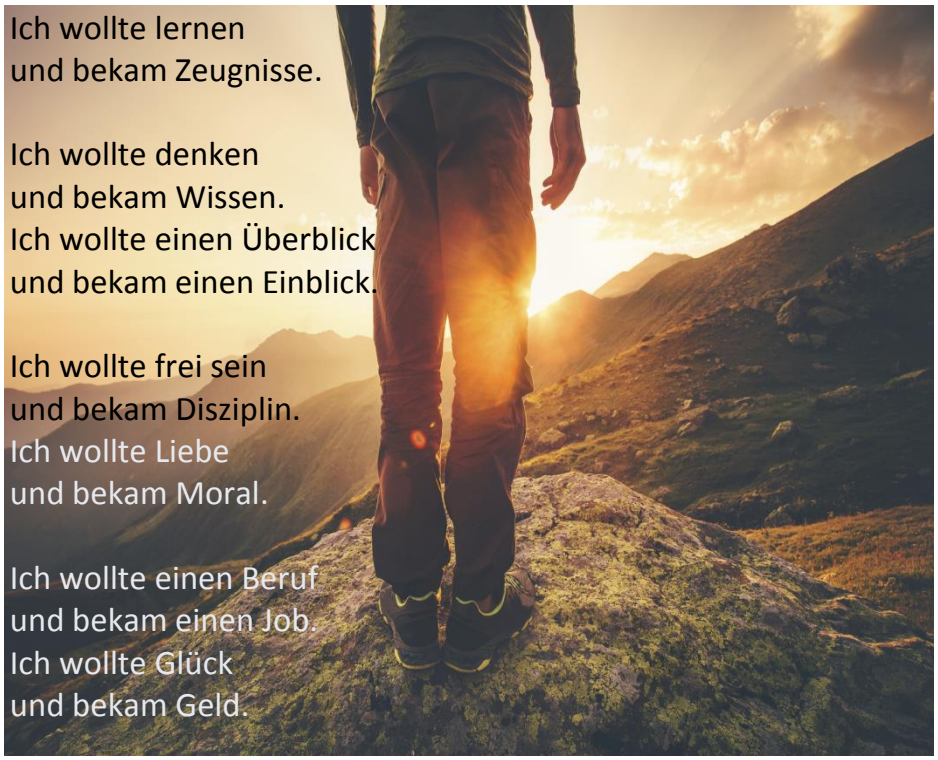
Als wir in der letzten Nacht im Bett des Bauern schliefen,
kam der Engel des Todes, um seine Frau zu holen.
Ich gab ihm die Kuh anstatt dessen. ...
Die Dinge sind nicht immer das, was sie zu sein scheinen."

Verfasser unbekannt, möglicherweise Hans Bemann; Ich bitte um konkrete Hinweise auf Autor und Original-Quelle „Geschichten, die Herz und Seele berühren" finden Sie in den RAS-News ab Dezember 2001 unter „RAS-News“, (Stand April 2016: 165 heilsame Metaphern), seit 2014 werden Sie nur noch mit den monatlich RAS-News verschickt: http://ras-training.de/neu/ras_news/. Literaturtipps und Fachartikel dazu unter „Empfehlungen“

Reifezeugnis

Ich wollte Nähe
und bekam die Flasche.
Ich wollte Eltern
und bekam Spielzeug.

Ich wollte reden
und bekam ein Buch.
Ich wollte lernen
und bekam Zeugnisse.



Ich wollte denken
und bekam Wissen.
Ich wollte einen Überblick
und bekam einen Einblick.

Ich wollte frei sein
und bekam Disziplin.
Ich wollte Liebe
und bekam Moral.

Ich wollte einen Beruf
und bekam einen Job.
Ich wollte Glück
und bekam Geld.

Ich wollte Freiheit
und bekam ein Auto.
Ich wollte einen Sinn
und bekam eine Karriere.

Ich wollte Hoffnung
und bekam Angst.
Ich wollte ändern
und erhielt Mitleid.
Ich wollte leben

Verfasser unbekannt

Ein freier Mensch

"Ich will unter keinen Umständen ein Allerweltsmensch sein.
Ich habe ein Recht darauf, aus dem Rahmen zu fallen - wenn ich es kann.
Ich wünsche mir Chancen, nicht Sicherheiten.
Ich will kein ausgehaltener Bürger sein, gedemütigt und abgestumpft,
weil der Staat für mich sorgt.
Ich will dem Risiko begegnen, mich nach etwas sehnen
und es verwirklichen, Schiffbruch erleiden und Erfolg haben.

Ich lehne es ab, mir den eigenen Antrieb mit einem Trinkgeld
abkaufen zu lassen.
Lieber will ich den Schwierigkeiten des Lebens entgegentreten,
als ein gesichertes Dasein führen;
lieber die gespannte Erregung des eigenen Erfolgs,
als die dumpfe Ruhe Utopiens.
Ich will weder meine Freiheit gegen Wohltaten hergeben
noch meine Menschenwürde gegen milde Gaben.
Ich habe gelernt für mich selbst zu denken und zu handeln,
der Welt gerade ins Gesicht zu sehen und zu bekennen, dies ist mein Werk.
Das alles ist gemeint, wenn wir sagen,
ich bin ein freier Mensch."

Albert Schweitzer

AUFRÜTTELND

Wir müssen auf unsere Seele hören,
wenn wir gesund werden wollen!
Letztlich sind wir hier,
weil es kein Entrinnen vor uns selbst gibt.
Solange der Mensch sich nicht selbst
in den Augen und im Herzen seiner Mitmenschen begegnet;
ist er auf der Flucht.
Solange er nicht zulässt,
dass seine Mitmenschen an seinem Innersten teilhaben,
gibt es keine Geborgenheit.
Solange er sich fürchtet, durchschaut zu werden;
kann er weder sich noch anderer erkennen
- er wird allein sein.

Alles ist mit allem verbunden.

Hildegard von Bingen

Gebete

Gibt es Gott wirklich?

Im Bauch einer hochschwangeren Frau unterhalten sich drei Föten.
Einer davon ist der kleine Gläubige, einer der kleine Zweifler
und einer der kleine Skeptiker.

Der kleine Zweifler fragt:
Glaubt ihr eigentlich an ein Leben nach der Geburt?
Der kleine Gläubige:
Ja klar, das gibt es. Unser Leben hier ist nur dazu gedacht,
dass wir wachsen und uns auf das Leben
nach der Geburt vorbereiten, damit wir dann
stark genug sind für das, was uns erwartet.
Der kleine Skeptiker:
Blödsinn, das gibt es nicht.
Wie soll denn das überhaupt aussehen,
ein Leben nach der Geburt?
Der kleine Gläubige:
Das weiß ich auch nicht so genau.
Es wird viel heller sein als hier.
Und vielleicht werden wir herumlaufen
und mit dem Mund essen.
Der kleine Skeptiker:
So ein Quatsch! Herumlaufen, das geht doch nicht.
Und mit dem Mund essen, was für eine seltsame Idee.
Es gibt doch nur die Nabelschnur, die uns ernährt.
Außerdem kann es ein Leben nach der Geburt gar
nicht geben, weil die Nabelschnur dafür viel zu kurz ist.
Der kleine Gläubige:
Doch, es geht bestimmt. Es wird eben alles
ein bisschen anders werden.
Der kleine Skeptiker:
Es ist noch nie einer zurückgekommen
nach der Geburt. Mit der Geburt ist das Leben zu Ende.
Und das Leben hier ist nichts als Quälerei. Und dunkel.
Der kleine Gläubige:
Auch wenn ich nicht so genau weiß,
wie das Leben nach der Geburt aussieht,
jedenfalls werden wir dann unsere Mutter sehen
und sie wird für uns sorgen.
Der kleine Skeptiker:
Mutter ?!?? Du glaubst an eine Mutter?
Wo soll die denn, bitte schön, sein?

Der kleine Gläubige:
Na hier, überall, um uns herum.
Wir sind in ihr und leben in ihr und durch sie.
Ohne sie könnten wir gar nicht sein.
Der kleine Skeptiker:
Quatsch. Von einer Mutter habe ich noch nie etwas gemerkt
und gesehen habe ich sie auch nicht,
also gibt es sie auch nicht.
Der kleine Gläubige:
Manchmal, wenn wir ganz still sind,
kannst du sie singen hören.
Oder spüren, wie sie unsere Welt streichelt.
Der kleine Zweifler fragt:
Und wenn es also ein Leben nach der Geburt gibt,
wird der kleine Skeptiker dann bestraft,
weil er nicht daran geglaubt hat?
Der kleine Gläubige:
Das weiß ich nicht so genau.
Vielleicht kriegt er einen Klaps, damit er
die Augen aufmacht und das Leben beginnen kann.

(nach Henry Nouwen)

GEBET

Ich komme in die Gegenwart Deines heiligen Geistes, o Herr,
um den Weg zu erkennen, auf dem ich Dir am meisten dienen kann,
und um mich auf die Aufgabe vorzubereiten,
die meine göttliche Bestimmung ist.

In meinem Bewusstsein ist die Wahrheit geboren,
dass der vollkommene Ausdruck Deines Menschenbildes abhängt
von der Erfüllung der Aufgabe, für die ich geschaffen wurde;
und all mein eigenes Wünschen und Streben ist still geworden
vor dem Verlangen meiner Seele, Deinen vollkommenen Willen zu tun.

Die Mauern, die Eigensucht um meine Welt errichtet hat,
sind zerbröckelt,
und ich sehe jetzt die Grenzenlosigkeit Deines Universums.
Lass mich in mein Leben nur noch das einbauen,
was mit dem einen großen Plan in Einklang steht
und für das Vollkommene gut ist.

Nimm mein Herz und mache es zu einem Heiligtum der Liebe,
das so grenzenlos ist, dass keines Deiner Kinder von seiner Wärme
unberührt bleibt, so einladend, dass jeder gerne darin willkommen
sein möchte. Mache es zu einem Platz, an dem jeder Verständnis
für seine Seele und sein Herz, für seine Nöte und Fragen findet.
Fülle es bis zum Überströmen mit Deinem Geiste des Erbarmens
und der Menschenliebe.
Nimm aus ihm, was Du willst, und fülle es mit dem, was Dir gefällt.

Meine Hände, o Herr, sind zwei geweihte Diener: Mache sie bereit,
jedem zu dienen, geschickt zu sein zur Erfüllung ihrer Pflichten.
Segne sie mit der Kraft, Strauchelnde zu stützen,
und mit der Bereitwilligkeit, die zu führen,
die das Licht Deiner Gegenwart suchen.
Segne sie auch mit Zartheit, damit alle die, auf denen sie ruhen,
die Weihe Deiner Güte spüren.

Segne meine Augen mit dem Blick, der durch allen äußeren Schein
in die Seele dringt, damit ich nicht falsch urteile oder handle.
Mache sie bereit, stets zu sehen, wo ein Wort, eine Handlung
oder ein Gedanke einen anderen segnen würde,
und lass sie niemals müde werden,
die kleinen Freuden des Lebens,
die aus der Erkenntnis erwachsen,
zu sehen und sie mit anderen zu teilen.

Segne meine Ohren, dass sie nicht nur die Worte vernehmen,
die von den Lippen gesprochen werden,
sondern auch die Stimmen des Herzens
und des Geistes, damit ich ihnen die rechte Auslegung geben kann
und so das vollkommene ICH des anderen in Erscheinung treten lasse.

Segne meine Lippen, dass von ihnen nur gute und heilsame Worte
ausgehen, damit durch meine Rede
auch andere dahin gebracht werden, dass sie Gutes reden.
Gebrauche mich ganz, o Herr, für Deine eigene große Güte
und Herrlichkeit; denn in Deiner Freude an mir
ist meine eigene Freude willkommen.

Darum bitte ich Dich.

Verfasser unbekannt

GEBET

Ich bitte nicht um Wunder und Visionen, Herr,
sondern um Kraft für den Alltag.
Lehre mich die Kunst der kleinen Schritte.

Mach mich findig und erfinderisch,
um im täglichen Vielerlei und Allerlei
rechtzeitig meine Erkenntnisse und Ehrfahrungen
zu notieren, von denen ich betroffen bin.

Mach mich griffsicher in der richtigen Zeiteinteilung.
Schenke mir das Fingerspitzengefühl, um herauszufinden,
was erstrangig und was zweitrangig ist.

Ich bitte um Kraft für Zucht und Maß,
dass ich nicht durch das Leben rutsche,
sondern den Tagesablauf vernünftig einteile,
auf Lichtblicke und Höhepunkte achte,
und wenigstens hin und wieder Zeit finde
für einen kulturellen Genuss.

Lass mich erkennen, dass Träume nicht weiterhelfen,
weder über die Vergangenheit, noch über die Zukunft
Hilf mir, das Nächste so gut wie möglich zu tun
und die jetzige Stunde als die wichtigste zu erkennen.

Bewahre mich vor dem naiven Glauben,
es müsste im Leben alles glatt gehen.
Schenke mir die nüchterne Erkenntnis,
dass Schwierigkeiten, Niederlagen, Misserfolge, Rückschläge
eine selbstverständliche Zugabe zum Leben sind,
durch die wir wachsen und reifen.

Erinnere mich daran,
dass das Herz oft gegen den Verstand streikt.
Schick mir im rechten Augenblick jemand, der den Mut hat,
mir die Wahrheit zu sagen.

Ich möchte Dich und die anderen immer aussprechen lassen.
Die Wahrheit sagt man nicht sich selbst, sie wird einem gesagt.

Ich weiß, dass sich viele Probleme dadurch lösen,
dass man nichts tut.
Gib, dass ich warten kann.

Du weißt, wie sehr wir der Freundschaft bedürften.
Gib, dass ich diesem schönsten, schwierigsten, riskantesten
und zartesten Geschenk des Lebens gewachsen bin.

Verleihe mir die nötige Phantasie,
im rechten Augenblick ein Päckchen Güte,
mit oder ohne Worte, an der richtigen Stelle abzugeben.

Mach aus mir einen Menschen,
der einem Schiff mit Tiefgang gleicht,
um auch die zu erreichen, die "unten" sind.

Bewahre mich vor der Angst, ich könnte das Leben
versäumen.
Gib mir nicht, was ich mir wünsche,
sondern was ich brauche.
Lehre mich die Kunst der kleinen Schritte!

Antoine de Saint Exupéry

GEBET

Oh Du Unfassbarer, Unvorstellbarer, Unbeschreibbarer,
Du, der Du mich so mit Worten anfüllst,
Mit Gefühlen überflutest,
Und mit Energien durchströmst,
Dass Bilder und Empfindungen
als lebensbejahende Botschaften aus mir heraussprudeln
Und singend von Deiner Herrlichkeit verkünden.

Die Liebe in mir lässt mein Herz glühen,
Und während mein Verstand im Einklang
Mit der intuitiven Stimme meines Herzens
voller Demut schwingt,
Bricht die Liebe zu Dir
Wie ein Geysir aus mir
Mit elementarer Wucht hervor.

Intensive Gefühle der Freude, der Dankbarkeit, des Friedens
Wirbeln empor und vereinen sich miteinander,
Bis eine unfassbare, unvorstellbare, unbeschreibliche Glückseligkeit
Sich in die Tiefe meiner Seele ergießt.

Rudolf A. Schnappauf

GEBET

O Herr, Du weißt besser als ich, dass ich von Tag zu Tag älter und eines Tages alt sein werde.

Bewahre mich vor der Einbildung, bei jeder Gelegenheit und zu jedem Thema etwas sagen zu müssen.

Erlöse mich von der großen Leidenschaft,
die Angelegenheiten anderer ordnen zu wollen.

Lehre mich, nachdenklich, aber nicht grüblerisch,
hilfreich, aber nicht diktatorisch zu sein.

Bei meiner ungeheuren Ansammlung von Weisheit
scheint es mir ja schade, sie nicht weiterzugeben,
aber Du verstehst, Herr, dass ich mir
ein paar Freunde erhalten möchte.

Lehre mich schweigen über meine Krankheiten
und Beschwerden. Sie nehmen zu und die Lust,
sie zu beschreiben, wächst von Jahr zu Jahr.
Lehre mich die wunderbare Weisheit,
dass ich mich irren kann.

Erhalte mich so liebenswürdig wie möglich.
Ein alter Griesgram ist das Krönungswerk des
Teufels.

Lehre mich, am anderen Menschen
unerwartete Talente zu entdecken,
und verleihe mir, o Herr, die schöne Gabe,
sie auch bewundernd zu erwähnen.

Gib meinem Herzen die Kraft, das Leben anzunehmen,
wie DU es fügst. Nicht mürrisch,
nicht wehmütig in Abendstimmung, nicht wie ein Scheidender,
sondern dankbar zu allem, wozu DU mich noch rufen willst.
Und dazu gib mir die Kraft des Herzens.

Teresa von Avila
Gefunden in der Hölltalschlucht, zwischen Boden und Bschlabs, Lechtaler Alpen, Hahntennjoch

WEISHEITS-GEBET

GOTT gebe mir
die *GELASSENHEIT,*
Dinge *hinzunehmen,* die ich nicht ändern kann,
den *MUT,*
Dinge zu *ändern,* die ich ändern kann,
und die *WEISHEIT,*
das eine von dem anderen zu *unterscheiden.*

vermutlich von Christoph Friedrich Oettinger, 1702 – 1782, schwäbischer Pfarrer und Pietist

Spirituelle Gemütsbehandlung und Gebet für Gesundheit und Heilung

Lieber Gott, Du bist der Schöpfer von Himmel und Erde.
Du hast Sonne, Mond und Sterne geschaffen, Pflanzen, Tiere und Menschen.
Du hast auch mich, ... *(Vor- und Zuname)*, erschaffen.

Ich bin ein Teil Deiner Schöpfung. Du bist in mir,
und jedes meiner Teilchen ist aus Dir und schwingt in Resonanz mit Dir.
Du bist die Quelle allen Lebens und Seins, die Kraft, die mich versorgt.

Du bist die Liebe, die Weisheit, die allgegenwärtige Intelligenz.
Du bist das Heil, und da, wo Du bist, ist vollkommene Gesundheit
und immerwährender Frieden.

Du hast auch mir einen gesunden Körper und ein heiles Gemüt geschenkt.
Ich danke Dir, dass Du mich jetzt dessen gewahr werden lässt,
dass ich gesund und heil bin, weil ich von Dir und aus Dir geschaffen bin.
Oft habe ich Heilung außerhalb von mir gesucht.

Jetzt weiß ich, dass alles in mir schon wunderbar angelegt ist
und sich mir offenbaren wird, einfach weil Du mir dies ermöglichst.
Dich in mir anzuerkennen ist alles, was dafür von mir zu tun ist.
Ich öffne mich Deiner Heilkraft und lasse sie wirken.
Während ich geschehen lasse, wird mein ganzer Körper
von Deiner Heilkraft durchströmt.

Alle meine Knochen, mein Bindegewebe, meine Sehnen und Muskeln
werden gekräftigt und gestärkt, alle Organe gereinigt und belebt,
alle Gelenke geschmeidig und beweglich, und durch alle meine Nerven
strömen tiefe innere Ruhe und Gelassenheit.

In Kontakt mit Dir und im Bewusstsein Deiner göttlichen Gegenwart
genieße ich jetzt meine Gesundheit.

Ich danke Dir, himmlischer Vater, für die Gnade, die Du mir erweist.
Jetzt hat sich alles zum Guten gewendet und ich werde mir von Tag zu Tag
meiner in mir lebenden Gesundheit wieder mehr und mehr bewusst.
Ich danke Dir für mein spirituelles Erwachen und meine Heilung auf allen Ebenen.

Und so ist es. Amen.

Rudolf A. Schnappauf
nach Anregung von Rosemarie Schneider, CSA Europa

GEBET

O Herr, schenke mir Augen,
welche das Gute in den Menschen,
das Schöne in der Natur und
das Wunderbare in der Schöpfung sehen.

O Herr, schenke mir Ohren,
die hören, wenn jemand meine Hilfe braucht,
die nicht nur Worte meiner Mitmenschen hören,
sondern auch mitbekommen, was diese mir mitteilen wollen.

O Herr, schenke mir Hände,
die nicht zögern und zaudern,
sondern gerne und kraftvoll zupacken,
wenn ihre Hilfe gebraucht wird.

O Herr, lass mich die vielfältigen Düfte und Gerüche
Deiner Welt voll Freude einatmen.
Erhalte mir eine bewusste Dankbarkeit für jeden Genuss
all der wunderbar schmeckenden Früchte und Speisen,
die Du für mich auf Mutter Erde wachsen lässt.

O Herr, lass mich das lebendige, klare, reine Quellwasser,
das alles Leben ermöglicht,
stets achten und wertschätzen.

O Herr, schenke mir ein Herz,
das vor Liebe zu Deiner gesamten Schöpfung überfließt,
und das liebevoll mitfühlt mit allen Lebewesen,
ohne sich einzumischen oder in Mitleid zu versinken.

O Herr, lass mich das Glück zu leben intensiv fühlen
und in Demut und Dankbarkeit
alle von Dir erhaltenen Fähigkeiten und Talente entfalten
und zum Wohle aller nutzen.

Rudolf A. Schnappauf
Termine der monatlichen kostenfreien Meditations-Abende
in der Re-Sourcing-Oase

GEBET

Oh allumfassende Intelligenz,
Du bist nicht außerhalb von mir,
Und doch in allem.
Du bist nicht innerhalb von mir,
Und doch in jeder meiner Zellen.

Du bist unendlich viel größer als ich
Und doch unsichtbar,
Du bist unendlich klein und fein
Und doch Welten umspannend.

Du bist das Alles und das Nichts in Einem.
Du machst aus Nichts ein Universum
Und doch ist das ganze Universum
Ein Nichts im Vergleich mit Dir.

Du bist, wonach alles sich sehnt,
Du bist, womit alles sich strebend vereint,
Du bist das Eine in der unendlichen Vielfalt,
Du bist das zeitlose Jetzt in der Ewigkeit,
Du bist das raumlose Hier in der Unendlichkeit,

Du bist die Weisheit – befreit von rationalem Wissen,
Du bist das Leben – geboren aus der Liebe,
Dir schenke ich meine ganze Liebe
Und damit auch Deiner gesamten Schöpfung.

Rudolf A. Schnappauf

GEBET

Ich wünsche Dir Augen,
die die kleinen Dinge des Alltags wahrnehmen
und ins rechte Licht rücken.
Ich wünsche Dir Ohren,
die die Schwingungen im Gespräch mit anderen aufnehmen.
Ich wünsche Dir Hände,
die nicht lange überlegen, ob sie helfen sollen.
Ich wünsche Dir zur rechten Zeit das richtige Wort.
Ich wünsche Dir ein liebevolles Herz,
von dem Du Dich leiten lässt.

Petra Kuntner, Tafel in der Hölltalschlucht, zwischen Boden und Bschlabs, Lechtaler Alpen, Hahntennjoch

Allmorgendliches DANK-GEBET

Geschrieben für alle Menschen, die nicht mehr wissen, wofür sie täglich dankbar und froh sein können (dürfen und sollen).
Wandeln Sie es beliebig ab und ergänzen Sie es täglich.

Danke für meine gesunden Augen, die mich farbige, scharfe, dreidimensionale Bilder sehen lassen,

danke für meine gesunden Ohren, die mich auch feinste Naturgeräusche hören lassen,

danke für meine Nase, die mich alle Düfte dieser Welt riechen lässt,

danke für meinen Mund, der mich alle Geschmacksrichtungen schmecken lässt,

danke für meine Stimmbänder, die mir ermöglichen, mich mitzuteilen,

danke für meine gesunden Zähne, die fest in meinem gesunden Kiefer stecken,

danke für die Gesundheit meiner Mandeln, meiner Schilddrüse und Nebenschilddrüse,

danke für meine gesunde Lunge, die tief und gleichmäßig atmet,

danke für mein gesundes Herz, das ruhig und gleichmäßig schlägt,

danke für meine gesunden Rippen und meine Thymusdrüse,

danke für meinen Magen, der alle Nahrung zerkleinert,

danke für meine Galle und Leber, die ihm dabei helfen,

danke für meine gesunde Bauchspeicheldrüse und Milz,

danke für meinen Zwölffingerdarm, der die Nahrung in einzelne Moleküle verwandelt,

danke für meinen Dünndarm, der alle wichtigen Stoffe in meinen Körper weiterleitet,

danke für meinen Dickdarm, der alle Schadstoffe aus meinem Körper sammelt und ausscheidet,

danke für meine gesunden Nieren, meine Harnleiter, meine gesunde Blase und Prostata und meine gesunden Geschlechtsorgane,

danke für meine gesunde Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule,

danke für meine gesunden, beweglichen Zehen, Füße, Beine, Knie, Hüften,

danke für meine gesunden, beweglichen Finger, Hände, Arme, Ellbogen und Schultern,

danke für meine stabilen Knochen,

danke für meine flexiblen und stabilen Sehnen und Bänder,

danke für flexibles und stabiles Bindegewebe,

danke für gesunde Muskeln, die kraftvoll sind bei Anspannung sowie weich und geschmeidig in der Entspannung,

danke für mein gesundes Immunsystem,

danke für meinen gesunden Blutkreislauf mit freien Arterien, Venen und Kapillaren,

danke für mein gesundes Gehirn, das sich an viele schöne Erlebnisse erinnert und ein kreatives Vorstellungsvermögen besitzt,

danke für mein gesundes Nervensystem, das mir erlaubt, überall und jederzeit, ruhig und gelassen zu bleiben,

danke für meine glatte, reine Haut, die meinen gesamten Körper schützend einhüllt,

danke für glatte und bruchfeste Finger- und Zehennägel,

danke für die Milliarden von Lebewesen, die in meinem Körper ihr ganzes Leben lang alles dafür tun, damit ich lebe...

danke, dass es mir besser geht als den meisten Menschen auf diesem Planeten...

DANKE!

Rudolf A. Schnappauf

Heute

„Das Gestern ist nur ein Traum,
das Morgen nur eine Vision.
Das Heute aber, gut gelebt,
verwandelt jedes Gestern in einen glücklichen
Traum und jedes Morgen in eine Vision voll Hoffnung.

Achte deshalb gut auf den heutigen Tag,
denn er ist das Leben,
das eigentliche Leben des Lebens."

Sanskrit

ANSPRACHE

Unsere tiefste Angst ist nicht,
dass wir unzureichend sind.
Unsere tiefste Angst ist,
dass wir über die Maßen machtvoll sind.

Es ist unser Licht, nicht unsere Dunkelheit,
das uns am meisten ängstigt.
Wir fragen uns: Wer bin ich,
brillant zu sein, großartig,
talentiert und sagenhaft?"

Aber tatsächlich, wer bist Du,
es NICHT zu sein?
Du bist ein Kind Gottes.
Dein Kochen auf kleiner Flamme
dient der Welt nicht.

Es liegt nichts Erleuchtetes darin,
sich kleiner zu machen,
damit andere Menschen sich in Deiner Nähe
nicht unsicher fühlen.

Wir sind geboren, um die Herrlichkeit Gottes
zu offenbaren, die in uns ist.
Sie ist nicht nur in einigen von uns,
sie ist in ALLEN!

Und indem wir unser eigenes Licht
scheinen lassen,
geben wir unbewusst anderen Menschen
die Erlaubnis, das gleiche zu tun,
indem wir uns von unserer eigenen Angst befreit haben,
befreit unsere Gegenwart automatisch andere!

Nelson Mandela, Antrittsrede 1994

AUFFORDERUNG

Das Leben ist eine Chance, nutze sie.
Das Leben ist Schönheit, bewundere sie.
Das Leben ist Seligkeit, genieße sie.
Das Leben ist ein Traum,
mach daraus Wirklichkeit.
Das Leben ist eine Pflicht, erfülle sie.
Das Leben ist ein Spiel, spiele es.
Das Leben ist kostbar,
geh sorgfältig damit um.
Das Leben ist Reichtum, bewahre ihn.
Das Leben ist Liebe, erfreue dich an ihr.
Das Leben ist ein Rätsel, durchdringe es.
Das Leben ist Versprechen, erfülle es.
Das Leben ist Traurigkeit, überwinde sie.
Das Leben ist eine Hymne, singe sie.
Das Leben ist eine Herausforderung,
stelle dich ihr.
Das Leben ist ein Kampf, akzeptiere ihn.
Das Leben ist eine Tragödie, ringe mit ihr.
Das Leben ist ein Abenteuer, wage es.
Das Leben ist Glück, verdiene es.
Das Leben ist das Leben, bewahre es.
Das Leben ist lebenswert, lebe es.

nach Mutter Teresa

STILLE

Werde still und finde heim zu Dir selbst.
Verzehre Deine Kräfte nicht im Lärm der Welt.
Es ist gut, wenn Du Deine Arbeit tust,
Deine Aufgaben und Pflichten erfüllst -
und es ist wichtig, dass Du das gerne tust.

Aber gehe nicht auf in dem, was draußen ist,
sondern nimm Dich immer wieder zurück.
Sammle Deine Gedanken,
versenke Dich in Deine eigene Tiefe
und suche nach der Mitte Deines Wesens
und Deines Lebens.

Von dieser Mitte - von Deinem Herzen - her
wirst Du den Maßstab finden für das,
was wirklich wichtig ist für die Erfüllung
und die Ganzheit Deines Lebens.

Christa Spilling-Nöker

Dank am Morgen des Lebens

Liebe Mutter,
ich nehme es auch von dir,
alles, das Ganze,
mit allem Drum und Dran,
und zum vollen Preis, den es dich gekostet hat
und den es mich kostet.

Ich mache etwas daraus, dir zur Freude.
Es soll nicht umsonst gewesen sein.

Ich halte es fest und in Ehren,
und wenn ich darf, gebe ich es weiter, so wie du.

Ich nehme dich als meine Mutter,
und du darfst mich haben als dein Kind.

Du bist für mich die Richtige,
und ich bin dein richtiges Kind.

Du bist die Große, ich der (die) Kleine.
Du gibst, ich nehme – liebe Mutter.

Ich freue mich, dass du den Vater genommen hast.
Ihr beiden seid die Richtigen für mich.
Nur ihr!

Wem dieser Vollzug gelingt
der ist mit sich selbst im Reinen,
und er weiß sich richtig und ganz.

Bert Hellinger

HEILE MEIN HERZ

Alles lenkende Schöpferkraft,
heile mein Herz;
das, weil es so tief liebte,
nun so tief trauert und schmerzt.
Heile mein Herz,
damit ich das Ewige im Leben
spüren kann.

Renate Felicitas Hartjenstein
Trauer, Reihe Neues Beten, 8 kleine Büchlein

VERTRAUEN

Ich geh' in mein Vertrauen,
den wunderbaren Raum,
den Deine liebenden Hände mir öffnen.

Im Vertrauen brauche ich keine Gedanken -
Vertrauen ist das Öffnen für Gnade -
Vertrauen ist das Glauben an Güte -
Vertrauen schenkt mir nicht fassbare Gewissheiten.

Ich geh' in mein Vertrauen,
und lebe in ihm.
Im Vertrauen weiß ich um mein Geführtsein
und spüre die immerwährende Gegenwart Gottes.

Ich geh' in mein Vertrauen -
Ich bin im Vertrauen -
Ich bleibe in unserem Vertrauen!

Stephanie Krenn
"Das Herz aber übersteigt uns"; s. Empfehlungen (Religion, Glauben)

Manche Menschen wissen nicht

Manche Menschen wissen nicht,
wie wichtig es ist, dass sie da sind.
Manche Menschen wissen nicht,
wie gut es tut, sie nur zu sehen.
Manche Menschen wissen nicht,
wie tröstlich ihr gütiges Lächeln wirkt.
Manche Menschen wissen nicht,
wie wohltuend ihre Nähe ist.
Manche Menschen wissen nicht,
wie viel ärmer wir ohne sie wären.
Manche Menschen wissen nicht,
dass sie ein Geschenk des Himmels sind.

Sie wüssten es,
würden wir es ihnen sagen.

Paul Celan

MITGEFÜHL

Menschen nach ihrer Leistung zu bewerten,
geht an der Wirklichkeit vorbei.
Wenn ein Leben vorüber ist,
dann ist nicht mehr wichtig,
was einer gearbeitet hat,
sondern wer er war.

In der Krankheit zeigt sich,
dass es nicht wichtig ist, was jemand sonst leistet,
sondern wie er schlaflose Nächte durchsteht,
Schmerzen und Ängste bewältigt
und mit Menschen umgeht, die neben ihm liegen
und ihm auf die Nerven fallen (könnten).

Wer leiden kann ohne abzustumpfen,
wer nach innen hört und auf die Signale achtet,
mit denen unserer Seele unserem Körper etwas mitteilt,
der beginnt, auch Leid und Freud anderer zu verstehen
und dessen Sinn zu erahnen
– und das bedeutet:
er ist auf dem Weg, ein Liebender zu werden.

Wer sein Schicksal angenommen hat,
der kann andern vielleicht am besten helfen,
denn nicht der Tatkräftige ist am dichtesten am Leidenden,
sondern der, der wahrnimmt,
was andere nicht hören, sehen oder spüren.

Manchmal sind gerade die Hilflosen die eigentlichen Heiler.
Wer in die Menschen hineinfühlt, ihre Stimmungen aufnimmt
und mit ihnen und Gott eins wird,
kann einen andern Menschen segnen,
damit etwas in ihm wachsen und reifen kann
als Frucht und Ertrag aus der Zeit des Leides.

Rudolf A. Schnappauf
nach Anregungen von Jörg Zink in „Wege ins Freie“

„Das einzig Wichtige im Leben
sind die Spuren von Liebe, die wir hinterlassen,
wenn wir ungefragt weggehen
und Abschied nehmen müssen.“

Albert Schweitzer

AUFRUF

Du bist umgeben von Institutionen und Systemen,
die alle zu wissen meinen, was Du brauchst.
Sie machen Dir Angebote und betonen,
wie gut es wäre, wenn Du ihnen glauben würdest.

Ratgeber annoncieren ihre Künste,
Wissenschaftler verbessern Deine Lebensqualität,
Gurus wollen Dich retten, und für jedes Problem
gibt es Techniker und Ärzte, Politiker und Weltverbesserer,
die behaupten, Sie hätten Dein Glück im Sinn.

Für alles gibt es einen Durchschnitt,
nach dem Du gemessen wirst.
Die Statistiken häufen sich.
Du bist eine anonyme Zahl darin.

Darum ist nichts so wichtig
wie die Entscheidungen Deines Lebens.
Es ist wichtig, dass Du willst, wozu Du berufen bist
in der Tiefe Deines Wesens,
dass Du etwas mit Deinem ganzen Herzen glaubst,
dass Du wählst, wie Du leben willst,
und dass Du auf Deine innere Stimme hörst und ihr traust.

Günther Feyler

DIE LIEBE

Die Liebe ist langmütig und freundlich.
Sie kennt keinen Neid, keine Selbstsucht.
Sie prahlt nicht und ist nicht überheblich.
Liebe ist weder verletzend noch auf sich selbst bedacht,
weder reizbar, noch nachtragend.
Sie freut sich nicht am Unrecht,
sondern freut sich, wenn die Wahrheit siegt.
Diese Liebe erträgt alles,
sie glaubt alles,
sie hofft alles
und hält allem stand.

Die Liebe hört niemals auf.

Bibel, 1. Korinther, 13; andere Übersetzung, als Text S. 32; gleicher Sinn

DAS HOHE LIED DER LIEBE

Wenn ich mit Menschen- und mit Engelszungen redete
und hätte die Liebe nicht,
so wäre ich ein tönendes Erz oder eine klingende Schelle.

Und wenn ich prophetisch reden könnte
und wüsste alle Geheimnisse und alle Erkenntnis
und hätte allen Glauben, so dass ich Berge versetzen könnte,
und hätte die Liebe nicht, so wäre ich nichts.

Und wenn ich alle meine Habe den Arme gäbe
und ließe meinen Leib verbrennen,
und hätte die Liebe nicht, so wäre mir´s nichts nütze.

Die Liebe ist langmütig und freundlich, die Liebe eifert nicht,
die Liebe treibt nicht Mutwillen,
sie bläht sich nicht auf, sie verhält sich nicht ungehörig,
sie sucht nicht das Ihre,
sie lässt sich nicht erbittern, sie rechnet das Böse nicht zu,
sie freut sich nicht über die Ungerechtigkeit,
sie freut sich aber an der Wahrheit;
sie erträgt alles, sie glaubt alles, sie hofft alles, sie duldet alles.

Die Liebe hört niemals auf,
wo doch das prophetische Reden aufhören wird
und das Zungenreden aufhören wird
und die Erkenntnis aufhören wird.
Denn unser Wissen ist Stückwerk,
und unser prophetisches Reden ist Stückwerk.

Wenn aber kommen wird das Vollkommene,
so wird das Stückwerk aufhören.

Als ich ein Kind war, da redete ich wie ein Kind
und dachte wie ein Kind und war klug wie ein Kind;
als ich aber ein Mann wurde, tat ich ab, was kindlich war.

Wir sehen jetzt durch einen Spiegel ein dunkles Bild;
dann aber von Angesicht zu Angesicht.
Jetzt erkenne ich stückweise; dann aber werde ich erkennen,
wie ich erkannt bin.

Nun aber bleiben Glaube, Hoffnung, Liebe, diese drei;
aber die Liebe ist die Größte unter ihnen.

Bibel, 1. Korinther, 13

ACHTSAMKEIT

Achte auf Deine Gedanken –
sie werden zu Worten.

Achte auf Deine Worte –
sie werden zu Handlungen.

Achte auf Deine Handlungen –
sie werden zu Gewohnheiten.

Achte auf Deine Gewohnheiten –
sie prägen Deinen Charakter.

Achte auf Deinen Charakter –
er wird Dein Schicksal.

Talmud

Erfolg im Leben zu haben bedeutet:

Viel zu lachen,
die Liebe von Kindern zu gewinnen,
den Verrat falscher Freunde zu ertragen,
die Welt zu einem ein klein wenig besseren Ort zu machen,
als sie es war, bevor wir in sie hineingeboren wurden,
die gesellschaftlichen Verhältnisse
in irgendeiner Beziehung verbessern,
oder einem Menschen helfen, gesünder zu werden,
zu wissen, dass ein Leben leichter atmet, seit du lebst,
das ist Erfolg!

SINN IM LEBEN

„Wir Menschen werden keinen Frieden finden,
solange wir in unserem Leben keinen Sinn finden können.
Sinn ist das, worin unser Herz Ruhe findet."

„Um mit dem Herzen zu horchen,
müssen wir immer wieder zu unserem Herzen zurückkehren,
indem wir uns die Dinge zu Herzen nehmen.
Wenn wir mit dem Herzen horchen, werden wir Sinn finden,
denn so wie das Auge Licht wahrnimmt und das Ohr Geräusche,
ist das Herz das Organ für den Sinn."

„Dankbarkeit ist jene innere Haltung,
durch die wir unserem Leben Sinn geben,
indem wir das Leben als Geschenk empfangen.
Was jeden gegebenen Augenblick sinnvoll macht,
ist, dass er gegeben ist.
Dankbarkeit erkennt diesen Sinn, anerkennt und feiert ihn."

David Steindl-Rast:
Fülle und Nichts. Von innen her zum Leben erwachen. Freiburg, Herder 1999
Achtsamkeit des Herzens. Ein Leben in Kontemplation. München, Goldmann 1988

Den Pfad des Herzens gehen

Unsere wichtigste Aufgabe ist es, das, was wir fühlen, zu achten und zu schätzen.

Unsere Wahrnehmungen sind das einzige, was uns wirklich gehört.

Wir leiden, wenn unser Weg zu wenig Herz hat und haben tief innerlich das Gefühl,
ein sinnloses Leben zu führen.

Unsere größten Probleme haben vielleicht den Sinn,
unser Leben anzuhalten und uns aufzuwecken,

und so unsere alte Persönlichkeit hinter uns zu lassen
und den Pfad des Herzens zu gehen.

Arnold Mindell

Ich wünsche dir Offenheit

Ich wünsche Dir offene Augen,
in denen der Himmel sich spiegeln kann.
Nur wenn sie zur Offenheit taugen,
zieh'n sie ein anderes Augenpaar an!

Ich wünsche Dir offene Ohren,
zu lauschen dem Wort, dem Gesang.
Als Hörender bist Du erkoren,
Glück zu erfahren durch Klang!

Ich wünsche Dir offene Arme,
in denen sich Freundschaft beweist,
und dass Dein Verstand nicht verarme,
auch einen aufgeschlossenen Geist!

Ich wünsche Dir offene Sinne,
es öffne Dein Herz sich ganz weit,
wie einst bei den Sängern der Minne,
die Laute zum Klingen bereit!

Sich öffnen, das mag dazu führen,
dem anderen entgegen zu gehen.
Dann wird vor verschlossenen Türen,
kein Mensch mehr als Fremder stehen!

Quelle: Elli Michler, in „Dir zugedacht" Wunschgedichte
© Don Bosco Medien GmbH, München 2012, 21. Auflage ; www.ellimichler.de

Bekenntnis der internationalen Optimisten

Ich nehme mir heute vor:
So stark zu sein, dass nichts meinen Seelenfrieden stören kann.
Mit jedem, den ich treffe, über Gesundheit, Glück und
Wohlstand zu sprechen.
Die positive Seite aller Dinge zu sehen und optimistisch zu sein.
Nur an das Beste zu denken, nur für den Besten zu arbeiten
und nur das Beste zu erwarten.
Sich genauso über die Erfolge anderer zu freuen,
wie ich mich über meine eigenen freue.
Fehler der Vergangenheit zu vergessen
und den höheren Zielen der Zukunft zuzustreben.
Immer guter Laune zu sein und jeder lebenden Kreatur,
der ich begegne, ein Lächeln zu schenken.
So viel Zeit darauf zu verwenden, mich selbst zu verbessern,
dass ich keine Zeit dazu habe, andere zu kritisieren.
Zu groß für Sorge, zu edel für Ärger, zu stark für Furcht zu sein
und zu glücklich,
um Schwierigkeiten in meiner Gegenwart zu dulden.

gesprochen von Helmut Ament (ca. 1 Minute), Gratis-Download, mp3-Datei

REDE

Es ist für mich nicht wichtig, wie Du Dein Geld verdienst.
Ich möchte wissen, ob Du es wagst,
der Sehnsucht Deines Herzens zu folgen.

Es ist für mich nicht so wichtig, wie alt Du bist.
Ich möchte wissen, ob Du Dich traust,
wie ein Narr auszusehen, weil Du Deine Liebe zeigst,
Deine Träume lebst und wirklich lebendig bist.

Es ist nicht wichtig für mich, ob die Geschichte stimmt,
die Du mir erzählst.
Ich möchte wissen, ob Du jemanden enttäuschen kannst,
wenn es wichtig ist, Dir selbst treu zu bleiben;
ob Du mit Verrat umgehen kannst, ohne Deine Seele zu verraten.

Ich möchte wissen, ob Du dann noch die Schönheit in allem
sehen kannst, wenn es nicht jeden Tag schön ist.

Es ist nicht wichtig für mich, wo, was oder mit wem Du studiert hast.
Ich möchte wissen, was von Dir übrig bleibt,
wenn alles Äußere von Dir abfällt.
Ich möchte wissen, ob Du mit Dir selbst allein sein kannst.

Oriah Mountain Dreamer, Indian Elder

Das Leben meint es immer gut mit Dir

Genieße Deine Arbeitslosigkeit,
sie gibt Dir eine Chance,
Deine Zeit in Neues zu investieren.

Genieße Deine Krankheit,
sie schenkt Dir eine Chance,
Deine Ernährung und Bewegung umzustellen,
um ganz gesund zu werden.

Genieße Deine „Probleme und Schwierigkeiten“,
sie zeigen Dir, was not-wendig ist,
um die Not in Deinem Leben zu wenden.

Wertschätze den Tod und die Trauer,
sie geben Dir eine Bedeutung
vom wahren Wert tiefer Beziehungen.

Materiellen Erfolg zu finden ist kurzfristig angenehm,
doch er bringt auch viel Unangenehmes mit,
denn Du musst allen Besitz wieder abgeben
und Du wirst die Angst vor Verlust spüren.

Deine Intuition zu erwecken und zu entdecken
ist wahrhaft sinnvoll und lohnenswert,
denn die Stimme Deiner HerzIntelligenz führt Dich
zu Seelenfrieden und immerwährendem Heil.

Deine Unzufriedenheit mit einer Lebenssituation
(z. B. mit Deiner beruflichen Arbeit) zeigt Dir,
dass es etwas zu verändern und zu verbessern gibt für Dich,
damit Du freudig sinn-volle Aufgaben vollbringst
und Erfüllung findest in Deiner Berufung.

Rudolf A. Schnappauf

Verzeihen ist die Tür zu innerem Frieden

Wann immer du einem anderen grollst oder mit dem Schicksal haderst, bestrafst du dich selbst. Eine unangenehme Erfahrung, die bereits vorüber ist, erlebst du in deiner Phantasie dann aufs Neue. Dein Körper und deine Seele geraten aus dem Gleichgewicht.
Verzeihst du dem anderen stattdessen und legst deine negative Erinnerung als erledigt ab, fühlst du dich wieder frei und unbeschwert. Deshalb: make love, not war.

Aus Lebensfreude-Kalender 2016, PAL Verlagsgesellschaft Mannheim

Desiderata

Geh deinen Weg ohne Eile und Hast und suche den Frieden
in dir selbst zu finden.
Und wenn es dir möglich ist, versuche den Anderen zu verstehen.
Sag ihm die Wahrheit – ruhig und besonnen und höre ihm zu!
Auch wenn er gleichgültig und unwissend ist,
denn auch er hat seine Sorgen, egal ob er noch jung und aggressiv,
oder ob er schon alt und müde ist.
Wenn du dich mit all den anderen vergleichst, wirst du feststellen,
du lebst unter Menschen, die entweder größer oder kleiner,
besser oder schlechter sind, als du selbst.
Sei stolz auf deinen Erfolg und denke auch an deine Karriere.
Aber bleibe bescheiden!
Denn das Schicksal kann sich jederzeit wenden.
Sei vorsichtig in deinen Geschäften,
denn die Welt ist voller List und Tücke.
Aber lass dich trotz allem nicht von deinem Weg ablenken!
Viele Leute reden von hohen Idealen
und überall wird Heldenmut angepriesen;
bleibe du selber und heuchle nicht mit Gefühlen!
Steh der Liebe nicht zynisch gegenüber, denn sie ist das Einzige,
was wahr und unvergänglich ist.
Sei dankbar über jedes Jahr, das du erleben darfst,
auch wenn mit jedem Jahr ein Stück deiner Jugend entschwindet.
Bereite dich auf den Augenblick vor,
indem etwas Unvorhergesehenes in dein Leben tritt,
aber zerstöre dich selbst nicht aus Angst vor der Einsamkeit!
Sei immer so, dass du vor dir selbst bestehen kannst.
Du hast ein Recht auf dieser Welt zu sein, genau wie die Blume,
die blüht und wie ein Stern in der Nacht.
Doch auf dieser Welt lebst du nicht allein!
Hast du schon irgendwann mal darüber nachgedacht?

Darum schließe Frieden mit Gott, wo immer er dir auch begegnet;
ganz gleich, was das Leben dir auch an Schwierigkeiten auferlegt.
Lass nicht durch Lug und Trug deine Ideale zerbrechen
– die Welt ist immer noch schön. Versuche auf ihr zu leben
und glücklich zu werden.

Desiderata ist lateinisch für “things to be desired” “etwas Wünschenswertes”
Aufgeschrieben von Max Ehrmann, vervielfältigt und weiterverbreitet durch den US-amerikanischen Pfarrer und Rektor Frederick W. Kates, der es auf dem Briefpapier seiner Kirche “Old Saint Paul’s Church, Baltimore, foundet 1692” weitergab

Adressen der Mitglieder des Landesarbeitskreises Kirche und Sport im Landessportbund Rheinland-Pfalz

Vertreter/innen des Landessportbundes RLP	Vertreter/innen der Kirchen:
Karin Augustin Rheinallee 1, 55116 Mainz Tel: 06326/1458 E-Mail: Karin.Augustin@web.de	**Ralf Neuschwander** (ev. Kirche der Pfalz) **Vorsitzender LAK** Am Heidenweg 10, 76829 Landau Tel: 06341 /978412 E-Mail: ralf.neuschwander@evkirchepfalz oder: ralfneuschwander@web.de
Belinda Spitz-Jöst Zeppelinstr. 6, 67346 Speyer Tel: 06232/667242 E-Mail: belinda.spitz-joest@evkirchepfalz.de	**Rainald Kauer** (Bistum Trier) Herzogenbuscher Str. 56, 54292 Trier Tel: 0651/24040 (d) E-Mail: r.kauer@djk-dv-trier.de
Pfarrer Jan Meckler Bannenbergstr. 17, 76855 Annweiler am Trifels Tel: 0163/3794086 Tel: 06346/9296032 E-Mail: Jan.meckler@evkirchepfalz.de oder Pfarramt.albersweiler@evkirchepfalz.de	**Joachim Sattler** (Bistum Limburg) Graupfortstraße 5, 65549 Limburg Tel: 06431 - 29 53 64 Fax: 06431 - 28113364 E-Mail: j.sattler@BistumLimburg.de
Hauptamtliche Begleitung: **Hiltrud Gunnemann** Landessportbund Rheinland-Pfalz Rheinallee 1, 55116 Mainz Tel: 06131/2814371 E-Mail: h.gunnemann@lsb-rlp.de	**Rainer Mäker** (Bistum Speyer) Webergasse 11, 67346 Speyer Tel: 06232 102 318 E-Mail: rainer.maeker@bistum-speyer.de oder kircheundsport@bistum-speyer.de
	Paul-Gerhard Andreas (Ev. Kirche Hessen-Nassau) Beethovenstr. 17, 67577 Alsheim Tel: 06249-945094 E-Mail: PaulAndreas@t-online.de
	Bistum Mainz und ev. Kirche im Rheinland z.Zt. unbesetzt

SEGENSWUNSCH

Möge deine Seele leuchten wie die Sonne am Morgen.
Möge dein Herz jubilieren wie ein Vogel,
der mit seinem Lied den Tag ruft.

Möge das Vergangene wie ein leichtes Gepäck sein,
das du mit dir trägst.
Möge das Kommende dich gelassen antreffen,
weil du weißt,
der Himmel hält alles für dich bereit.

Möge das Licht des auferstandene Christus
in der Nacht der Anfechtung dir Gewissheit schenken,
dass er bei dir ist.

Möge immer ein Brunnen in deiner Nähe sein,
dessen Wasser deinen Durst nach Leben stillt.

Peter Helbich

Notizen