

## AUSZEIT 2004

Die Impulse der AUSZEIT haben wir unter drei Wochenthemen gestellt und bauen aufeinander auf:

1. Woche: Herr, gib mir Geduld, aber bitte beeile dich!
2. Woche: Lebst du noch oder lebst du schon?
3. Woche: „Wer vertraut, wird nichts beschleunigen wollen“ – Jes 28,16

Auch die täglichen AUSZEIT-Impulse sind in sich in drei Stufen unterteilt:

1. Ein **Impuls** (eine Geschichte, ein Lied, eine Bibelstelle ...) Für manche von Ihnen wird dieser Impuls ausreichend ‚Stoff‘ bieten, sich anregen zu lassen zum Anhalten und Nachspüren oder auch Weitergehen im Alltag.
2. **Vertiefung**  
Wer möchte, darf in diesem zweiten Schritt sich noch mehr auf den jeweiligen Impuls üben und einlassen.
3. **Gebet**  
Mit einem formulierten oder freien Gebet kann ich dann den AUSZEIT-Impuls täglich abschließen.

Durch Anklicken gelangen Sie zu den einzelnen Impulsen der "AUSZEIT 2004" .

### **1. Woche: Herr, gib mir Geduld, aber bitte beeile dich !**

- a. Ich habe Zeit
- b. Was Du suchst ...
- c. Nur für heute ...
- d. Meine Zeit steht in deinen Händen
- e. Die wunderbare Zeitvermehrung

### **2. Woche: Lebst Du noch oder lebst du schon?**

- a. Blick in den Brunnen
- b. Gönne Dich Dir selbst
- c. Alles hat seine Stunde
- d. Die großen Steine meines Lebens
- e. Tagesrückblick - GEBET der liebenden Aufmerksamkeit

### **3. Woche: Wer vertraut, wird nichts beschleunigen wollen**

- a. So bin ich
- b. Ein Tag im Leben Jesu
- c. Marta und Maria
- d. Kommt mit an einen einsamen Ort
- e. Wissen wo's langgeht
- f. Zum Ende der AUSZEIT – Auswertung

Hier können Sie die Impulse auch **downloaden**

1. Woche: Herr gib mir Geduld, aber bitte beeile dich!

## **1. Ich habe Zeit**

### IMPULS

Die Tiere hielten eine Versammlung ab und begannen, sich darüber zu beklagen, dass die Menschen ihnen immer wieder Dinge wegnahmen.

"Sie nehmen meine Milch", sagte die Kuh.

"Sie nehmen meine Eier", sagte die Henne.

"Sie nehmen mein Fleisch und machen Speck daraus", sagte das Schwein.

"Sie machen Jagd auf mich wegen meines Öls", sagte der Wal.

Und so ging es fort.

Schließlich sprach die Schnecke: "Ich habe etwas, was sie gerne hätten, und zwar mehr als alles andere. Etwas, was sie mir gerne wegnähmen, wenn sie könnten. Ich habe Zeit."

(Antony de Mello, Geschichten, die gut tun. Weisheit für jeden Tag)

### VERTIEFUNG

"Ich habe Zeit" – Immer wieder mal.

So auch jetzt!

Ich säße nicht hier und ließe mich auf die AUSZEIT-Impulse ein,  
wenn in mir nicht eine Spur von Sehnsucht wäre ....

Wenn ich es nicht bereits schon getan habe,  
kann ich mir nun überlegen und mir ausmalen,  
an welchem Ort und zu welcher Tageszeit  
ich mir für die nächsten drei Wochen  
eine Unterbrechung des Alltäglichen zum Umgehen mit den Impulsen einrichte ...

Ich kann meinen AUSZEIT-Ort jetzt auch so gestalten, dass ich gerne dort bin:

mit einer Kerze, Blumen, einem Bild, ...

Ich nehme wahr, wie es mir mit meinem Ergebnis geht ...

### GEBET

Gott, du bist da, wo Menschen leben.

Du bist da, wo Leben ist.

Öffne mein Herz und meine Sinne,

um Dich in meinem Dasein zu entdecken

und dir immer mehr in meiner Wirklichkeit auf die Spur zu kommen.

1. Woche: Herr gib mir Geduld, aber bitte beeile dich!

## **2. "Was Du suchst ..."**

### IMPULS

Was du suchst, findest du nicht auf den Höhen der Berge, nicht in den Tiefen der Meere, nicht auf den Straßen der Welt. Was du suchst, findest du in deinem Herzen.

### VERTIEFUNG

Ich nehme mir eine viertel Stunde Zeit an meinem AUSZEIT-Ort, an dem ich ungestört sein kann. Ich kann dabei sitzen oder stehen oder auch langsam umhergehen, so wie es jetzt für mich stimmt. Für 10 Minuten versuche ich nur da zu sein, ohne etwas zu wollen, ohne etwas zu müssen, sondern nur achtsam zu sein, was sich mir zeigt.

Hören, sehen, fühlen, wahrnehmen, was ist. Und das ganze ohne zu werten, ohne zu beurteilen. Einfach nur da sein.

Ich brauche nichts zu fixieren, nichts festhalten, nichts leisten.

Ich darf mich dem Fluss der Zeit hingeben. Gegenwärtig sein.

Ich beende diese kurze Übung.

Was habe ich für mich wahrgenommen? Wie ist es mir ergangen?

### GEBET

Herr meiner Stunden und meiner Jahre,  
du hast mir viel Zeit gegeben.

Sie liegt hinter mir  
und sie liegt vor mir.

Sie war mein und wird mein,  
und ich habe sie von dir.

Ich danke dir für jeden Schlag der Uhr  
und für jeden Morgen, den ich sehe.

Ich bitte dich nicht, mir mehr Zeit zu geben.

Ich bitte dich aber um viel Gelassenheit,  
jede Stunde zu füllen. -

Ich bitte dich, dass ich ein wenig dieser Zeit freihalten darf von  
Befehl und Pflicht,

ein wenig für Stille,

ein wenig für das Spiel,

ein wenig für die Menschen am Rande meines Lebens, die einen  
Tröster brauchen.

Ich bitte dich um Sorgfalt,

dass ich meine Zeit nicht töte,  
nicht vertreibe, nicht verderbe.

Jede Stunde ist ein Streifen Land.

Ich möchte ihn aufreißen mit dem Pflug,

ich möchte Liebe hineinwerfen,

Gedanken und Gespräche,

damit Frucht wächst.

Segne du meinen Tag.

(Jörg Zink)

1. Woche: Herr gib mir Geduld, aber bitte beeile dich!

### **3. Nur für heute**

#### IMPULS

Zu einem großen Meister in der Kunst, das Schwert zu führen, kam ein junger Mann, der sie erlernen wollte. Er fragte den Meister, ob er ihn in die Lehre nehme. Der Meister schaute den jungen Mann lange an und meinte schließlich: "Ja, ich glaube, du bist geeignet für diese Aufgabe. Ich nehme dich in die Lehre."

Der junge Mann war hoch erfreut und wollte noch wissen: "Meister, wie lange wird die Ausbildung dauern?"

Wieder sah der Meister ihn lange an, dann antwortete er: "Ich schätze, neun Jahr."

"Oh", meinte der Junge ein wenig enttäuscht, "so lange? Und, Meister", fragte er weiter, "wenn ich mich sehr anstrengte, wie lange brauche ich dann?"

Der Meister antwortete diesmal schnell: "Dann, mein Junge, wirst du sicher 15 Jahre brauchen."  
(Autor unbekannt)

#### VERTIEFUNG

Kenne ich in meinem Alltag die gleichen bzw. ähnliche Erfahrungen bei mir?  
Schneller, weiter, höher, besser, ...

Oder:

Eins nach dem anderen, Schritt für Schritt, jetzt und hier ...

Wie ist es bei mir?

Was lässt mich der Zeit hinterher rennen bzw. vorausseilen?  
Was hindert mich beim 'Jetzt und Hier' zu sein und zu bleiben?

Will ich heute einmal ausprobieren, eine 'Sache', eine 'Aktion' ungeteilt zu tun? (z.B.: bei der Arbeit, im Haushalt, in einem Gespräch, beim Spazieren gehen, beim Einkaufen, ...) ?

#### GEBET

Nur für heute

Nur für heute werde ich mich bemühen, den Tag zu erleben,  
ohne das Problem meines Lebens  
auf einmal lösen zu wollen.

Nur für heute werde ich etwas tun,  
wozu ich eigentlich keine Lust habe.

Nur für heute werde ich mich vor zwei Übeln hüten:  
vor der Hetze und der Unentschlossenheit.

Nur für heute werde ich glauben  
- selbst, wenn die Umstände das Gegenteil zeigen sollten -,  
dass Gott für mich da ist.

Ich will mich nicht entmutigen lassen  
durch den Gedanken, ich müsste dies alles  
mein ganzes Leben lang durchhalten.

(Johannes XXIII., Geistliches Tagebuch)

1. Woche: Herr gib mir Geduld, aber bitte beeile dich!

#### **4. "Meine Zeit steht in deinen Händen"**

##### IMPULS

Während der heutigen 'Auszeit' spreche ich den folgenden Text.  
(Wenn ich dieses Lied kenne, kann ich es auch singen.)

Ref: Meine Zeit steht in deinen Händen.  
Nun kann ich ruhig sein, ruhig sein in dir.  
Du gibst Geborgenheit, du kannst alles wenden.  
Gib mir ein festes Herz, mach es fest in dir.

1. Sorgen quälen und werden mir zu groß.  
Mutlos frag ich: Was wird morgen sein?  
Doch du liebst mich, du lässt mich nicht los.  
Vater, du wirst bei mir sein.
2. Hast und Eile, Zeitnot und Betrieb  
nehmen mich gefangen, jagen mich.  
Herr, ich rufe: Komm und mach mich frei!  
Führe du mich Schritt für Schritt.
3. Es gibt Tage, die bleiben ohne Sinn.  
Hilflos seh ich, wie die Zeit verrinnt.  
Stunden, Tage, Jahre gehen hin, und ich frag,  
wo sie geblieben sind.

Text und Melodie: Peter Strauch, Hänssler Verlag, D-71087 Holzgerlingen

##### VERTIEFUNG

Was spricht mich heute an diesem Text an?

Wo bleibe ich 'hängen' ?

##### GEBET

Ich versuche mit dem Gott, der meine Zeit in Händen hält, darüber ins Gespräch zu kommen.

Zum Abschluss kann ich den Refrain nochmals lesend oder singend beten.

1. Woche: Herr gib mir Geduld, aber bitte beeile dich!

## **5. Die wunderbare Zeitvermehrung**

### IMPULS

Die wunderbare Zeitvermehrung

Und er sah eine große Menge Volkes, die Menschen taten ihm leid,  
und er redete zu ihnen von der unwiderstehlichen Liebe Gottes.

Und als es dann Abend wurde, sagten seine Jünger:  
Herr, schick diese Leute fort, es ist schon spät, sie haben keine Zeit.  
Gebt ihnen doch davon, sagte er; gebt ihnen doch von eurer Zeit!

Wir haben selber keine, fanden sie, und was wir haben,  
dieses wenige, wie soll das reichen für so viele?  
Doch war da einer unter ihnen,  
der hatte wohl noch fünf Termine frei, mehr nicht;  
zur Not dazu zwei Viertelstunden.

Und Jesus nahm, mit einem Lächeln,  
die fünf Termine, die sie hatten,  
die beiden Viertelstunden in die Hand.  
Er blicke auf zum Himmel,  
sprach das Dankgebet und Lob.  
Dann ließ er austeilen die kostbare Zeit  
durch seine Jünger an die vielen Menschen.

Und siehe da: Es reichte nun das wenige für alle.  
Am Ende füllten sie sogar zwölf Tage voll  
mit dem, was übrig war an Zeit, das war nicht wenig.  
Es wird berichtet, dass sie staunten,  
denn möglich ist, das sahen sie, Unmögliches bei ihm.

(Lothar Zenetti)

### VERTIEFUNG

Ich kann rückblickend auf meinen letzten Tag oder auch Tage schauen:

Entdecke ich, wo ich Augenblicke, Momente, Zeiträume... geschenkt bekommen habe?

Ohne zu bewerten oder gar zu verurteilen:

Wie bin ich mit der geschenkten Zeit umgegangen?

Vielleicht kann ich heute oder morgen wacher und achtsamer sein auf Zwischenräume (Augenblicke, Momente, Zeitinseln), die mir geschenkt werden und ich nicht gleich auszufüllen brauche ....

### GEBET

Gott meiner Stunden und Tage  
Du schenkst mir Zeit  
meine Zeit  
täglich  
Zeit meines Lebens  
Danke

## 2. Woche: Lebst du noch oder lebst du schon?

### **6. Blick in den Brunnen**

#### IMPULS

Der Einsiedler

Zu einem Einsiedler kamen eines Tages Menschen. Sie fragten ihn: "Welchen Sinn siehst du in deinem Leben der Stille?"

Er war gerade mit dem Schöpfen von Wasser beschäftigt, aus einer tiefen Zisterne. Er überlegte. Er sprach: "Schaut in die Zisterne. Was seht ihr?"

Die Besucher blickten in die tiefe Zisterne. "Wir sehen nichts."

Nach einer Weile forderte der Einsiedler die Leute wieder auf: "Schaut in die Zisterne. Was seht ihr?"

Sie blickten hinunter und sagten: "Jetzt sehen wir uns selbst!"

Der Einsiedler sprach: "Als ich vorhin Wasser schöpfte, war das Wasser unruhig, und ihr konntet nichts sehen. Jetzt ist das Wasser ruhig, und man sieht sich selber. Das ist die Erfahrung der Stille."

#### VERTIEFUNG

Schreiben Sie sich Stichpunkte auf bei den Bereichen, zu denen Ihnen eine entsprechende Erfahrung einfällt.

- Stille erfahren...

Wann und wie habe ich eine Erfahrung von innerer Stille machen können - vielleicht nur für einige Momente oder Minuten, vielleicht sogar inmitten von äußerem Lärm?

- Wahrnehmen...

An welche Situation kann ich mich erinnern, wo ich ganz in der Sinneswahrnehmung war, wo ich "ganz Ohr" war; wo ich staunend schaute und dabei alles andere vergaß; wo mich ein Duft ganz erfüllte; wo ich etwas intensiv mit den Händen wahrnahm?

- Achtsam sein...

Worüber habe ich mich in den letzten Tagen gefreut oder Dankbarkeit empfunden?

- Mit hörendem Herzen...

Wo hat mich in den letzten Tagen etwas innerlich angesprochen - eine Begegnung, ein Wort, ein Erlebnis, ein Bild, ein Traum...?

#### GEBET

Immerfort  
empfangen mich  
aus Deiner Hand.  
So ist es und  
so soll es sein.  
Das ist meine Wahrheit  
und meine Freude.

Immerfort blickt Dein Auge mich an  
und ich lebe aus Deinem Blick.

Lehre mich,  
in der Stille Deiner Gegenwart  
das Geheimnis zu verstehen,  
das ich bin.  
Und dass ich bin  
durch Dich und  
vor Dir und für Dich.

(Romano Guardini)

## 2. Woche: Lebst du noch oder lebst du schon?

### **7. Gönn Dich Dir selbst**

#### IMPULS

Bernhard von Clairvaux (1090 - 1153) schreibt an Papst Eugen III., der früher sein Schüler gewesen war:

Wo soll ich anfangen? Am besten bei deinen zahlreichen Beschäftigungen, denn ihretwegen habe ich am meisten Mitleid mit Dir.

Ich fürchte, dass Du, eingekeilt in Deine zahlreichen Beschäftigungen, keinen Ausweg mehr siehst und deshalb Deine Stirn verhärtest; dass Du Dich nach und nach des Gespürs für einen durchaus richtigen und heilsamen Schmerz entledigst. Es ist viel klüger, Du entziehst Dich von Zeit zu Zeit Deinen Beschäftigungen, als dass sie Dich ziehen und Dich nach und nach an einen Punkt führen, an dem Du nicht landen willst.

Du fragst an welchen Punkt? An den Punkt, wo das Herz anfängt, hart zu werden. Frage nicht weiter, was damit gemeint sei: wenn Du jetzt nicht erschrickst, ist Dein Herz schon so weit.

Das harte Herz ist allein; es ist sich selbst nicht zuwider, weil es sich selbst nicht spürt. Was fragst Du mich? Keiner mit hartem Herzen hat jemals das Heil erlangt, es sei denn, Gott habe sich seiner erbarmt und ihm, wie der Prophet sagt, sein Herz aus Stein weggenommen und ihm ein Herz aus Fleisch gegeben. Wenn Du Dein ganzes Leben und Erleben völlig ins Tätigsein verlegst und keinen Raum mehr für Besinnung vorsiehst, soll ich Dich da loben?

Darin lobe ich Dich nicht. Ich glaube, niemand wird Dich loben, der das Wort Salomons kennt: "Wer seine Tätigkeit einschränkt, erlangt Weisheit" (Sir 28,25). Und bestimmt ist es der Tätigkeit selbst nicht förderlich, wenn ihr nicht die Besinnung vorausgeht.

Wenn Du ganz und gar für alle da sein willst, nach dem Beispiel dessen, der allen alles geworden ist (1.Kor 9,22), lobe ich Deine Menschlichkeit - aber nur, wenn sie voll und echt ist. Wie kannst Du aber voll und echt sein, wenn Du Dich selber verloren hast? Auch Du bist ein Mensch. Damit Deine Menschlichkeit allumfassend und vollkommen sein kann, musst Du also nicht nur für alle anderen, sondern auch für Dich selbst ein aufmerksames Herz haben.

Denn, was würde es Dir nützen, wenn Du - nach dem Wort des Herrn (Mt 16,26) - alle gewinnen, aber als einzigen Dich selbst verlieren würdest? Wenn also alle Menschen ein Recht auf Dich haben, dann sei auch Du selbst ein Mensch, der ein Recht auf sich selbst hat. Warum solltest einzig Du selbst nicht von Dir alles haben? Wie lange bist Du noch ein Geist, der auszieht und nie wieder heimkehrt (Ps 78,39)? Wie lange noch schenkst Du allen anderen Deine Aufmerksamkeit, nur nicht Dir selber? Ja, wer mit sich schlecht umgeht, wem kann der gut sein?

Denk also daran: Gönn Dich Dir selbst. Ich sage nicht: Tu das immer, ich sage nicht: Tu das oft, aber ich sage: Tu es immer wieder einmal. Sei wie für alle anderen auch für Dich selbst da, oder jedenfalls sei es nach allen anderen.

(aus: B. von Clairvaux, Gotteserfahrung und Weg in die Welt. Hrsg. B. Schellenberger, Otto Walter Verlag, Olten 1982)

#### VERTIEFUNG

Ich lese und betrachte diesen Text Satz für Satz.  
Dort, wo ich angesprochen werde, verweile ich und nehme wahr,  
was sich mir zeigt.

#### GEBET



Ich komme mit Gott darüber ins Gespräch ....

Zum Schluss bitte ich Gott, dass ich trotz allem immer wieder Zeit und einen Ort finde, um mich selbst zu spüren, mich wahrzunehmen, bei mir zu sein.

2. Woche: Lebst du noch oder lebst du schon?

## **8. Alles hat seine Stunde**

### IMPULS

Alles hat seine Stunde

Für jedes Geschehen unter dem Himmel gibt es eine bestimmte Zeit:  
eine Zeit für das Geborenwerden und eine Zeit für das Sterben,  
eine Zeit für das Pflanzen und eine Zeit für das Entwurzeln des Gepflanzten,  
eine Zeit für das Erschlagen und eine Zeit für das Heilen,  
eine Zeit für das Niederreißen und eine Zeit für das Aufbauen,  
eine Zeit für das Weinen und eine Zeit für das Lachen,  
eine Zeit für die Klage und eine Zeit für den Tanz,  
eine Zeit für das Steinewerfen und eine Zeit für das Sammeln der Steine,  
eine Zeit für das Umarmen und eine Zeit, um von Umarmungen sich fern zu halten,  
eine Zeit für das Suchen und eine Zeit für das Verlorengedenken,  
eine Zeit für das Bewahren und eine Zeit für das Wegwerfen,  
eine Zeit für das Aufreißen und eine Zeit für das Zusammennähen,  
eine Zeit für das Schweigen und eine Zeit für das Reden,  
eine Zeit für das Lieben und eine Zeit für das Hassen,  
eine Zeit für den Krieg und eine Zeit für den Frieden.

Alles hat seine Stunde.

Für jedes Geschehen unter dem Himmel gibt es eine bestimmte Zeit.

(Nach Kohelet 3,1-8)

### VERTIEFUNG

Ich lese diese Bibelverse und lasse sie auf mich wirken: Wort für Wort, Vers für Vers.

Wenn ich an einem Wort, einem Satzteil 'hängenbleibe', angesprochen werde,  
dann verweile ich dort und verkoste das,  
was sich mir jetzt zeigt.

Dann kann ich weitergehen, Wort für Wort, Satz für Satz: Verweilend und verkostend.

### GEBET

Ich versuche mit dem,  
was ich an Bewegungen und Regungen in mir wahrgenommen habe,  
mit Gott, meinem Schöpfer, der alle meine Zeit in Händen hält,  
ins Gespräch zu kommen.

## 9. Die großen Steine meines Lebens

### IMPULS

Ein Philosophieprofessor eröffnete seine Vorlesung mit folgenden Worten: "Es geht heute um das Thema "Zeitmanagement" und wir werden dazu ein Experiment machen".

Er nahm ein Goldfischglas, stellte es auf den Tisch und füllte es mit einigen großen Steinen, bis kein weiterer mehr hineinpasste.

Nun blickte er in die Runde und fragte: "Ist das Glas voll?"

Die Studenten antworteten im Chor: "Ja!"

"Wirklich?"

Der Professor nahm eine Schachtel, öffnete sie und kippte vorsichtig Kieselsteine in das Glas und schüttelte es dabei leicht. Der Kies füllte die Zwischenräume zwischen den großen Steinen. Dann blickte er wieder in die Runde und fragte erneut: "Ist dieses Glas voll?"

Dieses Mal durchschauten die Studenten sein Spielchen. Einer davon antwortete: "Sehr wahrscheinlich nicht!"

"Gut", antwortete der Professor. Nun nahm er einen Beutel, öffnete ihn und begann behutsam Sand in das Glas zu schütten. Der Sand füllte die Löcher zwischen den Steinen und dem Kies. Er blickte dann auf seine Gruppe und fragte: "Welche Erkenntnis lässt sich mit diesem Experiment demonstrieren?"

Ein Student, nachdem er über das Thema des Kurses nachgedacht hatte, antwortete: "Das beweist, dass auch wenn man glaubt, die Agenda sei vollständig voll, man dennoch immer neue Termine hinzufügen kann, wenn man wirklich will".

"Nein", antwortete der Professor, "genau das bedeutet es nicht. Die Erkenntnis, die wir aus diesem Experiment gewinnen können, ist die folgende: Wenn man nicht zuallererst die großen Steine in das Glas legt, finden sie später keinen Platz mehr!"

Die Studenten schwiegen und dachten über diese Aussage nach.

Dann fragte der Professor: "Welches sind denn die großen Steine in Euren Leben?"

- Gesundheit,
- Familie,
- Kinder,
- Freunde,
- Träume,
- lernen,
- lachen
- sich verwirklichen ....

Oder was ist es für Euch? Macht Euch bewusst, wie wichtig diese großen Steine in Eurem Leben sind! Wenn man sie nicht zuallererst in sein Leben bringt, läuft man Gefahr, unglücklich und unzufrieden zu sein. Wenn man den unbedeutenden und kleinen Dingen im Leben (also dem Kies oder gar dem Sand) den Vorrang gibt, füllt man sein Leben mit Nichtigkeiten. So wird uns schnell die kostbare Zeit fehlen, uns den wirklich wichtigen Dingen in unserem Leben zu widmen.

Also vergesst nicht, Euch die Frage zu stellen: Welches sind die großen Steine meines Lebens? Danach legt Ihr sie bewusst zuallererst in Euer Glas (Symbol für das Leben)."

(nach: Stephen Covey)

### VERTIEFUNG

Ich darf mich heute entlang dieser Geschichte fragen:

Wie ist das "Goldfischglas meines Lebens" angefüllt?

Welche Sorte von 'Steinen' befinden sich darin? Große, mittlere, kleine, Kies und Sand?

Welches sind die großen Steine meines Lebens?

Welches eher die kleinen Steine?

Welches der Sand?

## GEBET

Mit dem, was sich in mir zeigt an Regungen und Bewegungen versuche ich mit dem Gott meines Lebens ins Gespräch zu kommen: lobend, bittend, dankend, klagend, vertrauend, ...

### 2. Woche: Lebst du noch oder lebst du schon?

## **10. Tagesrückblick - GEBET der liebenden Aufmerksamkeit**

### IMPULS

Alle Morgen der Welt hüpfen in deiner Hand.  
Alle Abende der Welt bergen sich in deiner Hand.  
Oft bist du der einzige, der sagt: ES IST ALLES GUT

(Pierre Griolet)

### VERTIEFUNG

Für manche ist ein Tagesrückblick zur "wichtigsten Viertelstunde" des Abends geworden. Andere nutzen eine Zeit am Morgen oder Nachmittag dafür. Vielleicht kann diese Anregung eine Einladung sein, immer wieder einmal auf diese Weise auf den Tag zurück zu schauen.

Ich nehme mir 10 bis 15 Minuten Zeit.

1. Schritt: Sich Zeit nehmen und gegenwärtig werden

Ich bin jetzt an meinem Ort, kann mich in meinem Leib wahrnehmen und mit einem kurzen Gebet beginnen: "Gott, ich bin jetzt da. Gott, du bist da. Öffne die Augen meines Herzens, und lass mich sehen, was du mir jetzt zeigen willst.

2. Schritt: Den Tag in den Blick nehmen

Ich lasse den Tag nochmals vor meinem inneren Auge vorbeiziehen.  
Ich lasse Ereignisse, Begegnungen, Gefühle, besondere Vorkommnisse, Unverdautes... aufsteigen.  
Was für ein Tag, Gott! Welche Fülle!

3. Schritt: Innewerden und verstehen

Ich schaue tiefer, mit den "Augen des Herzens" und versuche zu verstehen, was an diesem Tag geschehen ist. Vielleicht gibt es etwas, was ich genauer in den Blick nehmen möchte...  
Es gilt zu sehen, wie in dem verschiedenen Erleben der Geist Gottes am Werk war, der sich im Geschehen von Liebe, Freude, Friede, Geduld, Freiheit, Demut und Wahrhaftigkeit zeigt.  
Vielleicht gibt es auch anderes, nämlich Neid, Eifersucht, Egoismus, Ärger und so weiter.

4. Schritt: Danken und versöhnen

Vielleicht gibt es nun etwas, was aus dem Relief des Tages herausragt.  
Ich spreche zu Gott mit meinen Worten:

- Was ist mir heute alles geschenkt worden...- "Wie gut! Danke, Herr!"
- Auch das Unvollkommene, mein Versagen, meine Fehler kann ich ihm hinhalten...
- "Du sagst JA zu mir. Danke! Heile und verwandle du!"
- Auch meine Sehnsucht kann ich aussprechen....

5. Schritt: Vertrauen und Hoffnung

Vertrauensvoll lege ich meinen Tag nun in Gottes Hand und schaue nach vorne. ER, der das Gestern und das Heute schenkt, hält auch immer ein neues Morgen für uns bereit.

## GEBET

Ich kann mich an Gott wenden mit den Worten des heutigen Impulses (s.o.) oder mit den Worten von Dietrich Bonhoeffer:

Von guten Mächten wunderbar geborgen,  
erwarten wir getrost, was kommen mag.  
Gott ist mit uns am Abend und am Morgen  
und ganz gewiss an jedem neuen Tag.

### 3. Woche: Wer vertraut, wird nichts beschleunigen wollen

#### **11. So bin ich**

##### IMPULS

In einer Fabel wird von einem König erzählt, der eines Morgens in seinen Garten kam. Dabei fand er alle Bäume und Sträucher ganz elend und nahe am Eingehen vor. Er fragte die Eiche, die beim Tor stand, was denn geschehen sei. Dann hörte er, sie hätte genug von diesem Leben und wolle sterben, weil sie nicht so hoch und so schön sei wie die Kiefer. Die Kiefer war ganz außer sich, weil sie keine Trauben tragen konnte wie der Weinstock. Der Weinstock hingegen wollte sein Leben wegwerfen, weil er nicht aufrecht stehen und eine so schöne Frucht tragen konnte wie der Pfirsichbaum. Der Geranienstock ärgerte sich, weil er nicht groß und wohlriechend war wie der Flieder. Und so ging es weiter, den ganzen Garten hindurch.

Schließlich kam der König zu dem Stiefmütterchen und fand es blühend und wachsend wie immer. 'Nun, Stiefmütterchen, ich freue mich, dass ich inmitten dieser Unzufriedenheit ein so tapferes kleines Blümchen finde! Du scheinst nicht im geringsten traurig zu sein.' - 'O nein', erwiderte das Stiefmütterchen, 'ich bin ja nicht viel wert, aber ich dachte, wenn du, o König, eine Eiche, eine Kiefer, einen Pfirsichbaum oder einen Fliederbusch hättest haben wollen, hättest du wohl einen gepflanzt. Für mich war klar, dass du ein Stiefmütterchen haben wolltest, als du mich einpflanzen ließest. Und weil ich ohnehin nichts anderes sein kann als das, was ich bin, versuche ich genau das zu sein, was ich bin.'

##### VERTIEFUNG

Ich bin ich  
so bin ich  
so bin ich geworden  
mit allem, was zu mir gehört.

Heute kann ich auf einem großen Blatt Papier eine große Blüte einer (Sonnen-) Blume malen und dabei in die Mitte, in den Blütenkorb, meinen Namen schreiben.

In die einzelnen Blütenblätter ringsum kann ich all die Eigenschaften, Gaben und Fähigkeiten, Personen und Beziehungen, Tätigkeiten, Gegenstände, Worte und Bilder, Träume und Hoffnungen, ... hineinschreiben oder malen, was zu mir und meiner Lebensgeschichte gehört.

Ich kann auch all das hineinbringen, was ich eher als belastend und schmerzvoll erfahren habe, und dennoch zu mir gehört ...

Nach einer Weile betrachte ich mein nun entstandenes Bild im Ganzen:

Was entdecke ich jetzt beim Blick auf meine ganze Blume?

Kann ich ohne zu werten sagen:

- Ja, so bin ich
- So bin ich geworden
- All das gehört zu mir

Oder fällt es mir eher schwer zu sein, der ich bin?

## GEBET

Ich versuche mit dem, was sich mir zeigt, mit Gott, der wie eine Sonne mir Licht und Leben schenkt, ins Gespräch zu kommen ...

Ich kann abschließen mit den Worten des Psalms 139:

Herr, du hast mich erforscht, und du kennst mich. Ob ich sitze oder stehe, du weißt von mir.  
Von fern erkennst Du meine Gedanken. Ob ich gehe oder ruhe, es ist dir bekannt;  
du bist vertraut mit all meinen Wegen.

...

Du umschließt mich von allen Seiten und legst deine Hand auf mich.  
Zu wunderbar ist für mich dieses Wissen, zu hoch, ich kann es nicht begreifen.

...

Denn du hast mein Inneres geschaffen, mich gewoben im Schoß meiner Mutter.  
Ich danke dir, dass du mich so wunderbar gestaltet hast.  
Ich weiß: Staunenswert sind deine Werke.

### 3. Woche: Wer vertraut, wird nichts beschleunigen wollen

## **12. Ein Tag im Leben Jesu**

### IMPULS

Der Evangelist Markus beschreibt zu Beginn seines Evangeliums einen Tag im Leben Jesu.

Sie kamen nach Kafarnaum. Am folgenden Sabbat ging er in die Synagoge und lehrte. Und die Menschen waren sehr betroffen von seiner Lehre; denn er lehrte sie wie einer, der (göttliche) Vollmacht hat, nicht wie die Schriftgelehrten.

In der Synagoge saß ein Mann, der von einem unreinen Geist besessen war. Der begann zu schreien... Da befahl ihm Jesus: Schweig und verlass ihn! Der unreine Geist zerrte den Mann hin und her und verließ ihn mit lautem Geschrei. Da erschrakten alle. Und Jesu Ruf verbreitete sich rasch im ganzen Gebiet von Galiläa.

Sie verließen die Synagoge und gingen gleich in das Haus des Simon und Andreas. Die Schwiegermutter des Simon lag mit Fieber im Bett. Sie sprachen mit Jesus über sie und er ging zu ihr, fasste sie an der Hand und richtete sie auf. Da wich das Fieber von ihr.

Am Abend, als die Sonne untergegangen war, brachte man alle Kranken und Besessenen zu Jesus. Die ganze Stadt war vor der Haustür versammelt. Und er heilte viele.

In aller Frühe, als es noch dunkel war, stand er auf und ging an einen einsamen Ort, um zu beten.

(Aus Mk 1,21-35)

### VERTIEFUNG

- Ich lese die Textstelle nochmals durch und lasse sie auf mich wirken: die unterschiedlichen Situationen, in die Jesus hineingestellt war..., die vielen Menschen, denen er begegnet ist, ihr Heil und Unheil...
- Ich schaue auf Jesus, der sich dann zurückzieht, um allein zu sein – quasi eine "Auszeit" nimmt: Zeit für sich, Zeit fürs Gebet.
- Ich blicke auf meinen (heutigen) Tag: mein Leben mit den verschiedenen Aufgaben, die Begegnungen mit den Menschen, die mich fordern...

- Ich lebe diese Minuten jetzt als geschenkte Zeit zum Kraft schöpfen, als "einsamen" Ort wo ich mit Gott, mit Jesus Christus in Beziehung treten kann...

## GEBET

Herr,  
bei dir darf ich verweilen und Kraft schöpfen für meinen Alltag.  
Vor dir kann ich alles zur Sprache bringen, was mich bewegt.  
Du hast immer Zeit für mich.  
Mir dir kann ich jede Zeit verbringen,  
die schwere und traurige, aber auch die leichte und frohe.  
Da bin ich mit allem, was mich bewegt.  
Öffne meine Augen dafür, dass du in allem bist.  
Begleite mich, damit ich in dir leben und atmen und lieben kann.  
Schenke mir die Gelassenheit für den nächsten Schritt.

### 3. Woche: Wer vertraut, wird nichts beschleunigen wollen

## 13. Marta und Maria

### IMPULS

In jener Zeit kam Jesus in ein Dorf, und eine Frau namens Marta nahm ihn freundlich auf. Sie hatte eine Schwester, die Maria hieß. Maria setzt sich dem Herrn zu Füßen und hörte seinen Worten zu. Marta aber war ganz davon in Anspruch genommen, für ihn zu sorgen. Sie kam zu ihm und sagte: Herr, kümmerst es dich nicht, dass meine Schwester die ganze Arbeit mir allein überlässt? Sag ihr doch, sie soll mir helfen! Der Herr antwortete: Marta, Marta, du machst dir viele Sorgen und Mühen. Aber nur eines ist notwendig. Maria hat das Bessere gewählt. Das soll ihr nicht genommen werden.

(Lk 10,38-42)

### VERTIEFUNG

Ich stelle mir die Szene vor und schaue auf:

- Marta:  
Sie nimmt Jesus freundlich auf, ist ganz in Anspruch genommen, für Jesus zu sorgen und sich zu mühen...
- Maria:  
Sie setzt sich zu Jesu Füßen, hört seinen Worten zu...

Ich schaue auf Jesus:

Ich versuche den Klang seiner Stimme wahr zu nehmen. Klingt sie vorwurfsvoll, verständnisvoll, einführend oder einladend oder...?

Welche Haltungen entdecke ich in mir?

Ich darf mir von Jesus sagen lassen: Du machst dir viele Sorgen und Mühen. Aber nur eines ist notwendig!

## GEBET

Ich bin sicher, mein Gott, dass du mich liebst  
und dass es in diesem Leben, das so vollgestopft ist mit allem Möglichen  
dennoch eine Wüste gibt, wo man dir begegnet.  
Welch eine Freude zu wissen,  
dass wir unsere Augen zu deinem Angesicht erheben können –  
ganz allein während die Suppe kocht,  
während wir beim Telefon auf den Anschluss warten,  
während wir an der Haltestelle nach dem Bus Ausschau halten,  
während wir eine Treppe hinaufsteigen,  
während wir im Garten für den Salat ein wenig Petersilie holen.

(Madeleine Delbrêl)

### 3. Woche: Wer vertraut, wird nichts beschleunigen wollen

#### **14. Kommt mit an einen einsamen Ort**

## IMPULS

"Die Apostel versammelten sich bei Jesus und berichteten ihm alles, was sie getan und gelehrt hatten. Da sagte er zu ihnen: Kommt mit an einen einsamen Ort und ruht euch ein wenig aus. Denn sie fanden nicht einmal Zeit zum Essen, so zahlreich waren die Leute, die kamen und gingen. Sie fuhren also mit dem Boot in eine einsame Gegend, um allein zu sein."

(Mk 6,30-32)

## VERTIEFUNG

Ich lasse mich für einige Minuten von Jesus einladen:

"Komm mit (mir) an einen einsamen Ort und ruh dich ein wenig aus."

Jetzt habe ich die Möglichkeit dazu.

Ich atme auf in seiner Gegenwart und versuche, bei Ihm zu sein:

Du bist immer schon vor mir da, schaffst, belebst und stärkst mich ohne Unterlass.

Du bist in mir.  
Du bist hier.  
Du bist jetzt.  
Du...

## GEBET

Nur bei dir, Herr, wird still meine Seele,  
von dir kommt mir Hilfe, meine Befreiung.  
Du bist mein schützender Fels,  
meine starke Burg,  
zu dir kann ich flüchten.

Nur in dir, Herr, ruht meine Seele,  
von dir kommt mein Heil, meine Hoffnung.  
Du bist meine Kraft,  
bei dir bin ich geborgen.  
Mein Innerstes will ich dir öffnen,  
denn ich vertraue dir zu jeder Zeit.

(Nach Psalm 62)

3. Woche: Wer vertraut, wird nichts beschleunigen wollen

### **15. Wissen, wo's langgeht**

IMPULS:

Manche Menschen wissen Bescheid.  
Manche Menschen wissen, wo's langgeht.  
Sie haben auf jede Frage eine Antwort.  
Da gibt es ein glasklares  
Schwarz oder Weiß,  
Ja oder Nein,  
Gut oder Böse.  
Da gibt es kein Vertun.

Solche Menschen machen mir Angst.  
Sie lassen keinen Freiraum -  
freien Raum für Aufbrüche,  
freien Raum für Durchbrüche,  
freien Raum für Einbrüche,  
freien Raum für Träume, Zweifel, Ängste.  
Freien Raum lassen sie nicht,  
die Menschen, die immer wissen, wo's langgeht.

Aber ich weiß auch etwas:  
Die Bibel erzählt von Menschen,  
die zweifeln (wie Thomas),  
die Angst haben (im Seesturm),  
die den Aufbruch wagen (wie Abraham),  
(ohne zu wissen, wo's langgeht)  
die sich auf den Weg machen (nach Emmaus),  
die sich auf ganz Neues einlassen (nach Pfingsten).

Menschen auf dem Weg.  
Menschen auf der Suche.  
Menschen mit Visionen.  
Das ist beruhigend zu wissen.  
Für meinen Lebensweg.  
Weil ich manchmal nicht weiß, wo's langgeht.

(Christoph Mürer)

VERTIEFUNG

Ich wähle eine der im Impuls genannten Bibelstellen aus, die mich  
jetzt anspricht und lasse mich mit meinen inneren Sinnen sehend,  
hörend, spürend darauf ein.



- Der zweifelnde Thomas: Johannes 20,24-29
- Der Sturm auf dem See: Markus 4,35-41
- Der aufbrechende Abraham: Genesis 12,1-5
- Der Emmausweg: Lukas 24,13-35
- Nach Pfingsten: Apostelgeschichte 2,37-47

## GEBET

Mit dem, was sich in mir beim Betrachten der Bibelstelle regt und bewegt, versuche ich mit dem Gott meines Lebens ins Gespräch zu kommen: lobend, bittend, dankend, klagend, vertrauend, ...

3. Woche: Wer vertraut, wird nichts beschleunigen wollen

### 16. Zum Ende der AUSZEIT - Auswertung

Die Zeit mit den vorgegebenen Impulsen geht zu Ende.

Es ist gut so, damit Neues beginnen kann. Es braucht einen Abschluss, einen Blick darauf, was für mich selbst an Wert da ist bzw. gewonnen wurde. Und: Einen Blick darauf, was vor mir liegt.

Ich kann mich fragen:

- \* Was ist in mir lebendig (geworden)?
- \* Welche Hilfen sind mir wichtig geworden?
- \* Welche Sehnsüchte und Wünsche zeigen sich mir für mein weiteres geistliches Leben?
- \* Welche Hilfen brauche ich für mein Weitergehen?
- \* Welche Möglichkeiten von Weg-Begleitung entsprechen mir?
- \* Wünsche ich mir eine persönliche Weg-Begleitung?
- \* Möchte ich den Übungsweg, den ich in der AUSZEIT kennen gelernt habe, vertiefen?
- \* Was entspricht mir persönlich dabei?

Was mir einfällt, versuche ich, mit Gott zu besprechen. Dann schließe ich diese Auswertung bewusst ab. Notizen können auch im Blick auf den weiteren Weg sinnvoll sein.

Die "AUSZEIT- Impulse zum Anhalten und Aufatmen" ist zu Ende.

Manche Ihrer Erwartungen und Wünsche erfüllten sich, manches blieb nur anfanghaft, bruchstückhaft. Und dennoch: Das ist Ihre eigene Wirklichkeit. So ist es, "so bin ich".

Bleibt ein "Rest"? Kann ich das so annehmen oder hadere ich mit mir, meinen Umständen, meinen Misserfolgen? Kann ich zulassen, dass ich selbst unterwegs bin in meinem Alltag, mit allem, was zu mir gehört? Dass ich Anfänger/in bin, heute, und morgen, und übermorgen?

Auch im Annehmen, dass ich eigentlich bruchstückhaft lebe, kann ich ahnen, verspüren, wahrnehmen, dass es etwas Größeres gibt, etwas alles Übertreffendes, Übersteigendes, worauf meine Unfertigkeit, meine Bruchstückhaftigkeit hinweist. Ich darf mich meiner eigenen Wirklichkeit stellen ohne gleich zu zensieren, ohne den Maßstab anzulegen, wie ich, wie "es" sein soll. Im Ja-sagen zu mir und meiner Wirklichkeit kann ich vielleicht entdecken oder erahnen, dass es gut so ist, wie es ist; dass ich sein darf, mit eben allem, was zu mir gehört ....

Im Anhalten und Aufatmen  
mich selbst und das Da-sein Gottes verspürend,  
darf ich wagen, dem Leben zu trauen.

Im Anhalten und Aufatmen  
wacher werdend,  
darf ich Beschenkte/r und Schenkende/r,  
darf ich Geliebte/r und Liebende/r sein,  
konkret und alltäglich.

Nicht die guten Vorsätze sind es, die mich weiterbringen. Sondern: Ich darf mich daran freuen, was in mir lebendig ist, lebendig geworden ist. Dem gilt es Raum und Zeit zu geben; Entscheidungen sind dabei notwendig, aber nicht in dem Sinne, dass daraus wieder hohe Einsätze von Zeit, Kraft, Organisation mich fordern, sondern dass ich liebevoll mich meiner eigenen Wirklichkeit stelle, immer wieder mich einübe in 'Anhalten und Aufatmen' ...