

Inhaltsverzeichnis	Seite
... auf der Schwelle ... - - - - -	3
Wer? Was? Wie? - - - - -	4
Weggefährten an der Seite - - - - -	5
Was ist Qigong? - - - - -	6
Tag 1: ich breche auf - - - - -	7
Tag 2: ins ferne Land blicken - - - - -	9
Tag 3: zurückschauen - - - - -	11
Tag 4: liebevoll betrachten - - - - -	13
Tag 5: Schätze wahrnehmen - - - - -	14
Tag 6: meine Wurzeln spüren - - - - -	15
Tag 7: erwartungsvoll - - - - -	17
Tag 8: sorgenvoll - - - - -	18
Tag 9: ermutigt zum Aufbruch - - - - -	20
Tag 10: mit mir selbst versöhnt - - - - -	21
Tag 11: mein Leben in Freiheit gestalten - - - - -	22
Tag 12: gesegnet sein – zum Segen werden - - - - -	24
Qigong – begleitende Übungen zu den Tagen - - - - -	26
Gestaltung von Gruppentreffen - - - - -	27
Impressum und Gut weitergehen ... - - - - -	28

auf der Schwelle

Lebensveränderungen bewusst erleben, bedenken und gestalten:

der Winter kommt

ich bin krank

ich ziehe um

ich wechsle den Arbeitsplatz

ich heirate

ich werde Vater oder Mutter (ein Kind ist unterwegs)

ich werde arbeitslos

die midlife-crisis kommt ...

ich stehe vor einer Trennung

die Kinder gehen aus dem Haus

ich stehe vor dem Ruhestand

Zahlreiche Veränderungen erleben wir im Lauf unseres Lebens. Manchmal werden sie uns zugemutet oder von anderen gefordert. Manchmal treffen wir eine bewusste Entscheidung für einen Umbruch in unserem Leben und schlagen ein neues Kapitel auf.

Solche Zeiten sind besondere Zeiten. Sie fordern uns heraus, sowohl wenn sie bevorstehen als auch wenn wir mitten drin stecken und auch wenn wir darauf zurückschauen.

Wer? Was? Wie?

Mit den folgenden Tagen bieten wir Dir an, Dich auf den Weg zu machen, Deinen persönlichen Übergang in etwas Neues für Dich selbst bewusst zu erleben, zu bedenken und zu gestalten. Du kannst das allein für Dich, zu zweit oder auch gemeinsam mit mehreren anderen tun und Dich mit ihnen darüber austauschen.



Wer kann mitmachen?

jede und jeder, unabhängig vom Alter;
wer auf der Schwelle zu einem Übergang steht;
wer mitten in einer Lebensveränderung steckt;
wer kürzlich einen Umbruch erlebt hat, der noch nachwirkt...

Was muss ich tun?

mich bewusst darauf einlassen
mir täglich Zeit nehmen dafür
mit mir selber geduldig sein
wählen: Körpergebet oder
Qigong-Übung - download:

<https://spiritualitaet.bayern-evangelisch.de/> und
www.spiritualitaet-leben.de



Wie geht es?

einen Text lesen und wirken lassen;
einen passenden Impuls auswählen;
immer bei mir bleiben;
meinen Übergang bedenken und gestalten;
mich vielleicht mit anderen in der Gruppe austauschen

Weggefährten an der Seite

Wir alle erleben Veränderungen in unserem Leben: Altes hört auf, Neues beginnt. Dabei tut es gut, nicht allein zu sein, sondern einen erfahrenen Menschen an der Seite zu wissen. Auch die Bibel erzählt von Frauen und Männern, die ihren Weg in bewegten Zeiten gesucht und gefunden haben. Durch die Jahrhunderte hindurch bis heute sind Menschen ihnen darin gefolgt. Solche Weggefährten können uns Tipps geben und uns ermutigen:

Sie alle können uns Impulse geben...

- So kannst du diesen Weg auch gehen!
- Das hilft dir dabei!
- Du musst diesen Weg nicht allein gehen! Es sind viele Menschen, die ihn vor dir gegangen sind, viele, die ihn jetzt gehen, und es ist Gott, der dich begleitet!

Im Laufe dieser zwei Wochen bekommst Du für jeden Tag einen Weggefährten an die Seite gestellt. Wenn Dir sein Impuls hilft, geh mit ihm durch den Tag. Vielleicht merkst Du im Laufe dieser Tage, dass Dir ein Weggefährte besonders guttut. Oder Du kennst noch eine andere Person, die Dich besonders anspricht. Dann lass Dich gerne auch über diese zwei Wochen hinaus von ihr begleiten.

Um mit diesem Weggefährten ins Gespräch zu kommen, können Dir – je nach Situation - einige Fragen helfen:

- Wie bist du, mein Weggefährte, mit deinen Umbrüchen umgegangen?
- Was würdest du, mir jetzt raten? Wozu würdest du mich ermutigen?
- Was hat dir geholfen? Was ist dein Tipp für mich?
- Wozu bist du diesen Weg gegangen – und kannst mich vielleicht sogar mitnehmen?

In den kommenden Tagen begegnen Dir außer Jesus, dem Lebensbegleiter schlechthin und zwei seiner Jünger noch folgende Frauen und Männer. Du musst über diese Person nicht alles wissen. Ein paar Eindrücke genügen völlig:

Abraham - noch im hohen Alter bekommt er den Auftrag, sich auf den Weg zu machen und völlig neu zu beginnen.

Mose - Er führt sein Volk aus der Unterdrückung in die Freiheit, in das gelobte Land.

Ämilie, Reichsgräfin von Schwarzburg-Rudolstadt, - große Dichterin der Barockzeit und starke Frau, die ihren Alltag spirituell durchdrungen hat, was in ihren 587 geistlichen Liedern für alle möglichen Lebenssituationen zum Ausdruck kommt.

Gertrud von Le Fort – Dichterin und Mitherausgeberin der Zeitschrift *Das literarische Deutschland* – sie gilt als bedeutendste katholische Schriftstellerin des 20. Jahrhunderts.

Coretta Scott King - Ehefrau des lutherischen Pastors und Bürgerrechtlers Martin Luther King und selbst Bürgerrechtlerin und spirituelle Impulsgeberin.

Paulus – der Apostel wird vom militanten Verfolger zum überzeugten Christen. Trotz seiner Defizite weiß er sich von Christus akzeptiert.

Nelson Mandela - Bürgerrechtler und Freiheitskämpfer gegen die Apartheid Südafrikas. Ein bewegtes Leben: 26 Jahre Gefängnis, Friedensnobelpreisträger und erster schwarzer Präsident der Republik Südafrika.

Klara von Assisi - geboren in einer hochadeligen Familie, flieht sie im Alter von etwa 18 Jahren und wird durch Franziskus eingekleidet. Sie ist die erste Frau, deren Regel für eine Ordensgemeinschaft vom Papst bestätigt wird.

Was ist Qigong?

Qigong kommt ursprünglich aus China und wird dort seit über 2000 Jahren praktiziert. Auch ist es Teil vieler Therapiekonzepte der traditionellen chinesischen Medizin (TCM).

Aus christlicher Sicht ist Qigong keine Gebetsform, bereitet aber Körper und Geist gut darauf vor, um in die Stille und ins innere Gebet zu kommen. Es ist sozusagen eine Hilfe, um sich Gott zu überlassen und sich auf IHN hin auszurichten. Insofern kann Qigong auch für Christenmenschen eine nützliche Übung sein.

Qi steht für Lebensenergie. (gesprochen: *Tschi*)

Gong steht für Fertigkeit oder Arbeit.

Qigong bedeutet somit die Pflege oder Kultivierung der Lebensenergie durch Üben. Diese fließt in den Leitbahnen, den sogenannten Meridianen. Die Übungen kombinieren Ruhe und Entspannung mit körperlicher Aktivität. Ausgeglichenheit und ein positives Lebensgefühl werden damit gefördert. Der Körper wird durch sanfte Bewegungen gelockert, das Immunsystem wird gestärkt, die Selbstheilungskräfte aktiviert und durch das „innere Lächeln“ werden Glückshormone freigesetzt. Der Fluss des Nervenwassers (Liquor) wird angeregt, was zugleich eine entspannende und aktivierende Wirkung auf das Gehirn hat. Man fühlt sich nach dem Üben einerseits ausgeruht und andererseits geistig sehr wach.

Jeder, ob jung oder alt kann Qigong praktizieren. Es stellt keine besonderen Herausforderungen an den Menschen, da jeder immer innerhalb seiner individuellen Belastungsgrenze von etwa 70 % bleibt. (Beispiel: gestreckter Arm = 100%, leicht gebeugter Arm =70%) Es wird im Stehen geübt und benötigt keine weiteren Hilfsmittel.



.... auf der Schwelle

1. Tag

ich breche auf

Ich sammle mich

Ich suche mir einen Platz in meiner Wohnung, an dem ich für mich sein und zur Ruhe kommen kann. Ich setze einen bewussten Anfang und zünde eine Kerze an und sage mir: Jetzt habe ich Zeit für mich.

Ich komme zu mir mit einer Qigong-Übung (Downloadadressen für Videos s.S. 4) oder mit folgendem Körpergebet:

Dazu stelle ich mich bewusst aufrecht hin, die Füße etwa in Hüftbreite auseinander; meine Arme hängen locker an meinen Seiten; mein Atem kommt und geht wie von selbst. Ich lese mir das Gebet und die vorgeschlagenen Gesten zuerst mehrmals durch und übe dann möglichst auswendig so, wie es für mich passt.

Du, Gott,
lässt mich wachsen
und weit werden
und aufrecht vor dir sein

*Mit den Armen
langsam nach außen und nach oben gehen,
so dass die Arme eine Baumkrone beschreiben, bis die
Handflächen sich oben treffen und berühren.
In dieser aufrechten Haltung kurz verweilen.*

In dir darf ich sein
und leben.

*Mit den sich berührenden Händen langsam nach unten
gehen bis auf die Höhe des Herzraumes und kurz
verweilen.*

Aus dir darf ich nehmen und geben.

*Mit den sich berührenden Händen nach vorne gehen
und dann mit geöffneten, gebenden Händen einen Kreis
nach außen beschreiben bis zu einer weiten
Kreuzhaltung. Kurz verweilen.*

Du bist in mir,
Quelle des Lebens.

*Mit den Händen langsam zu einer gekreuzten Haltung
vor dem Brustraum zurückkommen und leicht auf die
Brust legen und verweilen.*

*Die Arme nach unten wieder langsam öffnen und das
Gebet wieder von vorne beginnen.*

Je öfter ich dieses Gebet in den kommenden Tagen wiederhole, desto vertrauter wird es mir werden und desto mehr kann ich mich darauf einlassen.

Ich lasse mich heute begleiten von Abraham

zu dem Gott sagt:

*Geh aus deinem Vaterland und von deiner Verwandtschaft und aus deines Vaters Hause
in ein Land, das ich dir zeigen will.*

(1. Buch Mose 12,1, Lutherübersetzung (LÜ) 2017)

→



.... auf der Schwelle

1. Tag

Ein bisschen wie Abraham breche auch ich heute auf. Ich gehe hinaus aus dem Haus und lasse mich treiben, wähle die Richtung, in die es mich jetzt zieht.

Unterwegs nehme ich mit allen Sinnen – Augen, Ohren, Nase, Haut - wahr, wie die Natur sich gerade verwandelt. Im Winter erleben wir die Kargheit in der Ruhepause allen Wachstums, im Frühling sprießt es überall und beginnt zu blühen, der Sommer bringt die vielfältigsten Blüten und Früchte, im Herbst geht die Zeit des Wachsens und Blühens zu Ende. Die Natur bereitet sich auf eine Zeit vor, in der viele Bäume ganz bei sich sind, um dann wieder neu wachsen und blühen zu können.

Die ganze Natur ist im Jahreskreis in Bewegung. Von diesem Blick nach außen wende ich nun meinen Blick nach innen auf mich und spüre dieser Bewegung auch in mir nach:

Wo erlebe ich gerade für mich so eine Situation, in der etwas zu Ende geht und Neues wie auch immer vor mir liegt? Welche Veränderung bewegt MICH gerade?

Vielleicht..

...ist es das Lebensgefühl dieser Jahreszeit?

...hat das etwas mit meinen Kindern oder meiner Familie zu tun?

...erlebe ich einen solchen Übergang in einer Beziehung?

...ist es ein Übergang in meinem Beruf oder meinem Berufsleben, der mich beschäftigt?

...gibt es eine äußere Veränderung bei mir – ein neuer Wohnort, eine neue Lebensphase?

...spüre ich gerade bei mir selber, dass sich vieles in mir und an mir ändert?

...

Der Übergangssituation, die mich am unmittelbarsten anspricht, wende ich mich zu. Wie Abraham will ich diesen Abbruch, Umbruch und Aufbruch mit Gott gehen und spirituell durchdenken und durchleben.

Von meinem Spaziergang nehme ich mir ein Herbstblatt oder eine Blüte mit, die mich an mein Aufbrechen erinnert. Zuhause lege ich es zum Trocknen in meine Bibel.

Ich schließe meine stille Zeit ab

Ich halte die Bibel mit meinem „Mitbringsel“ darin in Händen und bete:

Gott,

mit dir will ich mich aufmachen.

Gehe du den Weg jetzt mit mir mit.

Amen.

Ich nehme mit in diesen Tag

Ich bin neugierig, in den Tagen, die jetzt vor mir liegen,

mich auf „meine“ Übergangssituation einmal richtig einzulassen.



.... auf der Schwelle

2. Tag

ins ferne Land blicken

Ich sammle mich

Ich finde mich ein an meinem ruhigen Platz in meiner Wohnung ...

Ich setze einen bewussten Anfang und zünde eine Kerze an und sage mir: Jetzt habe ich Zeit für mich.

Ich komme zu mir mit einer Qigong-Übung oder mit dem Körpergebet.

Ich lasse mich heute begleiten von Mose

von dem es heißt:

Mose stieg aus den Steppen von Moab hinauf auf den Berg Nebo, den Gipfel des Pisga gegenüber Jericho, und der HERR zeigte ihm das ganze Land. Er zeigte ihm Gilead bis nach Dan hin, ganz Naftali, das Gebiet von Efraim und Manasse, ganz Juda bis zum Mittelmeer, den Negeb und die Jordangegend, den Talgraben von Jericho, der Palmenstadt, bis Zoar. Der HERR sagte zu ihm: Das ist das Land, das ich Abraham, Isaak und Jakob versprochen habe mit dem Schwur: Deinen Nachkommen werde ich es geben.

(5. Buch Mose 34,1-4a, Einheitsübersetzung (EÜ))

Gestern habe ich mir eine Übergangssituation ausgewählt. In den nächsten Tagen werde ich sie spirituell durchdenken und durchleben.

Heute stehe ich in dieser Situation auch wie auf einem Berg. Ich blicke auf das, was vor mir liegt. Es ist wie ein Land, das nahe ist, aber zugleich noch fern sein darf.

Ich lass meinen Gedanken und Gefühlen bei diesem Blick jetzt freien Lauf. Es kann Vieles geben, das ich erwarte, erhoffe, erahne oder befürchte. Alles hat jetzt sein Recht. Alles darf jetzt sein. Ich schreibe dazu Stichworte oder zeichne Symbole in die Landschaftsskizze. Wenn ich möchte, kann ich die Landschaft auch weiter gestalten. →

Ich schließe meine stille Zeit ab und bete

Gott,

vor mir liegt dieses Land, auf das ich zugehe.

Es ist ein weites und unbekanntes Land.

Noch stehe ich davor und blicke mit Abstand darauf.

Du lässt deine Sonne auch über diesem fernen Land aufgehen und tauchst alles in dein Licht.

Amen.

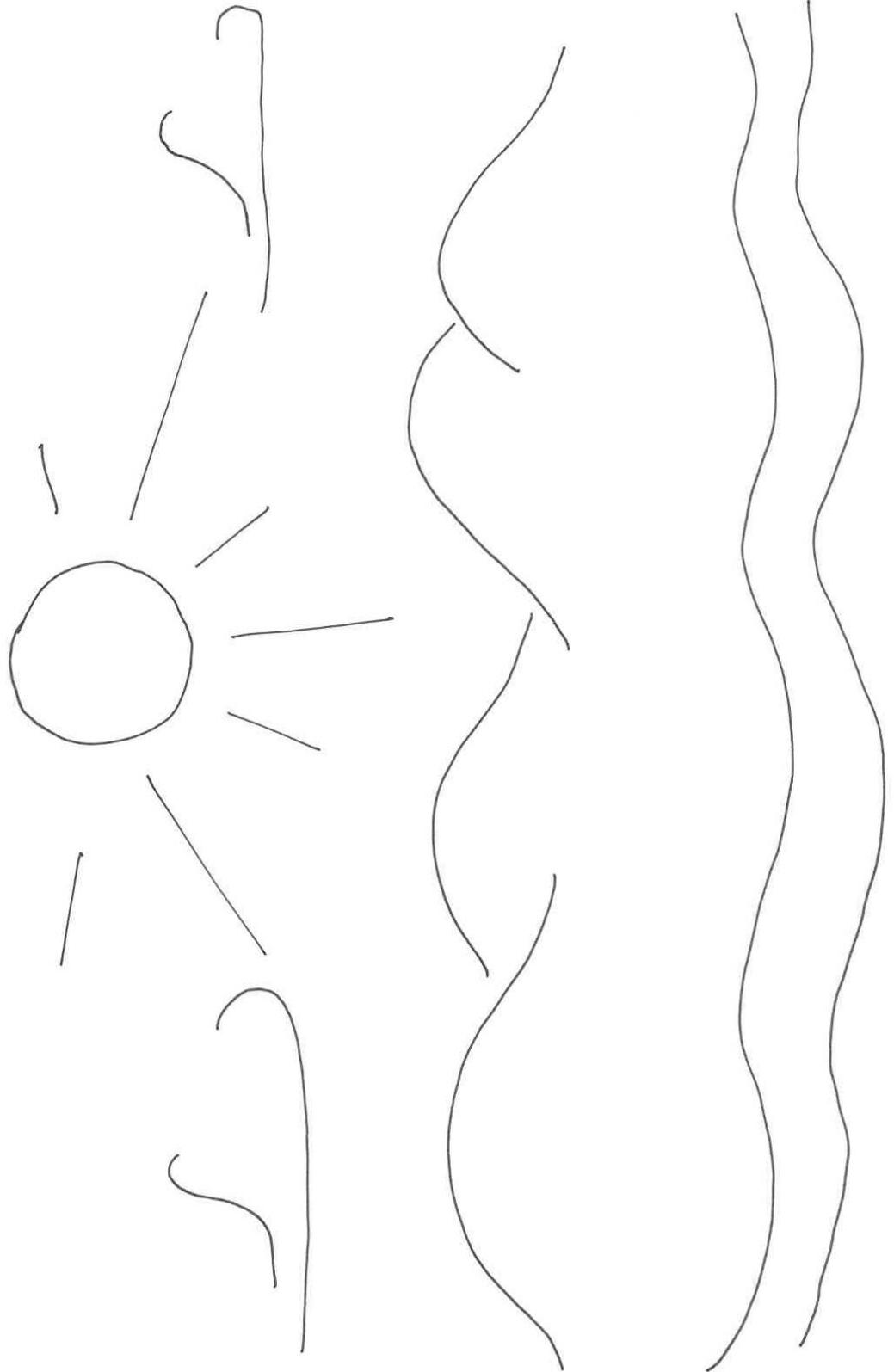
Ich nehme mit in diesen Tag

Vielleicht fallen mir immer wieder Begriffe ein für diesen Blick auf das ferne Land. Dann darf ich mein Bild weiter ergänzen.



.... auf der Schwelle

2. Tag





.... auf der Schwelle

3. Tag

zurückschauen

Ich sammle mich

Ich finde mich ein an meinem Platz ...

Ich setze einen bewussten Anfang und zünde eine Kerze an und sage mir: Jetzt habe ich Zeit für mich.

Ich komme zu mir mit einer Qigong-Übung oder mit dem Körpergebet.

Ich lasse mich heute noch einmal begleiten von Abraham

zu dem Gott sagt: „Geh aus deinem Vaterland und von deiner Verwandtschaft und aus deines Vaters Haus in ein Land, das ich dir zeigen will. (...) Da zog Abraham aus, wie der Herr zu ihm gesagt hatte.“

(1. Buch Mose, 12,4, LÜ 2017)

Wieviel Zeit zwischen Gottes Aufforderung und Abrahams Aufbruch vergeht, um seine Reise zu planen, erzählt die Bibel uns nicht.

Was sollte Abraham alles hinter sich lassen ... Bei einigem war er gewiss auch erleichtert, es zurücklassen zu können. Ich male es mir aus ...:

- den langweiligen Alltagstrott
- die mühselige Arbeit auf dem Feld
- die ständige Sorge vor Hungersnot
- die Belastung der Verantwortung;
- die ewigen Streitereien mit anderen
-

Nach dem Blick auf das noch „ferne Land“ vor mir und vor meinem Aufbruch halte ich inne und richte meinen Blick auf die Dinge, Menschen, Belastungen, Sorgen, die ich bei meinem Übergang gern hinter mir lassen möchte.

- Ich lasse mich von dem Bild auf der nächsten Seite inspirieren und schreibe rundherum oder hinein, was hinter mir zurückbleiben wird.
→
- Ich schaue an, was ich geschrieben habe – was bewegt mich dabei?
Dank, Erleichterung, Zweifel, ...

Ich schließe meine stille Zeit ab

Gott,

mit dir gemeinsam schaue ich auf das, was ich zurücklasse ...

Sei du bei mir und stärke mich.

Amen.

Ich nehme mit in diesen Tag

Was ich gern zurücklasse, halte ich mir an diesem Tag noch einmal vor Augen.



.... auf der Schwelle

3. Tag



Unikat-Druck: Marianne Knohl-Thoenes



.... auf der Schwelle

4. Tag

liebevoll betrachten

Ich sammle mich

Ich finde mich ein an meinem Platz ...

Ich setze einen bewussten Anfang und zünde eine Kerze an und sage mir: Jetzt habe ich Zeit für mich.

Ich komme zu mir mit einer Qigong-Übung oder mit dem Körpergebet

Ich lasse mich weiter begleiten von Abraham

und schaue heute mit ihm auf all die Dinge, Menschen und Gewohnheiten, auf die ich nur ungern verzichten werde:

- liebgewordene Menschen;
- die Sicherheit einer vertrauten Umgebung, Wege und Tätigkeiten;
- bewährte Überzeugungen;
- bequeme Gewohnheiten;
- ...

Ich nehme sie wertschätzend wahr, „treue Weggefährten“ sind sie mir gewesen bis hierher. Ich lasse sie jetzt vor meinem inneren Auge oder auf dem Papier erscheinen oder nenne sie laut beim Namen:

-
-
-
-

Gefühle, die dabei in mir aufsteigen, lasse ich da sein, ohne sie beiseite zu schieben.

Ich schließe meine stille Zeit ab

Gott,
du hast mir vieles geschenkt. Dafür danke ich Dir.
Nicht alles kann ich jetzt mitnehmen über die Schwelle.
Das fällt mir schwer!
Aber mit dir will ich mich aufmachen.
Sei bei mir und tröste mich.
Amen.

Ich nehme mit in diesen Tag

Ich kann überlegen, wie ich den Abschied gestalten könnte. Einen Brief schreiben, etwas bewusst ein letztes Mal tun, aufräumen, aussortieren, wegschmeißen, abgeben,



.... auf der Schwelle

5. Tag

Schätze wahrnehmen

Ich sammle mich

Ich finde mich ein an meinem Platz ...

Ich setze einen bewussten Anfang und zünde eine Kerze an und sage mir: Jetzt habe ich Zeit für mich.

Ich komme zu mir mit einer Qigong-Übung oder mit dem Körpergebet

Ich lasse mich heute begleiten von Ämilie, Reichsgräfin von Schwarzburg-Rudolstadt

(1637 – 1706): Ämilie wird als Flüchtlingskind geboren. Sie verliert früh ihre Eltern und wächst als Pflegekind bei ihrer Patin auf. Dort erfährt sie die gleiche Bildung wie deren Söhne und entdeckt ihre Begabung im Dichten. Ämilie dichtet im Rückblick in ihrem Lied „*Bis hierher hat mich Gott gebracht*“:

In mein Gedächtnis schreib ich an:

*Der Herr hat Großes an mir getan,
bis hierher mir geholfen.*

(Evangelisches Gesangbuch 329, 2)

Ich nehme die Bibel zur Hand, in die ich das Blatt oder die Blüte gelegt habe. Ich nehme sie heraus. Beides erinnert mich an meine Übergangssituation. Manche Erfahrungen, Eindrücke und Erlebnisse sind wie Schätze, die uns bleiben. Wir dürfen uns über sie freuen und sie in die neue „Lebenswelt“ als schöne, aber auch tragende Erinnerung mitnehmen – *Gutes für meine Seele*.

Das Blatt oder die Blüte nehme ich in meine Hände - sie stehen für solche schönen Erinnerungen, die ich mitnehme: Ich muss sie loslassen, wie so ein Baum seine Blätter verliert, aber ich habe sie weiterhin vor den Augen (des Herzens), darf mich daran erfreuen und aus ihnen Kraft schöpfen.

Mein Blatt, meine Blüte klebe ich in die Mitte des Papiers. Außen herum schreibe ich alles Schöne, was ich mit der zurückliegenden Lebensphase verbinde. Es sind wertvolle Erinnerungen, die mir nicht verloren gehen. Ich darf sie in mir weitertragen.

Ich schließe meine stille Zeit ab und bete

Gott,

ich danke dir für alles, was du mir hier geschenkt hast.

Ich danke dir für: ... (einzelne Punkte nennen und laut aussprechen)

Bewahre mir das im Herzen.

Lass es für mich eine Quelle sein,
aus der ich immer wieder schöpfen kann:
Freude, Kraft, Glück und Mut. Amen.

Ich nehme mit in diesen Tag

Immer wieder denke ich an schöne Momente und Erfahrungen, die ich mit der zu Ende gehenden Lebensphase verbinde. Wenn ich möchte, kann ich auch mein gestaltetes Blatt ergänzen und meine weiteren Einfälle Gott mit einem kurzen Dank sagen.



.... auf der Schwelle

6. Tag

meine Wurzeln spüren

Ich sammle mich

Ich finde mich ein an meinem Platz ...

Ich setze einen bewussten Anfang und zünde eine Kerze an und sage mir: Jetzt habe ich Zeit für mich.

Ich komme zu mir mit einer Qigong-Übung oder mit dem Körpergebet.

Ich lasse mich heute begleiten von Gertrud von Le Fort (1876-1971)

Sie studierte evangelische Theologie, Geschichte, Kunstgeschichte, Literatur und Philosophie, fühlte sich aber später stark von der katholischen Kirche angezogen und konvertierte 1926. In ihrem Werk geht es ihr vor allem um die persönliche Glaubensentscheidung sowie um psychologische Darstellungen seelischer Entwicklungen. Als Mitherausgeberin der Zeitschrift *Das literarische Deutschland* gilt sie als bedeutendste katholische Schriftstellerin des 20. Jahrhunderts. Gertrud von Le Fort ist sich sicher:

„Nicht in den Zweigen, in den Wurzeln steckt des Baumes Kraft.“

(Christliche Sprichwörter & Zitate für jeden Anlass. Das Lexikon, St. Benno-Verlag Leipzig 2013, S. 293)

Für jeden Übergang braucht es Mut, der Sehnsucht zu folgen, Neuem entgegenzugehen und Altes zurückzulassen. Bäume ziehen vor dem Winter all ihre Säfte zurück in ihren Stamm und bis in ihre Wurzeln hinein. Sie „sammeln sich ein“ und ruhen im Winter. Sie bewahren ihre Kraft für die kommende Zeit danach.



Foto: Sabine Schnurr →



.... auf der Schwelle

6. Tag

Auch ich will mich vor meinem Übergang zurückziehen, mich besinnen auf meine Lebenskräfte und -säfte. Ich strecke meine inneren Wurzeln zu meiner Quelle hin, aus der ich lebe, immer schon gelebt habe und weiter leben werde.

Ich male mir aus, wie ich meine Wurzeln zu meiner Wasserquelle hin ausstrecke, ganz so wie der Baum auf dem Bild.

- Was sind meine Wurzeln, die mir Kraft geben können?
- Wo kann ich eine Weile ausruhen und neu schöpfen?
- Wer oder was gibt mir Zuversicht?

Ich schließe meine stille Zeit ab

Gott,
mit dir will ich mich aufmachen.
Schenk mir die nötige Kraft und mach mir Mut.
Amen.

Ich nehme mit in diesen Tag

Mich auf meine Wurzeln besinnen – dieser Gedanke geht heute mit mir durch den Tag.



.... auf der Schwelle

7. Tag

erwartungsvoll

Ich sammle mich

Ich finde mich ein an meinem Platz ...

Ich setze einen bewussten Anfang und zünde eine Kerze an und sage mir: Jetzt habe ich Zeit für mich.

Ich komme zu mir mit einer Qigong-Übung oder mit dem Körpergebet.

Heute bin ich mit zwei Jüngern Jesu unterwegs

Sie lassen Familie, Beruf, Freunde, Besitz, Heimat, einfach alles zurück, um diesem faszinierenden Mann Jesus nachzufolgen. Entsprechend groß sind dann gewiss auch ihre Erwartungen...

Eines Tages wenden sich die Beiden direkt an Jesus und sagen:

„Gib uns, dass wir sitzen einer zu deiner Rechten und einer zu deiner Linken in deiner Herrlichkeit.“

(Markusevangelium 10,37, LÜ 2017)

Die beiden erhoffen von Jesus sozusagen als Rückvergütung eine Garantie auf die besten Plätze im Himmel.

Fast komisch klingt das! Jesus rückt ihre Forderung zurecht. -- Aber kenne ich das nicht auch von mir selbst: Die Überlegung: Was springt dabei für mich heraus?

- Ich notiere mir die Erwartungen, die mich im Blick auf die bevorstehende Veränderung antreiben.
- Ich entscheide für mich: Welche EINE Erwartung sollte sich erfüllen?
- Ich stelle mir vor: Ich wache eines Morgens auf, und meine Erwartung hat sich erfüllt.
Wie fühlt sich das an?

Ich schließe meine stille Zeit ab

Gott,

mein Leben ist geprägt von Aufbrüchen, von Veränderungen und immer neuen Erwartungen.

Manchmal werden sie enttäuscht, manchmal erfüllen sie sich.

Sie gehören zu meinem Leben. Ohne sie wäre ich nicht, was ich bin.

Voller Erwartung gehe ich in diesen neuen Tag.

Halte Du, Gott, mich offen und neugierig auf das Leben und seine Möglichkeiten, auch heute.

Amen.

Ich nehme mit in diesen Tag

... die Gewissheit, dass auch ein ganz gewöhnlicher Tag Überraschungen birgt und Erwartungen rechtfertigen kann...



.... auf der Schwelle

8. Tag

sorgenvoll

Ich sammle mich

Ich finde mich ein an meinem Platz ...

Ich setze einen bewussten Anfang und zünde eine Kerze an und sage mir: Jetzt habe ich Zeit für mich.

Ich komme zu mir mit einer Qigong-Übung oder mit dem Körpergebet

Ich lasse mich heute begleiten von Jesus

der auf Erden alle Sorgen dieser Welt selbst kennengelernt hat. Und doch sagt er: *„Darum sollt ihr nicht sorgen und sagen: Was werden wir essen? Was werden wir trinken? Womit werden wir uns kleiden? Nach dem allen trachten die Heiden. Denn euer himmlischer Vater weiß, dass ihr all dessen bedürft. Trachtet zuerst nach dem Reich Gottes und nach seiner Gerechtigkeit, so wird euch das alles zufallen.“*

(Matthäusevangelium 6,31-33, LÜ 2017).

Jesus lädt damit nicht zu einer allgemeinen Sorglosigkeit ein. Nein, er rät dazu, die Sorgen einzeln in ihrer jeweiligen Bedeutung einzuordnen und zu gewichten: Was ist JETZT die allerwichtigste Sorge?

- Jesus will nicht, dass ich mich in einer Flut von Sorgen verliere. Er rät nur zu einer einzigen Sorge: *„Trachtet zuerst nach dem Reich Gottes und nach seiner Gerechtigkeit, so wird euch das alles zufallen.“*
- Was könnte das für mein eigenes, kleines Leben bedeuten?
Ich taste...: Sinn, Geborgenheit, Frieden und Liebe für mich und andere... oder ...?
- Ich lasse mich anregen von dem Bild auf der nächsten Seite – dann schließe ich die Augen und richte mich innerlich neu aus: Ich lenke meinen Blick weg von den Sorgen und hin zu dem einen, das wichtiger ist als alles andere...

Ich schließe meine stille Zeit ab

Gott,

du kennst meine Sorgen,

meine Ängste, in Herausforderungen womöglich zu versagen vor mir selbst und vor anderen.

Nimm mir die Sorge vor mir selbst, vor anderen und vor einer ungewissen Zukunft.

Du kennst mich ja. Du weißt doch längst das Ziel für mich und hast es bei Dir schon im Blick.

So will ich denn aufbrechen in einen neuen Tag, in eine ungewisse Situation, in eine Zukunft – mit Dir.

Amen.

Ich nehme mit in diesen Tag

... eine Empfehlung des Reformators Martin Luther: Er sagte zu einem Menschen, der immerzu in Sorgen war:

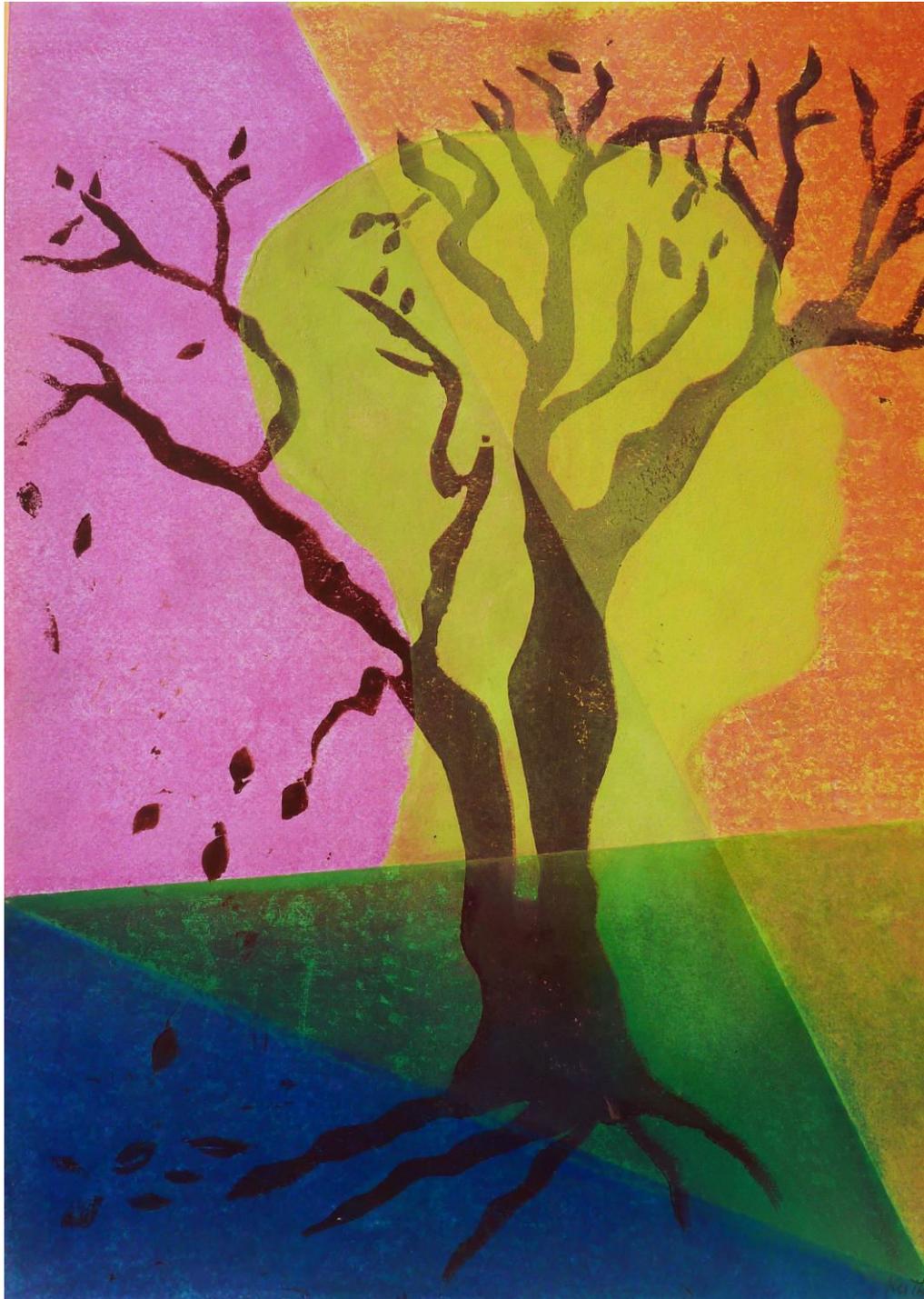
Dass die Vögel der Sorge über Deinem Haupte fliegen, kannst du nicht ändern.

Aber dass sie Nester in Deinem Haar bauen, das kannst du verhindern.



.... auf der Schwelle

8. Tag



Unikat-Druck: Marianne Knohl-Thoenes



.... auf der Schwelle

9. Tag

ermutigt zum Aufbruch

Ich sammle mich

Ich finde mich ein an meinem Platz ...

Ich setze einen bewussten Anfang und zünde eine Kerze an und sage mir: Jetzt habe ich Zeit für mich.

Ich komme zu mir mit einer Qigong-Übung oder mit dem Körpergebet.

Ich lasse mich heute begleiten von Coretta Scott King

In ärmlichsten Verhältnissen als Baumwollpflückerin in Alabama/USA aufgewachsen, beteiligte sie sich als Bürgerrechtlerin und Ehefrau des Pastors und Bürgerrechtlers Martin Luther King an Protestmärschen und vertrat ihren Mann bei Reden. Vier Tage nach der Ermordung ihres Mannes am 4. April 1968 in Memphis führte sie dort eine Demonstration von 35.000 Menschen an. Einer ihrer bekanntesten Aussprüche ist:

Dieser Tag ist der erste Tag von der verbleibenden Zeit deines Lebens.

(zitiert nach <https://zeitzuleben.de/zitate-leben/>)

- Ich stelle mir einen Augenblick lang dieses Leben vor, seine Aufbrüche und Überschreitungen von Schwellen und Grenzen: Tiefste Armut als Kind und dennoch ein erfolgreiches Musikstudium, Erfahrung von Rassendiskriminierung und Benachteiligung und dennoch eine selbstbewusste, eigenständige Frau, Erfahrung von Verlust und Trauer und dennoch Perspektiven in die Zukunft...
- *Dieser Tag ist der erste Tag von der verbleibenden Zeit deines Lebens.* "--
Wie höre ich diesen Satz?
Wie eine tickende Uhr, die mir die Vergänglichkeit des Lebens bewusstmacht? Oder spüre ich darin auch einen Lockruf, eine Einladung zum mutigen Aufbruch in eine noch unbekanntere Zukunft...?
- Für den Aufbruch in eine neue Situation braucht es kluges Planen, gründliche Vorbereitung, vor allem aber auch Entschlossenheit und Spontaneität: Dieser Spontaneität möchte ich trauen, möchte mich wie Coretta King locken und zu neuen Ufern rufen lassen trotz allem, was mich noch festhalten will...

Ich schließe meine stille Zeit ab

Gott,

Dein Rufen tönt durch Zeit und Raum und bleibt doch oft ungehört.

Lass mich Deinen Ruf hören, Deinen Willen erkennen und ihn annehmen.

So will ich mutig mit dir aufbrechen: In einen neuen Tag, in einen neuen Abschnitt meines Lebens.

Bleibe du bei mir und gib mir dort neue Zuversicht, wo mein Mut mich verlassen will.

Amen.

Ich nehme mit in diesen Tag

Coretta King's Einladung: *Dieser Tag ist der erste Tag von der verbleibenden Zeit deines Lebens.*



.... auf der Schwelle

10. Tag

mit mir selbst versöhnt

Ich sammle mich

Ich finde mich ein an meinem Platz ...

Ich setze einen bewussten Anfang und zünde eine Kerze an und sage mir: Jetzt habe ich Zeit für mich.

Ich komme zu mir mit einer Qigong-Übung oder mit dem Körpergebet.

Mein Weggefährte ist heute der Apostel Paulus in der für ihn neuen Welt

„Wenn also jemand in Christus ist, dann ist er eine neue Schöpfung: Das Alte ist vergangen, siehe, Neues ist geworden. Aber das alles kommt von Gott, der uns durch Christus mit sich versöhnt und uns den Dienst der Versöhnung aufgetragen hat.“

(2. Korintherbrief 5,17-19, EÜ 2016)

Paulus hat die Erfahrung gemacht, dass Gott ja zu ihm sagt und ihn braucht, trotz seiner Unvollkommenheiten.

- Diese Zusage gilt auch mir - auch wenn es noch „Unvollkommenes“ bei mir gibt – was immer es auch sei ...
- Gott bringt mich in Einklang, weil er mich trotz allem liebt. So kann auch ich versöhnt meinen Weg weiter gehen. Was eröffnet mir das für die Zukunft?

Ich schließe meine stille Zeit ab

Gott, du weißt um meine Schwächen und Grenzen, vielleicht hast auch Du sie mir gesetzt.

Gib mir den großen Mut, damit zu leben, das tiefe Vertrauen, daran zu wachsen, und den feinen Humor, sie nicht zu streng zu bewerten.

Amen.

Ich nehme mit in diesen Tag

Ich male ein Herz auf meinen Spiegel im Bad.

Bei jedem Blick in den Spiegel sagt es mir: „Ich bin geliebt.“



.... auf der Schwelle

11. Tag

mein Leben in Freiheit gestalten

Ich sammle mich

Ich finde mich ein an meinem ruhigen Platz in meiner Wohnung ...

Ich setze einen bewussten Anfang und zünde eine Kerze an und sage mir: Jetzt habe ich Zeit für mich.

Ich komme zu mir mit einer Qigong-Übung oder mit dem Körpergebet

Nelson Mandela ist heute mein Weggefährte

Er war das berühmteste Gesicht Südafrikas und lebte von 1918 bis 2013. Als Bürgerrechtler und Freiheitskämpfer setzte er sich für die Gleichbehandlung von schwarzen und weißen Menschen ein. Dafür saß er 26 Jahre im Gefängnis. Nach seiner Freilassung wurde er mit dem Friedensnobelpreis ausgezeichnet und zum ersten schwarzen Präsidenten der Republik Südafrika gewählt.

Frei zu sein bedeutet nicht nur, seine eigenen Fesseln zu lösen, sondern ein Leben zu führen, das auch die Freiheit anderer respektiert und fördert.

(Nelson Mandela, <https://zitatezumnachdenken.com/nelson-mandela/11171>)

- Welche neuen Freiheiten warten auf mich im Vertrauen auf Gottes Zusage?

Ich lasse mich von einzelnen Buchstaben inspirieren...

..... V

..... E

..... R

..... T

..... R

..... A

..... u

..... E

..... N

- Was bedeutet das für mich und andere?

→



.... auf der Schwelle

11. Tag

Ich schließe meine stille Zeit ab

Gott,
das VERTRAUEN in dich hat schon viele Menschen
über sich selbst hinauswachsen lassen.
So konnten sie Zwängen und Ängsten entfliehen und
ihr Leben in Freiheit gestalten.
Gib auch mir dazu die nötige Kraft, einen langen Atem und den festen Willen. Amen.

Ich nehme mit in diesen Tag

„Es erscheint immer unmöglich - bis es vollbracht ist.“

(Nelson Mandela, <https://www.buboquote.com/de/zitat/5207>)



.... auf der Schwelle

12. Tag

gesegnet sein – zum Segen werden

Ich sammle mich

Ein letztes Mal finde ich mich heute an meinem Platz ein ...

Ich setze einen bewussten Anfang und zünde eine Kerze an und sage mir: Jetzt habe ich Zeit für mich.

Ich komme zu mir mit einer Qigong-Übung oder mit dem Körpergebet

Ich lasse mich heute von der Heiligen Klara von Assisi begleiten

Sie wurde als Tochter einer hochadeligen Familie 1193 geboren. Mit etwa 18 Jahren floh sie aus dem Elternhaus und wurde durch Franziskus eingekleidet. Auf ihre Gebete hin wurde die Stadt Assisi nach dem Überfall durch die Sarazenen befreit. Nach der Bildung einer kleinen Gemeinschaft von Schwestern in San Damiano war sie die erste Frau, die eine Regel für eine Ordensgemeinschaft vom Papst bestätigt bekam. Im Jahre 1255 wurde sie heiliggesprochen.

... Ich segne euch in meinem Leben und nach meinem Tod, so sehr ich vermag und mehr als ich vermag mit allen Segnungen, in denen der Vater der Erbarmungen seine Söhne und Töchter gesegnet hat und segnen wird im Himmel und auf Erden...

(<https://bistum-osnabrueck.de/seggen-im-ueberschwang>)

Ich blicke auf das Bild mit der Kirche der Heiligen Klara in Assisi auf der nächsten Seite. →

- So wie all die Menschen vor und in der Kirche darf auch ich mich gesegnet fühlen. Ich suche mir in meiner Phantasie einen Platz vor oder in dieser Kirche und spüre dem Segen nach...
- *Ich will dich segnen, so dass du ein Segen sein wirst.* (1. Buch Mose 12,2 Basisbibel)
Diese Verheißung gilt auch mir.
Wo kann und darf ich ein Segen sein?



.... auf der Schwelle

12. Tag



Foto: Kirche der Heiligen Klara in Assisi: Susanne Schwarzenböck

Ich schließe meine stille Zeit ab

Gott,
durch das Vorbild der Heiligen Klara von Assisi
fühle auch ich mich geschützt, gestärkt und getragen.
So wie sie aus Gottes Segen gelebt und Menschen gesegnet hat,
darf auch ich Segen empfangen und weitergeben.
So werde auch ich für andere Menschen zum Segen.
Amen.

Ich nehme mit in diesen Tag

An jedem neuen Tag umhüllt mich der Segen Gottes.
Er macht mich durchlässig, selbst Segen zu empfangen und Segen weiter zu geben.

Qigong – begleitende Übungen zu den Tagen

Für alle Qigong-Übungen gilt: Ich bleibe bei meinen eigenen 70 %. Alle Übungen kann ich im Stehen ohne Hilfsmaterial ausführen. Ich stehe immer locker in den Knien. Die Übungen führe ich so oft aus, wie ich will (mindestens 2-3 Minuten wären sinnvoll). Vielleicht will ich auch meinen Tag mit einer Übung abschließen?

Übung	Ausführung	Wirkung/Intention
Übung 1 Kleiner kosmischer Kreislauf (Tag 1 und 2)	Hüftbreiter Stand Handflächen vor dem Körper zueinander Einatmen: Finger weisen nach oben Ausatmen: Finger nach unten	Die eigene Mitte finden, Abbau von Spannungen in den Hirnhäuten, Entspannung spüren Ich komme bei mir selbst an
Übung 2 Baum tanzt im Wind (Tag 3 und 4)	Leichte Schrittstellung mit Gewichtsverlagerung nach vorne und hinten; Arme gehen gegengleich mit; Blick auf die Handfläche, imaginäres Blatt von einer Hand in die andere legen (ein- und ausatmen – vor und zurück)	Konzentration auf den Mittelpunkt der Handfläche, die Augen führen den Geist, Ruhe finden Ich lege in das Blatt Dinge, Situationen oder Menschen die ich loslassen oder mitnehmen will
Übung 3 Chi vom Himmel ziehen (Tag 5)	Größere Schrittstellung mit Beinwechsel Einatmen: Hände am Körper nach oben über Kopf führen; Ausatmen: Hände nach unten bis Höhe Bauchnabel	Energie vom Himmel als silberne Fäden visualisieren und am Körper entlang ziehen Ich sammle meine Schätze ein
Übung 4 Chi von den Wurzeln der Erde ziehen (Tag 6)	Größere Schrittstellung mit Beinwechsel Einatmen: Hände von den Füßen aus vor dem Körper entlang bis Höhe Bauchnabel führen; Ausatmen: Hände an der Rückseite der Beine nach unten	Beine fest in der Erde verwurzeln – Energie aus der Erde als goldene Fäden visualisieren Ich konzentriere mich auf meine Wurzeln
Übung 5 Kranich öffnet seine Flügel (Tag 7 und 8)	Hüftbreiter Stand und lockere Faust Einatmen: Arme wandern vor dem Oberkörper nach oben, Handrücken zueinander; Ausatmen: Arme wandern locker und kreisförmig neben dem Körper auseinander bis zum Bauchnabel und dort zueinander	Kranich als Symbol für Reinheit, der Geist wird weit und frei, die Energieleitbahnen werden geöffnet Ich schaue klarer auf meine Erwartungen und Sorgen
Übung 6 Chi vom Himmel und Chi von der Erde verbinden (Tag 9)	Größere Schrittstellung mit Beinwechsel Einatmen: Hände am Körper nach oben über Kopf führen; Ausatmen: Hände nach unten bis zu den Füßen (Übung 3 und 4 verbinden)	Chi vom Himmel mit dem Chi von der Erde verbinden; Mensch als Vereinigung zwischen Himmel und Erde Ich verbinde alle Kräfte die mich umgeben und hülle mich darin ein (Kokon)
Übung 7 Wellen erzeugen (Tag 10 und 11)	Leichte Schrittstellung mit Beinwechsel; Einatmen: Arme in einer Wellenbewegung nach vorne schicken; Ausatmen: Arme in einer Wellenbewegung zum Körper ziehen (Ballen- und Fersenstand)	Aktivierung des ganzen Körpers, Welle als Symbol für Harmonie und frischen Schwung Ich spüre neue Kraft und Zuversicht
Übung 8 Himmel und Erde stützen (Tag 12)	Hüftbreiter Stand - Statische Übung Eine Handfläche zeigt über dem Kopf zum Himmel, die andere auf Hüfthöhe zur Erde – ruhig atmen, Hände nach einigen Atemzügen wechseln	Konzentration auf die eigene Mitte, Aktivierung der Lymphe und des Stoffwechsels Ich bin eingebettet zwischen Himmel und Erde

Gestaltung von Gruppentreffen

Beim **ersten Treffen** zu Beginn des gemeinsamen Weges –in Präsenz oder digital - ist es gut, mithilfe der Seiten 1-2 in das Thema „auf der Schwelle ...“ einzuführen und einige Erläuterungen zu dem Material zu geben:

- Es gibt viele verschiedene Schwellen, Umbrüche und Lebensveränderungen. Jede und jeder kann entscheiden, welche Schwelle gerade jetzt spannend zu bedenken ist.
- Es kann eine bevorstehende Veränderung, eine aktuelle oder eine zurückliegende sein, die im Rückblick noch bedacht werden möchte.
- Um die gewählte Schwelle näher zu beleuchten und geistlich zu bedenken, bieten die einzelnen Tage verschiedene Zugänge zu einzelnen Schritten auf dem Weg.

Der Aufbau der einzelnen Tage ist stets ähnlich:

- eine Leibübung zur Vorbereitung und Sammlung für Körper und Seele (Körpergebet oder Qigong-Übung) zu Beginn
- beim 1. Treffen miteinander ausprobieren
- ein „Weggefährte“ zur Inspiration und zur Begleitung
- und einige Impulse zur Auswahl für die eigene Vertiefung des Tagesthemas.
- daneben bieten Bilder und Fotos einen weiteren Zugang
- für jeden Tag ist ein Gebet angeboten, um die tägliche stille Zeit abzuschließen. Natürlich kann man auch ein Gebet selber formulieren oder ein Vaterunser sprechen.

Zum Abschluss eines Treffens kann ein Segen gesprochen werden:

Gott segne uns mit seiner Nähe.
Er schenke uns einen weiten Blick
und den Mut für den nächsten Schritt. Amen.

Bei einem bzw. zwei **Folgetreffen** kann man die eine oder andere Leibübung zu Beginn gemeinsam machen und danach miteinander ins Gespräch kommen. Je nach Größe der Gruppe können dazu kleine Gesprächsgruppen mit 4 – 5 Personen gebildet werden, damit jeder zu Wort kommt. Das geht bei Präsenztreffen, aber natürlich auch digital in sog. break-out-sessions.

Dabei können folgende **Gesprächsimpulse** nützlich sein:

- Welche Schwelle in meinem Leben habe ich gewählt, um sie für mich zu bedenken?
- Wie ging es mir mit der täglichen stillen Zeit in meinem Alltag?
- Was habe ich in dieser Woche erlebt, neu entdeckt, über mich selber erfahren?
- Was ist noch offen und wird weiter mit mir gehen?
- Ich wähle einen der Weggefährten dieser Woche:
Was könnte er/was könnte sie mir nach dieser Woche sagen?

Eine **weitere Austauschmöglichkeit** ist es, den Teilnehmenden vorzuschlagen sich am Ende einer Woche zu zweit zu einem Spaziergang zu treffen und einander dabei von den Erfahrungen zu erzählen. Zum Abschluss kann man sich gegenseitig einen Segenswunsch für den weiteren Weg zusprechen.

Evangelisch-Lutherische
Kirche in Bayern



ERZDIÖZESE MÜNCHEN
UND FREISING

Impressum

Evangelisch-Lutherische Kirche in Bayern
Evangelisch-Lutherisches Landeskirchenamt
Katharina-von-Bora-Str. 7-13
80333 München

Verantwortlich für den Inhalt:

Evangelisch-Lutherische Kirche in Bayern
Referat für Spiritualität und Kirchenmusik, Kirchenrat Manuel Ritter
Ökumenisches Verfassersteam: Manuel Ritter, Karsten Schaller, Sabine Schnurr, Susanne Schwarzenböck

Bildnachweis:

Titelbild Mixed Media, Bilder Seite 12, 19: Unikat-Drucke: Marianne Knohl-Thoenes
Fotos: privat – Qigong-Videos: Susanne Schwarzenböck

In Zusammenarbeit mit der Erzdiözese München und Freising (KdöR)
vertreten durch das Erzbischöfliche Ordinariat München
Generalvikar Christoph Klingan
Kapellenstraße 4, 80333 München
Ressort Seelsorge und Kirchliches Leben, Abteilung Spiritualität,
Dr. Gabriela Grunden, Schrammerstr. 3, 80333 München

Gut weitergehen

Taufe, Trauung oder die Trauerfeier bei einer Bestattung sind nur einige Beispiele für die Begleitung durch die Kirchen. Auch für viele andere Lebensveränderungen gibt es kirchliche Rituale. Sie alle helfen, den Übergang in etwas Neues zu wagen. Dazu gehören verschiedene Segensfeiern für Frauen, die ein Kind erwarten, über den Abschluss der Ausbildung bis zum Eintritt in den Ruhestand. Wenn du in solchen Situationen die Sehnsucht nach Segen und geistlicher Begleitung hast, wende dich einfach an Deine Pfarrei oder Deine Kirchengemeinde. Viele Mitarbeitende in der Kirche freuen sich auch über neue Momente, die die Kirchen vielleicht noch gar nicht im Blick haben, um Menschen darin geistlich zu begleiten. Weitere, ähnliche Angebote aus dem Bereich Spiritualität bieten die Evangelische Landeskirche, die Erzdiözese München und Freising auf ihren Websites sowie auch die Klöster und Kommunitäten.

[Bayern evangelisch](#)

[Veranstaltungen der Gemeinden](#)

www.spiritualitaet-leben.de

Segen.Servicestelle für Taufe, Trauung, Bestattung & mehr: Segen.bayern-evangelisch.de