

Mich ausstrecken
Nach dem Himmel
Nach ungeahnten Möglichkeiten
Nach dir
Du machst meinen Horizont weit

Seid wirksam
Geht hinaus
Vernetzt euch
Gemeinsam wirksam
Kann wahre Wunder wirken

**DER KÖRPER DES MENSCHEN
IST WIE EIN KREUZ.**

Wir laden Sie ein,
diesem Kreuz nachzuspüren.
Die Spannung von oben und unten auszuhalten.
Sich zu erden
und dem Himmel entgegenzustrecken.
Halt zu finden
und über sich hinauszugehen.
Mit Impulsen, Texten und ganz konkret im Alltag.

GESTÄRKT. WEITER. GEHEN



Impressum

Erzdiözese München und Freising (KdöR) vertreten durch das Erzbischöfliche Ordinariat München,
Generalvikar Christoph Klingan, Kapellenstraße 4, 80333 München
Verantwortlich für den Inhalt: OD Dr. Armin Wouters, EOM, Dr. Claudia Pfrang, Domberg-Akademie
Konzeption und Text: Dr. Claudia Pfrang, Domberg-Akademie
Realisation des Produkts in Zusammenarbeit mit der Stabsstelle Kommunikation, Medienmanagement
Gestaltung: design wirkt, München
Bildnachweis: Landschaft: iStock / uuott; Himmel Mitte innen: iStock / ImagineGolf
Druck: www.sasdruck.de; Papier: Maxisatin, FSC®-zertifiziert
Die Kompensation der CO₂-Emissionen erfolgt über Klimaschutzprojekte
des kirchlichen Kompensationsfonds Klima-Kollekte gGmbH
UID-Nummer: DE811510756



Geerdet
Getragen
Gehalten
Vom Boden
Unter meinen Füßen
Vom Grund, der mich trägt
So gehe ich los
In ein unbekanntes weites Land

**GESTÄRKT
WEITERGEHEN**

unterwegs
zu mir
zu anderen
zu Gott

ER FÜHRT MICH HINAUS INS WEITE (PS 18,20)

Über sich hinauswachsen, eigene Talente und Fähigkeiten entdecken, stolz darauf sein, was ich schon alles erreicht habe. In genau solchen Augenblicken kosten wir ein Stück vom Himmel. Jede und jeder von uns ist ein Kind Gottes, von ihm gesegnet. Gott sagt uns Gutes zu. Er will, dass wir ein Leben in Fülle haben, über uns hinauswachsen.

Dem Himmel entgegen – **gestärkt.weiter.gehen**

Mich ausstrecken

Nach dem Himmel

Nach ungeahnten Möglichkeiten

Nach dir

Von allen Seiten umgibst du mich

Du führst mich ins Weite

Du machst meinen Horizont weit

Du gibst mir Vertrauen

Mich der Welt zu stellen

Sie zu verändern

→ Spüren Sie den Situationen nach, in denen Sie über sich hinausgewachsen sind. Wenn Sie möchten, halten Sie dies in einem Tagebuch fest.

SEID EINANDER ZUGETAN, ÜBERTREFFT EUCH IN GEGENSEITIGER ACHTUNG! (RÖM 12,10)

Jemandem zugetan sein, sich jedem Menschen unabhängig von Alter, Geschlecht, Hautfarbe zuzuwenden, ist die Haltung, die uns Christinnen und Christen eingeschrieben ist. Unsere Gesellschaft, die immer mehr auseinanderdriftet, braucht dies gerade jetzt mehr denn je.

Diese gegenseitige Achtung setzt Achtsamkeit voraus. Gott begegnet uns in jedem Menschen.

Gemeinsam achtsam – **gestärkt.weiter.gehen**

Zuwenden

Sich in die Augen schauen

Entdecken

Du bist ein Ebenbild Gottes

→ Laden Sie eine Person ein, mit der Sie sich schon immer gerne mal treffen wollten oder die Sie lange nicht mehr gesehen haben. Verbringen Sie gemeinsam eine schöne Zeit im Gespräch. Lauschen Sie achtsam auf das, was Ihr Gegenüber erzählt.

aufrecht stehen
die Welt umarmen
ausgestreckt nach oben
dem Himmel entgegen
die Spannung
zwischen Himmel und Erde
zwischen Mensch und Gott
aushalten
Halt finden
über sich hinauswachsen
gestärkt weiter gehen

GEBT IHR IHNEN ZU ESSEN (MK 6,37)

Beschenkt mit dem Vertrauen anderer, kann ich weitergeben. Ich bin nicht allein und nicht für mich alleine da. Der Mensch als soziales Wesen ist angewiesen auf andere. Darauf, dass mir jemand die Hand reicht und ich die Hand ergreife. Gemeinsam können wir viel bewirken – manchmal auch Wunder.

Hand in Hand gelingt es – **gestärkt.weiter.gehen**

Gebt Ihr ihnen zu essen

Fünf Brote und zwei Fische

Für so viele – eine Zumutung

Fünf Brote und zwei Fische – besser als gar nichts

Gebt Ihr ihnen zu essen

Seid wirksam

Geht hinaus

Vernetzt euch

Gemeinsam wirksam – kann wahre Wunder wirken

→ Überlegen Sie, wer Ihre Hilfe benötigen könnte. Gibt es jemanden, mit dem Sie sich gerne vernetzen, um etwas auf den Weg zu bringen?

DU STELLST MEINE FÜSSE AUF WEITEN RAUM (PS 31,9)

Boden zu spüren, Boden unter den Füßen zu haben, ist eine wichtige Voraussetzung für uns Menschen, um Halt zu finden und das Leben meistern zu können. Getragen und gehalten von der Erde werden wir sensibel für den weiten Raum, in den wir hineingestellt sind und der uns Raum zur Entfaltung gibt.

Getragen, gehalten von Gott können wir **gestärkt.weiter.gehen**

Stehe zu dir

Zu deinen Fähigkeiten und Erfolgen

Zu deinen Schwächen und Misserfolgen

Du stehst auf gutem Grund

Er ermutigt, zu dir zu stehen

Auch in der Not trägt er dich

So gehe los in ein unbekanntes weites Land

→ Suchen Sie sich einen ruhigen Platz. Stellen Sie sich aufrecht hin, die Beine hüftbreit. Atmen Sie langsam ein und langsam aus. Spüren Sie bewusst den Boden unter Ihren Füßen:

*Ich richte achtsam meinen Körper auf. Bin aufgerichtet, auf-richtig.
Ich bin verwurzelt mit der Erde, aufgerichtet zum Himmel.
Hineingestellt in die weite Welt.*