

BIBLISCHE LEKTIONEN FÜR JEDEN TAG



Worte, die tragen

*Zeitlose Weisheit der Bibel
für das tägliche Leben*

24 Lektionen · mit Schaubildern, Übungen und Gebeten

GELEBTER GLAUBE

Über dieses Buch

„Worte, die tragen“ ist ein geistlicher Begleiter für die zweite Lebenshälfte. Es enthält 24 Lektionen, gegliedert in vier Teile, jeweils mit einem Schaubild, einer Übung, Fragen zum Nachdenken und einem Gebet. Für jede Lektion finden Sie eine eigene Seite für Ihre persönlichen Gedanken.

Die Bibelworte in diesem Buch sind sinngemäß und in gut verständlicher Sprache wiedergegeben, damit sie unmittelbar ins Herz sprechen. Schlagen Sie die angegebenen Stellen gern in Ihrer eigenen Bibel nach und vergleichen Sie sie mit Ihrer vertrauten Übersetzung.

Nehmen Sie sich Zeit. Eine Lektion pro Woche genügt vollkommen. Es geht nicht darum, viel zu lesen, sondern darum, dass ein Gedanke in Ihnen Wurzeln schlägt.



Für alle,
die viel gegeben haben
und noch immer Segen sind.

Ein Wort zu Beginn

Dieses Buch will kein gelehrtes Werk sein. Es will ein Begleiter sein – für den Morgen, für die stille Stunde am Nachmittag, für die Zeit, in der man über das Leben nachdenkt.

Die Bibel ist ein altes Buch, und doch spricht sie erstaunlich nah in unseren Alltag hinein: von der Sorge, die uns nachts wach hält, vom Vergeben, das so schwerfällt, von der Dankbarkeit, die reich macht, und von der Hoffnung, die trägt.

Vierundzwanzig Lektionen finden Sie auf den folgenden Seiten, geordnet in vier Teile: das Herz zur Ruhe bringen, mit anderen leben, das Herz weit machen und den Weg nach Hause. Jede Lektion enthält ein kleines Schaubild, das den Gedanken auf einen Blick zeigt, eine Übung für die Woche, Fragen zum Nachdenken und ein Gebet.

Lesen Sie langsam. Halten Sie inne. Und nutzen Sie die Seite „Meine Gedanken“ am Ende jeder Lektion, um fest-

zuhalten, was Sie bewegt. So wird aus diesem Buch mit der Zeit ein Stück Ihrer eigenen Geschichte.



Wie Sie dieses Buch nutzen

Es gibt viele Weisen, dieses Buch zu lesen. Wählen Sie, was zu Ihnen passt:

DREI WEGE DURCH DIESES BUCH

Wenn Sie...	dann...	So lange dauert es
es ruhig an- gehen wollen	eine Lektion pro Woche lesen	ein halbes Jahr
täglich etwas lesen möchten	jeden Tag einen Ab- schnitt einer Lektion	gut sechs Wochen
gezielt Trost su- chen	im Register „für welchen Moment“ nachschlagen	je nach Bedarf

Inhalt

TEIL I · DAS HERZ ZUR RUHE BRINGEN

- 1 Die Sorge abgeben
- 2 Zur Ruhe kommen
- 3 Vertrauen, wenn ich nicht weiterweiß
- 4 Angst und Mut
- 5 Frieden im Herzen
- 6 Loslassen, was ich nicht ändern kann

TEIL II · MIT ANDEREN LEBEN

- 7 Vergeben lernen
- 8 Worte, die aufbauen
- 9 Geduld mit den Menschen
- 10 Nächstenliebe im Alltag
- 11 Versöhnung in der Familie
- 12 Nicht allein

TEIL III · DAS HERZ WEIT MACHEN

- 13 Dankbar leben
- 14 Genug ist genug
- 15 Freude im Kleinen
- 16 Großzügigkeit
- 17 Staunen über die Schöpfung
- 18 Demut

TEIL IV · AUF DEM WEG NACH HAUSE

- 19 Trost in der Trauer
- 20 Hoffnung für das, was kommt
- 21 Ein Leben zurückblicken
- 22 Weisheit weitergeben
- 23 Der Sinn im Leiden
- 24 Segen sein

TEIL I

I

Das Herz zur Ruhe bringen

*Der erste Schritt des Glaubens ist Frieden
im Inneren: die Sorge abgeben, zur Ruhe
kommen, vertrauen lernen.*

Lektionen 1 bis 6

Die Sorge abgeben

Wenn der Kopf nachts nicht zur Ruhe kommt

Es gibt Nächte, in denen der Körper längst ruhen möchte und der Kopf einfach weiterarbeitet. Man wälzt sich, rechnet, sorgt sich – und am Morgen ist man müde, bevor der Tag begonnen hat.

Die Sorge gehört zum Leben. Doch sie will mehr Platz einnehmen, als ihr zusteht. Die Bibel zeigt einen anderen Weg: die Last nicht zu tragen, sondern sie abzugeben.

„Sorgt euch nicht um den morgigen Tag.“

nach Matthäus 6,34

Jesus sprach diese Worte zu Menschen, die nicht wussten, ob am nächsten Tag genug Brot da wäre. Er nannte ihre Sorgen nicht töricht. Er sagte etwas anderes: dass die Sorge dem morgigen Tag nichts hinzufügt und dem heutigen viel wegnimmt.

Es gibt einen einfachen Unterschied, der vieles leichter macht: Kann ich gerade etwas tun – oder nicht? Wenn ja, dann handle ich. Wenn nein, dann darf ich es loslassen. Beides ist Vertrauen.

WAS TUN MIT DER SORGE?

Kann ich heute etwas dagegen tun?

Ja – dann handeln

Tun Sie den einen Schritt, der jetzt möglich ist. Mehr wird von Ihnen nicht verlangt.

Nein – dann loslassen

Legen Sie die Sorge in Gottes Hände, so wie man abends einen schweren Mantel an die Garderobe hängt.

AUF EINEN BLICK

Vertrauen heißt nicht, dass wir alles im Griff haben. Es heißt, dass wir den Griff lockern dürfen, weil ein anderer hält.

FÜR IHREN ALLTAG

Nehmen Sie sich morgen früh, noch vor dem ersten Kaffee, einen kurzen Augenblick. Nennen Sie beim Namen, was Sie bedrückt – nur diese eine Sache für heute. Und sprechen Sie still: „Das lege ich jetzt in deine Hände.“ Der Tag beginnt leichter, wenn er nicht schon vor dem Aufstehen voll beladen ist.

Aus dem Leben

Eine ältere Frau erzählte, sie habe sich jahrelang jeden Abend um Dinge gesorgt, die dann nie eintraten. Eines Tages begann sie, ihre Sorgen aufzuschreiben und nach einer Woche nachzulesen. Kaum eine war Wirklichkeit geworden. „Ich hatte“, sagte sie, „so viel Kraft an Gespenster verschenkt.“

FÜR DIESE WOCHE

Legen Sie jeden Morgen dieser Woche genau eine Sorge ab, bevor Sie das Zimmer verlassen. Schreiben Sie sie abends kurz auf und fragen Sie sich: Was davon ist wirklich eingetreten?

ZUM NACHDENKEN

- ? Welche Sorge trage ich gerade, obwohl ich gar nichts an ihr ändern kann?
- ? Wann hat sich eine Sorge von mir am Ende als unbegründet erwiesen?
- ? Was würde sich ändern, wenn ich jeden Morgen eine Last bewusst abgäbe?

EIN GEBET

Herr, ich kann nicht alles tragen, und ich muss es auch nicht. Nimm du, was ich nicht halten kann. Schenke mir Ruhe für diesen einen Tag. Amen.

Meine Gedanken

Zur Ruhe kommen

Warum Ausruhen kein Müßiggang ist

Viele Menschen haben ein Leben lang gearbeitet, gesorgt, gedient. Ausruhen fiel schwer – es fühlte sich fast an wie Faulheit. Und nun, da mehr Zeit da wäre, meldet sich das schlechte Gewissen.

Doch die Bibel kennt die Ruhe nicht als Schwäche, sondern als Geschenk. Schon am siebten Tag ruhte Gott selbst und nannte diesen Tag heilig.

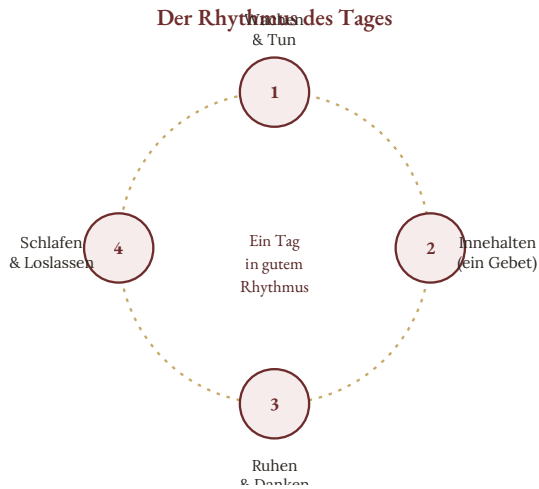
„Kommt her zu mir, ihr Mühseligen, ich will euch erquicken.“

nach Matthäus 11,28

Jesus lädt gerade die Müden ein – nicht die Starken, sondern die, die schwer tragen. Ruhe ist kein Verdienst, den man sich erarbeiten muss. Sie ist ein Ort, an den man kommen darf.

Ein gutes Leben hat einen Rhythmus, so wie das Atmen: Ohne das Ausatmen kann niemand einatmen. Arbeit und

Ruhe, Tun und Lassen gehören zusammen. Wer nur tätig ist, verliert am Ende auch die Kraft zum Tun.



AUF EINEN BLICK

Nicht alles hängt von uns ab. Ruhe ist das stille Bekenntnis: Gott wirkt weiter, auch wenn ich die Hände in den Schoß lege.

FÜR IHREN ALLTAG

Gönnen Sie sich heute eine bewusste halbe Stunde Ruhe – ohne Fernsehen, ohne schlechtes Gewissen. Sitzen Sie

einfach, atmen Sie, seien Sie still. Diese Stille ist keine verlorene Zeit; sie ist Erquickung für die Seele.

Aus dem Leben

Ein Mann, frisch im Ruhestand, wusste mit der stillen Zeit zunächst nichts anzufangen. Er fühlte sich nutzlos. Dann begann er, jeden Nachmittag eine halbe Stunde einfach auf der Bank vor dem Haus zu sitzen. „Erst dachte ich, ich verschwende Zeit“, sagte er. „Dann merkte ich, dass ich zum ersten Mal seit vierzig Jahren wirklich lebe.“

FÜR DIESE WOCHE

Halten Sie diese Woche einen Tag ein wenig heiliger als die anderen. Tun Sie an ihm bewusst weniger und ruhen Sie mehr. Achten Sie darauf, wie Ihnen das guttut.

ZUM NACHDENKEN

? Fällt es mir schwer, ohne schlechtes Gewissen auszuruhen? Woran liegt das?

- ? Wo in meinem Tag könnte ich bewusst eine kleine Insel der Stille einrichten?
- ? Was raubt mir am meisten Ruhe – und muss das wirklich sein?

EIN GEBET

Herr, ich komme zu dir, müde und beladen. Nimm die Last von mir und schenke meiner Seele Ruhe. Lehre mich, das Ausruhen als dein Geschenk anzunehmen. Amen.

Meine Gedanken

Vertrauen, wenn ich nicht weiterweiß

Den nächsten Schritt gehen, ohne den ganzen Weg zu sehen

Es gibt Wegstrecken, auf denen man den nächsten Schritt nicht sieht: eine Diagnose, eine schwere Entscheidung, eine Sorge um die Kinder, die man nicht lösen kann. Der Verstand dreht sich im Kreis und findet keinen Ausweg.

Gerade dann lädt der Glaube ein, die Kontrolle ein Stück weit abzugeben – nicht, weil der Verstand schlecht wäre, sondern weil er nicht alles überblickt.

„Verlass dich auf den Herrn von ganzem Herzen.“

nach Sprüche 3,5

Das Buch der Sprüche gibt einen alten, weisen Rat: sich nicht allein auf den eigenen Verstand zu stützen. Vertrauen heißt, den Weg auch dann zu gehen, wenn man nur das nächste Stück erkennt.

Es hilft, klar zu trennen: Was liegt wirklich in meiner Hand – und was nicht? Für das Erste tue ich, was ich kann. Das Zweite darf ich getrost abgeben. Diese Unterscheidung nimmt der Seele viel Last.

WAS LIEGT IN MEINER HAND?

Nicht in meiner Hand

- Der Ausgang einer Krankheit
- Die Entscheidungen anderer
- Das Wetter von morgen
- Die Vergangenheit

In meiner Hand

- Der eine Schritt heute
- Ob ich um Hilfe bitte
- Wie ich mit anderen rede
- Mein Vertrauen

„Ich verstehe es nicht – aber ich vertraue.“

AUF EINEN BLICK

Wir müssen nicht den ganzen Weg sehen, um den ersten Schritt zu tun. Es genügt, dem zu vertrauen, der ihn kennt.

FÜR IHREN ALLTAG

Wo Sie heute nicht weiterwissen, hören Sie einen Augenblick auf zu grübeln. Sprechen Sie: „Ich verstehe es nicht, aber ich vertraue.“ Tun Sie dann den einen Schritt, den Sie tun können – und überlassen Sie den Rest.

Aus dem Leben

Vor einer schweren Operation sagte eine Frau, sie habe eine Nacht lang nur gegrübelt. Am Morgen habe sie einen Zettel geschrieben: auf die eine Seite, was sie tun könne, auf die andere, was nicht. „Die zweite Seite war viel länger“, sagte sie. „Und plötzlich wusste ich: Genau die darf ich loslassen.“

FÜR DIESE WOCHEN

Wählen Sie eine Sorge, die Sie nicht lösen können. Übergeben Sie sie jeden Morgen dieser Woche neu im Gebet, statt sie immer wieder zu wälzen.

ZUM NACHDENKEN

- ? Wo versuche ich, etwas zu erzwingen, das gar nicht in meiner Macht steht?

- ? Was wäre der eine nächste Schritt, den ich heute tun könnte?
- ? Wie fühlt es sich an, eine Sache bewusst in Gottes Hände zu legen?

EIN GEBET

*Herr, ich sehe den Weg nicht, aber ich vertraue dir.
Führe du, wo mein Verstand am Ende ist, und gib mir
Mut für den nächsten Schritt. Amen.*

Angst und Mut

Wenn die Furcht größer wird als der Glaube

Mit den Jahren kann die Angst wachsen: vor Krankheit, vor dem Alleinsein, vor dem, was kommt. Sie flüstert leise und malt die Zukunft in dunklen Farben.

Die Bibel nimmt die Angst ernst – und sie wiederholt einen Satz häufiger als fast jeden anderen: „Fürchte dich nicht.“ Nicht als Befehl, sondern als Zuspruch.

„Fürchte dich nicht, denn ich bin mit dir.“

nach Jesaja 41,10

Mut ist nicht die Abwesenheit von Angst. Mut ist, trotz der Angst einen Schritt zu tun, weil man weiß, dass man nicht allein ist. Der Unterschied liegt nicht in den Umständen, sondern darin, wessen Stimme wir glauben.

Es lohnt sich, die beiden Stimmen einmal nebeneinanderzustellen: das, was die Angst sagt, und das, was der

Glaube antwortet. Meist redet die Angst laut und der Glaube leise – doch der leise hat recht.

ZWEI STIMMEN IM HERZEN

Die Angst sagt	Der Glaube antwortet
„Du bist ganz allein.“	„Ich bin mit dir.“
„Du schaffst das nicht.“	„Meine Kraft ist in den Schwachen mächtig.“
„Morgen wird schrecklich.“	„Sorge dich nicht um morgen.“
„Alles ist verloren.“	„Ich gebe dir eine Hoffnung.“

AUF EINEN BLICK

Die Angst wird kleiner, wenn wir aufhören, ihr allein zuzuhören, und beginnen, ihr eine andere Stimme entgegenzusetzen.

FÜR IHREN ALLTAG

Wenn heute die Angst an die Tür klopft, halten Sie einen Augenblick inne. Fragen Sie: Was sagt die Angst gerade? Und was würde der Glaube darauf antworten? Sprechen Sie die Antwort laut aus. Die Angst schrumpft, sobald man ihr widerspricht.

Aus dem Leben

Eine Witwe fürchtete sich vor den Abenden allein in der Wohnung. Eine Freundin riet ihr, jeden Abend eine Kerze anzuzünden und einen einzigen Satz zu sprechen: „Ich bin nicht allein.“ Nach einigen Wochen sagte sie: „Die Wohnung ist dieselbe. Aber sie fühlt sich nicht mehr leer an.“

FÜR DIESE WOCHE

Schreiben Sie diese Woche auf, was Ihnen am meisten Angst macht. Setzen Sie neben jede Angst einen Satz aus der Bibel, der ihr widerspricht. Lesen Sie diese Sätze jeden Abend.

ZUM NACHDENKEN

- ? Welche Angst bestimmt gerade zu viel in meinem Leben?
- ? Wessen Stimme höre ich lauter – die der Angst oder die des Vertrauens?
- ? Wann habe ich erlebt, dass eine gefürchtete Sache am Ende zu tragen war?

EIN GEBET

Herr, du kennst meine Ängste, auch die, die ich niemandem sage. Sei du mir näher als jede Furcht und schenke mir den stillen Mut, der aus dem Vertrauen kommt. Amen.

Meine Gedanken

Frieden im Herzen

Ein Friede, der nicht von den Umständen abhängt

Es gibt einen äußeren Frieden – wenn gerade nichts stört. Und es gibt einen inneren Frieden, der auch dann bleibt, wenn draußen der Sturm tobt. Nach dem zweiten sehnt sich die Seele.

Die Bibel verspricht einen solchen Frieden. Nicht als Wegsehen von den Problemen, sondern als Ruhe mitten in ihnen.

„Frieden lasse ich euch, meinen Frieden gebe ich euch.“

nach Johannes 14,27

Der Friede, von dem Jesus spricht, ist anders als der, den die Welt kennt. Der Friede der Welt hängt an den Umständen: Solange alles gut geht, ist man ruhig. Der Friede Gottes aber wurzelt tiefer – er hängt nicht an dem, was geschieht, sondern an dem, dem wir vertrauen.

Zu diesem Frieden führt ein kleiner, gangbarer Weg, den viele Beter über die Jahrhunderte gegangen sind.

1 Innehalten

Unterbrechen Sie kurz, was Sie gerade tun, und atmen Sie ruhig.

2 Aussprechen

Nennen Sie Gott, was Sie beunruhigt – ehrlich und einfach.

3 Übergeben

Sprechen Sie: „Das lege ich in deine Hände.“

4 Danken

Danken Sie für eine Sache, die gerade gut ist.

5 Ruhen

Bleiben Sie einen Augenblick still und lassen Sie den Frieden wirken.

AUF EINEN BLICK

Frieden ist nicht die Abwesenheit von Sturm, sondern die Gewissheit, im Sturm gehalten zu sein.

FÜR IHREN ALLTAG

Wenn heute Unruhe in Ihnen aufsteigt, gehen Sie die fünf Schritte durch – innehalten, aussprechen, übergeben, danken, ruhen. Es dauert kaum zwei Minuten und ordnet das aufgewühlte Herz.

Aus dem Leben

Ein Mann, der zu Herzrasen neigte, wenn ihn Sorgen überfielen, lernte diese fünf Schritte auswendig. „Es ist wie ein Geländer“, sagte er. „Wenn es mich packt, halte ich mich daran fest, Stufe für Stufe – und komme wieder auf festen Boden.“

FÜR DIESE WOCHE

Üben Sie diese Woche jeden Tag einmal die fünf Schritte, auch wenn Sie ruhig sind. Wer den Weg im Ruhigen kennt, findet ihn im Sturm.

ZUM NACHDENKEN

- ? Woran mache ich meinen Frieden fest – an den Umständen oder an etwas Tieferem?
- ? Was raubt mir am häufigsten den inneren Frieden?
- ? Welcher der fünf Schritte fällt mir am schwersten?

EIN GEBET

Herr, schenke mir deinen Frieden, den die Welt nicht geben kann. Lass mein Herz ruhen in dir, auch wenn um mich her alles unruhig ist. Amen.

Meine Gedanken

Loslassen, was ich nicht ändern kann

Die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden

Ein altes, viel gebetetes Wort bittet um dreierlei: die Gelassenheit, hinzunehmen, was sich nicht ändern lässt; den Mut, zu ändern, was man ändern kann; und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

In diesem kleinen Gebet steckt eine tiefe Lebenskunst – gerade für die zweite Lebenshälfte, in der manches endgültig wird.

„Alles hat seine Zeit.“

nach Prediger 3,1

Vieles im Leben lässt sich gestalten, und dafür lohnt sich jede Mühe. Anderes aber ist unabänderlich: das Vergangene, das Alter, die Entscheidungen erwachsener Kinder, der Lauf der Jahre. Wer sich daran aufreibt, verliert nur Kraft.

Die Kunst ist, klug zu unterscheiden – und dann das eine mutig anzupacken und das andere in Frieden hinzunehmen.

GELASSENHEIT UND MUT

Annehmen, was ist

- Das, was vergangen ist
- Was andere entscheiden
- Das eigene Älterwerden
- Manche Grenze des Körpers

Ändern, was ich kann

- Meine Einstellung heute
- Ein freundliches Wort
- Ein gesunder kleiner Schritt
- Wie ich meine Zeit fülle

„Herr, schenke mir Gelassenheit, Mut und Weisheit.“

AUF EINEN BLICK

Frieden beginnt dort, wo ich aufhöre, gegen das Unabänderliche zu kämpfen, und meine Kraft für das Mögliche spare.

FÜR IHREN ALLTAG

Denken Sie heute an eine Sache, die Sie belastet. Fragen Sie ehrlich: Kann ich daran etwas ändern? Wenn ja, tun Sie den ersten kleinen Schritt. Wenn nein, sprechen Sie bewusst: „Das nehme ich an und lasse es los.“

Aus dem Leben

Eine Mutter litt jahrelang darunter, dass ihr Sohn einen Weg ging, den sie nicht gutheißen konnte. Erst als sie begriff, dass seine Entscheidung nicht in ihrer Hand lag, fand sie Ruhe. „Ich hörte auf, ihn ändern zu wollen“, sagte sie, „und begann, ihn einfach zu lieben. Das hat uns beide befreit.“

FÜR DIESE WOCHE

Schreiben Sie diese Woche zwei Listen: was Sie ändern können und was nicht. Nehmen Sie sich für die erste einen kleinen Schritt vor – und lassen Sie die zweite bewusst los.

ZUM NACHDENKEN

- ? Woran reibe ich mich auf, obwohl ich es gar nicht ändern kann?
- ? Wo hätte ich Mut zur Veränderung, traue mich aber nicht?
- ? Was würde sich in mir lösen, wenn ich das Unabänderliche annähme?

EIN GEBET

Herr, schenke mir die Gelassenheit, hinzunehmen, was ich nicht ändern kann, den Mut, zu ändern, was ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden. Amen.

Meine Gedanken



„Der Herr ist mein Hirte, mir
wird nichts mangeln.“

PSALM 23,1

TEIL II

II

Mit anderen leben

*Glaube zeigt sich im Umgang miteinander:
im Vergeben, in guten Worten, in der Geduld
und in der Nähe zu den Menschen.*

Lektionen 7 bis 12

Vergeben lernen

Warum der Groll uns mehr schadet als dem anderen

Manche Wunden sind alt. Ein Wort, das vor dreißig Jahren fiel. Ein Streit, der nie ausgeräumt wurde. Ein Mensch, der ging, ohne sich zu entschuldigen. Solche Dinge legen sich still auf ein Herz und werden mit den Jahren schwer.

Die Bibel spricht viel vom Vergeben – nicht, weil das Unrecht klein wäre, sondern weil der Groll uns bindet.

„Ertragt einander und vergebt einander.“

nach Kolosser 3,13

Wer nicht vergibt, bleibt an den gefesselt, der ihn verletzt hat. Vergebung ist zuerst ein Geschenk an uns selbst: Sie öffnet die Hand, die sich so lange geschlossen hielt.

Vergeben ist selten ein einziger Augenblick. Meist ist es ein Weg in mehreren Schritten, den man geduldig geht – manchmal mehr als einmal.

DIE STUFEN DES VERGEBENS

1 **Anerkennen**

Ja, es hat mich verletzt. Ich rede es nicht klein.

2 **Entscheiden**

Ich will loslassen – nicht, weil es leicht ist, sondern weil ich frei werden will.

3 **Freigeben**

Ich lasse den anderen aus meiner Anklage frei.

4 **Wiederholen**

Wenn der Schmerz zurückkehrt, spreche ich die Freigabe erneut.

5 **Frei werden**

Mit der Zeit verliert die alte Wunde ihre Macht.

AUF EINEN BLICK

Vergeben heißt nicht vergessen und nicht gutheißen. Es heißt: Ich lasse den anderen los, damit ich selbst frei werde.

FÜR IHREN ALLTAG

Denken Sie an einen Menschen, dem Sie noch etwas nachtragen. Sie müssen ihn nicht anrufen. Sagen Sie nur innerlich: „Ich lasse dich frei, und ich lasse mich frei.“ Vielleicht braucht es diesen Satz mehrmals – Vergebung ist ein Weg, kein Sprung.

Aus dem Leben

Ein Mann trug seinem Bruder vierzig Jahre einen Streit nach. Als der Bruder krank wurde, rang er sich zu einem Besuch durch. Sie sprachen nicht einmal über das Alte – es genügte, wieder am selben Tisch zu sitzen. „Ich hätte nicht gedacht“, sagte er später, „dass vierzig Jahre in einer Stunde leichter werden können.“

FÜR DIESE WOCHE

Wählen Sie eine alte Verletzung. Sprechen Sie jeden Abend dieser Woche einen kurzen Satz der Freiga-

be darüber. Achten Sie, ob der Gedanke an diesen Menschen mit den Tagen leichter wird.

ZUM NACHDENKEN

- ? Wem trage ich seit Langem etwas nach – und was kostet mich das?
- ? Was hält mich davon ab, loszulassen?
- ? Wie würde sich mein Herz anfühlen, wenn diese Last fort wäre?

EIN GEBET

Herr, du weißt, wie schwer mir das fällt. Hilf mir, loszulassen, was mich festhält. Schenke mir ein Herz, das frei werden will. Amen.

Meine Gedanken

Worte, die aufbauen

Die Zunge – ein kleines Glied mit großer Macht

Der Jakobusbrief vergleicht die Zunge mit einem kleinen Feuer, das einen ganzen Wald in Brand setzen kann. Wie wahr das ist, weiß jeder, der ein hartes Wort bereut hat – oder ein gutes Wort im richtigen Moment geschenkt bekam.

Unsere Worte sind ein Geschenk, das nichts kostet und viel bewirkt.

„Kein faules Wort komme aus eurem Mund, sondern was gut ist zur Erbauung.“

nach Epheser 4,29

Mit derselben Zunge können wir segnen und verletzen. Ein Lob an die Enkelin, ein freundliches Wort an der Kasse, ein aufrichtiges Danke – solche Worte bleiben in den Menschen länger, als wir ahnen.

Es hilft, sich bewusst zu machen, welche Art von Worten welche Wirkung hat. Oft liegen sie ganz nah beieinander – und doch trennt sie Welten.

ZWEI ARTEN ZU REDEN

Worte, die verletzen	Worte, die heilen
„Das habe ich dir gleich gesagt.“	„Wir schaffen das gemeinsam.“
„Immer machst du das falsch.“	„Danke, dass du es versucht hast.“
Schweigen aus Trotz	Ein ehrliches „Es tut mir leid“
Über andere herziehen	Über andere Gutes sagen

AUF EINEN BLICK

Mit denselben Lippen können wir Menschen kleinmachen oder aufrichten. Die Wahl treffen wir jeden Tag neu.

FÜR IHREN ALLTAG

Schenken Sie heute einem Menschen ein ehrliches gutes Wort – ausgesprochen, nicht nur gedacht. Sagen Sie jemandem, was Sie an ihm schätzen. Solche Worte sind selten geworden und gerade deshalb kostbar.

Aus dem Leben

Eine Frau schrieb ihrer erwachsenen Tochter einen kurzen Brief, in dem sie einfach aufzählte, was sie an ihr bewunderte. Die Tochter rief noch am selben Abend unter Tränen an. „So etwas“, sagte sie, „hat mir noch nie jemand gesagt.“ Es waren nur vier Sätze gewesen.

FÜR DIESE WOCHE

Sprechen Sie diese Woche jeden Tag ein aufrichtiges Lob aus. Und halten Sie einmal ein hartes Wort zurück, das Ihnen schon auf der Zunge lag.

ZUM NACHDENKEN

- ? Welche Worte höre ich mich selbst am häufigsten sagen – aufbauende oder abwertende?

- ? Wem könnte ich heute ein gutes Wort schenken, das er nicht erwartet?
- ? Gibt es ein Wort, das ich bereue – und für das ich mich noch entschuldigen könnte?

EIN GEBET

Herr, lege ein Wächteramt an meine Lippen. Lass mich reden, was aufbaut, und schweigen, was verletzt. Amen.

Meine Gedanken

Geduld mit den Menschen

Den anderen wachsen lassen, wie der Bauer die Frucht

Der Bauer, sagt der Jakobusbrief, wartet geduldig auf die kostbare Frucht der Erde. Er kann das Wachsen nicht beschleunigen; er kann nur treu bleiben und warten.

Auch mit Menschen ist es so. Wir können sie nicht ändern wie eine Maschine. Wir können nur geduldig bleiben und ihnen Zeit lassen.

„Die Liebe ist langmütig und freundlich.“

nach 1. Korinther 13,4

Ungeduld will alles sofort: die Einsicht des anderen, die Veränderung, das Ergebnis. Geduld dagegen kann warten, ohne die Hoffnung aufzugeben. Sie ist eine der stillsten Formen der Liebe.

Wenn wir spüren, wie die Ungeduld in uns hochsteigt, hilft es, ihr die Geduld entgegenzuhalten – wie zwei Stimmen, zwischen denen wir wählen dürfen.

ZWEI HALTUNGEN DEM ANDEREN GEGENÜBER

Die Ungeduld sagt

- „Er müsste es längst begreifen.“
- „Immer dasselbe mit ihr.“
- „Ich gebe es auf.“
- „Sofort, oder gar nicht.“

Die Geduld sagt

- „Jeder hat sein eigenes Tempo.“
- „Ich lasse ihr Zeit.“
- „Ich bleibe freundlich.“
- „Gutes braucht Weile.“

„Die Liebe hört niemals auf.“

AUF EINEN BLICK

Geduld ist nicht Gleichgültigkeit. Sie ist Liebe, die warten kann, ohne die Hoffnung zu verlieren.

FÜR IHREN ALLTAG

Dort, wo Sie heute ungeduldig mit einem Menschen werden, halten Sie einen Augenblick inne. Atmen Sie durch und denken Sie: „Auch ich brauche manchmal Geduld von anderen.“ Diese Erinnerung macht das Herz weit.

Aus dem Leben

Ein Großvater brachte seinem Enkel das Schachspiel bei und ärgerte sich anfangs über dessen langsames Begreifen. Dann erinnerte er sich, wie geduldig einst sein eigener Vater mit ihm gewesen war. Er wurde ruhiger. Heute spielen die beiden jede Woche – und der Enkel gewinnt inzwischen oft.

FÜR DIESE WOCHE

Wählen Sie diese Woche einen Menschen, mit dem Sie schnell ungeduldig werden. Üben Sie sich bewusst in Geduld mit ihm. Beobachten Sie, was sich zwischen Ihnen verändert.

ZUM NACHDENKEN

- ? Mit wem bin ich am schnellsten ungeduldig – und warum gerade mit ihm?
- ? Wer hatte einmal Geduld mit mir, als ich sie brauchte?
- ? Wie fühlt sich mein Herz an, wenn ich geduldig bin – und wie, wenn ich es nicht bin?

EIN GEBET

Herr, schenke mir Geduld mit den Menschen um mich herum, so wie du Geduld mit mir hast. Lass mich lieben, ohne zu drängen. Amen.

Meine Gedanken

Nächstenliebe im Alltag

Das Große im Kleinen tun

Wir denken bei Nächstenliebe oft an große Taten.

Doch die Bibel meint zuerst das Naheliegende: den Menschen neben uns, heute, mit dem, was wir gerade haben.

Gerade im Alter, wenn die Kräfte weniger werden, wird diese kleine, alltägliche Liebe umso wertvoller – denn sie kostet nicht Kraft, sondern Aufmerksamkeit.

„Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.“

nach Markus 12,31

Der Nächste ist nicht der Ferne, den man in Zeitungen sieht, sondern der Nahe: die Nachbarin, der einsame Mann von gegenüber, die überlastete Verkäuferin. Ihnen Gutes zu tun, verlangt keine Heldentat.

Manchmal genügt ein Anruf, ein Zettel, ein Lächeln. Kleine Taten, treu getan, verändern eine Nachbarschaft mehr als große Worte.

KLEINE TATEN DER NÄCHSTENLIEBE

☐

Jemanden anrufen, der viel allein ist

☐

Der Nachbarin beim Tragen helfen

☐

Einen Zettel mit einem lieben Gruß schreiben

☐

An der Kasse geduldig und freundlich sein

☐

Für jemanden beten, der es schwer hat

☐

Einem Menschen aufrichtig zuhören

AUF EINEN BLICK

Man muss die Welt nicht retten. Es genügt, dem einen Menschen neben mir heute das Leben ein wenig leichter zu machen.

FÜR IHREN ALLTAG

Suchen Sie heute eine einzige kleine Gelegenheit, einem Menschen Gutes zu tun – ganz konkret. Tun Sie es, ohne etwas zurückzuerwarten. Sie werden merken: Wer schenkt, wird selbst beschenkt.

Aus dem Leben

Eine Rentnerin backte jeden Freitag einen Kuchen zu viel – und brachte ihn abwechselnd zu einem ihrer Nachbarn. „Es ist nur ein Kuchen“, sagte sie bescheiden. Doch für manche im Haus war es der einzige Besuch der Woche. Aus dem Kuchen wurde eine ganze Gemeinschaft.

FÜR DIESE WOCHEN

Tun Sie diese Woche jeden Tag eine kleine, ganz konkrete gute Tat. Führen Sie abends kurz Buch

darüber – nicht aus Stolz, sondern um zu sehen,
wie viel Gutes in eine Woche passt.

ZUM NACHDENKEN

- ⚡ Wer in meiner Nähe ist besonders einsam oder bedürftig?
- ⚡ Welche kleine Tat könnte ich heute noch tun?
- ⚡ Fällt es mir leichter, zu geben oder zu empfangen – und warum?

EIN GEBET

Herr, öffne mir die Augen für den Menschen neben mir. Mach mich zu einem Werkzeug deiner Liebe – im Kleinen, das ich noch tun kann. Amen.

Meine Gedanken

Versöhnung in der Familie

Wer den ersten Schritt tut, ist nicht der Schwächere

Kann etwas schmerzt so sehr wie ein Riss in der eigenen Familie: ein Kind, das sich abgewandt hat; Geschwister, die nicht mehr reden; ein Fest, das die Wunde jedes Jahr aufs Neue zeigt.

Die Bibel legt der Versöhnung ein besonderes Gewicht bei. Sie sagt sogar: Bringe erst dein Verhältnis zum anderen in Ordnung, dann komme zum Altar.

„Ist's möglich, so viel an euch liegt, so habt mit allen Menschen Frieden.“

nach Römer 12,18

Versöhnung heißt nicht, dass einer recht bekommt. Sie heißt, dass die Beziehung wichtiger wird als das Recht-haben. Oft wartet jeder darauf, dass der andere anfängt – und so vergehen die Jahre.

Den ersten Schritt zu tun ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Größe. Und er lässt sich in kleine, gangbare Teile zerlegen.

DER WEG ZUR VERSÖHNUNG

1

Den Wunsch zulassen

Sich eingestehen: Ich möchte, dass es wieder gut wird.

2

Den eigenen Anteil sehen

Ehrlich fragen: Wo habe auch ich Schuld?

3

Den ersten Schritt tun

Ein Anruf, eine Karte, eine Einladung – klein, aber echt.

4

Ohne Bedingung kommen

Nicht auf eine Entschuldigung warten, sondern die Hand reichen.

5

Geduld haben

Vertrauen wächst langsam. Ein Anfang genügt.

AUF EINEN BLICK

Wer den ersten Schritt tut, verliert nicht sein Gesicht – er gewinnt vielleicht einen Menschen zurück.

FÜR IHREN ALLTAG

Gibt es in Ihrer Familie einen Riss, der Sie bedrückt? Tun Sie heute nur das Kleinste: Denken Sie in Freundlichkeit an diesen Menschen und beten Sie für ihn. Aus einem weichen Herzen wächst später der erste Schritt.

Aus dem Leben

Ein Vater und seine Tochter hatten sich fünf Jahre nicht gesehen. Zum Geburtstag schickte er ihr nur eine Karte mit einem Satz: „Ich denke an dich, und die Tür ist offen.“ Wochen später stand sie vor der Tür. „Ich hatte nur auf ein Zeichen gewartet“, sagte sie.

FÜR DIESE WOCHE

Beten Sie diese Woche jeden Tag für einen Menschen in Ihrer Familie, mit dem etwas im Argen liegt. Wenn Ihr Herz weich wird, überlegen Sie einen kleinen, echten ersten Schritt.

ZUM NACHDENKEN

- ⚡ Mit wem in meiner Familie wünsche ich mir im Stillen Versöhnung?
- ⚡ Was hält mich zurück – Stolz, Angst oder alte Verletzung?
- ⚡ Welchen aller kleinsten Schritt könnte ich wagen?

EIN GEBET

Herr, wo in meiner Familie etwas zerbrochen ist, schenke du Heilung. Mach mein Herz weich und meine Hand bereit zum ersten Schritt. Amen.

Meine Gedanken

Nicht allein

Der Unterschied zwischen Alleinsein und Einsamkeit

Einsamkeit ist eine der stillen Lasten des Älterwerdens. Freunde gehen, der Partner fehlt vielleicht, die Kinder sind weit. Die Wohnung wird still.

Doch allein zu sein und einsam zu sein ist nicht dasselbe. Der Glaube kennt eine Gegenwart, die auch dann bleibt, wenn niemand sonst da ist.

„Und ob ich schon wanderte im finstern Tal, fürchte ich kein Unglück.“

nach Psalm 23,4

Der 23. Psalm verspricht nicht, dass es keine dunklen Täler gibt. Er verspricht, dass wir sie nicht allein durchschreiten. Da ist einer, der bleibt, auch wenn alle anderen gegangen sind – nicht als Ersatz für Menschen, sondern als Grund unter allem.

Es lohnt sich, die beiden Zustände klar zu unterscheiden, denn gegen den zweiten kann man etwas tun.

ZWEI WEISEN, FÜR SICH ZU SEIN

Einsam sein	Allein und doch geborgen
„Niemand denkt an mich.“	„Ich bin gehalten, auch in der Stille.“
Die Stille drückt	Die Stille wird zum Gebet
Sich zurückziehen	Zum Telefon greifen, hinausgehen
Warten, dass jemand kommt	Selbst zu jemandem werden

AUF EINEN BLICK

Wer sich getragen weiß, ist auch in der Stille nicht verlassen. Und wer Trost weitergibt, findet ihn selbst.

FÜR IHREN ALLTAG

Wenn die Einsamkeit heute an die Tür klopft, sprechen Sie den Anfang des 23. Psalms – laut, wenn Sie mögen. Und tun Sie dann etwas: Greifen Sie zum Telefon und

rufen Sie einen Menschen an, der ebenfalls allein ist. Trost, den man weitergibt, wächst.

Aus dem Leben

Zwei verwitwete Nachbarinnen, beide oft allein, verabredeten, sich jeden Morgen um neun Uhr kurz anzurufen – nur um „Guten Morgen“ zu sagen. Aus dem kurzen Gruß wurde eine tiefe Freundschaft. „Ich weiß jetzt“, sagte die eine, „dass jeden Morgen jemand an mich denkt.“

FÜR DIESE WOCHE

Rufen Sie diese Woche drei Menschen an, von denen Sie länger nichts gehört haben. Der Glaube tröstet uns nicht nur – er sendet uns auch zueinander.

ZUM NACHDENKEN

- Wann fühle ich mich am einsamsten – und was hilft mir dann?
- Wen könnte ich anrufen, der sich vielleicht ebenso allein fühlt?

- ? Wie kann ich die stillen Stunden vom Drücken ins Gebet verwandeln?

EIN GEBET

Herr, in den stillen Stunden lass mich wissen, dass du da bist. Und mach mich selbst zu einem Trost für einen anderen. Amen.

Meine Gedanken



„Alles hat seine Zeit, und jegliches Vornehmen unter dem Himmel hat seine Stunde.“

PREDIGER 3,1

TEIL III

III

Das Herz weit machen

Ein dankbares Herz wird reich: durch Zufriedenheit, Freude am Kleinen, Großzügigkeit und stilles Staunen.

Lektionen 13 bis 18

Dankbar leben

Eine Frage der Aufmerksamkeit, nicht der Umstände

Zwei Menschen können denselben grauen Morgen erleben – der eine sieht nur den Regen, der andere den warmen Tee in seiner Hand und das Dach über dem Kopf. Dankbarkeit ist keine Frage der Umstände, sondern der Aufmerksamkeit.

Sie lässt sich üben wie ein Muskel. Und gerade im Alter, wenn manches weniger wird, macht sie das Wenige wieder groß.

„Seid dankbar in allen Dingen.“

nach 1. Thessalonicher 5,18

Die Bibel ruft nicht dazu auf, für alles dankbar zu sein, als gäbe es kein Leid. Sie ruft dazu auf, in allem etwas zu finden, das trägt.

Das Gehirn gewöhnt sich daran, das zu suchen, was wir ihm auftragen. Wer täglich nach dem Guten fragt, findet

mit der Zeit immer mehr davon. Eine kleine, feste Gewohnheit genügt.

DREI DINGE AM ABEND

Halten Sie jeden Abend fest, dass Sie an drei Dinge gedacht haben, für die Sie dankbar sind. Ein Kreuz genügt.

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

AUF EINEN BLICK

Dankbarkeit verändert nicht, was wir haben. Sie verändert, wie reich wir uns dabei fühlen.

FÜR IHREN ALLTAG

Suchen Sie heute drei kleine Dinge, für die Sie danken können – nichts Großes: ein gutes Gespräch, ein Vogel am Fenster, ein Schmerz, der nachließ. Sprechen Sie sie am Abend leise aus.

Aus dem Leben

Eine Frau, die zu Schwermut neigte, begann auf ärztlichen Rat, jeden Abend drei gute Dinge des Tages aufzuschreiben. Anfangs fiel es ihr schwer. Nach einigen Wochen sagte sie: „Jetzt ertappe ich mich schon tagsüber dabei, wie ich Gutes sammle – als wüsste ich, dass ich es abends brauche.“

FÜR DIESE WOCHE

Führen Sie diese Woche jeden Abend drei Dinge zusammen, für die Sie dankbar waren. Lesen Sie am Sonntag alle noch einmal – Sie werden staunen, wie viel zusammenkommt.

ZUM NACHDENKEN

- ? Wofür bin ich dankbar, obwohl ich es meist übersehe?
- ? Neige ich eher dazu, das Fehlende oder das Vorhandene zu sehen?
- ? Wem könnte ich einmal Danke sagen, dem ich es lange schuldig bin?

EIN GEBET

Herr, öffne mir die Augen für das Gute, das ich zu leicht übersehe. Ich danke dir für diesen Tag und für das, was er mir schenkte. Amen.

Meine Gedanken

Genug ist genug

Das Geheimnis der Zufriedenheit

Der Apostel Paulus schrieb aus dem Gefängnis, er habe gelernt, sich genügen zu lassen. Zufriedenheit, sagt er, ist nichts, was man besitzt; sie ist etwas, das man lernt.

Unsere Zeit flüstert uns ständig zu, dass wir mehr bräuchten. Doch wer immer auf das Fehlende schaut, wird nie ankommen.

„Ich habe gelernt, mir genügen zu lassen.“

nach Philipper 4,11

Reichtum ist nicht, viel zu haben, sondern wenig zu brauchen. Wer das Vorhandene sieht, ist schon zu Hause; wer nur das Fehlende zählt, bleibt für immer unterwegs.

Es lohnt sich, die beiden Blickrichtungen einmal nebeneinanderzulegen – die des ewigen Mehr und die des dankbaren Genug.

ZWEI BLICKRICHTUNGEN

Das ewige „Mehr“	Das dankbare „Genug“
„Ich brauche noch...“	„Ich habe, was ich brauche.“
Vergleicht sich mit anderen	Freut sich am Eigenen
Nie ganz zufrieden	Findet Ruhe im Vorhandenen
Der Mangel bestimmt	Die Fülle wird sichtbar

AUF EINEN BLICK

Wer das Genug erkennt, wird frei von der Unruhe des Immer-mehr.

FÜR IHREN ALLTAG

Schauen Sie heute bewusst auf das, was genug ist. Der Tisch ist gedeckt – das genügt. Das Zimmer ist warm – das genügt. Sprechen Sie es aus: „Das ist genug.“ In diesen drei Worten liegt eine überraschende Freiheit.

Aus dem Leben

Ein Ehepaar zog im Alter in eine kleinere Wohnung und musste sich von vielem trennen. Sie fürchteten sich davor. Doch nach einem Jahr sagten sie: „Wir vermissen nichts. Im Gegenteil – wir haben weniger zu verwalten und mehr Zeit füreinander. Das Wenige ist unser Reichtum geworden.“

FÜR DIESE WOCHEN

Verzichten Sie diese Woche bewusst auf einen kleinen Kauf, den Sie nicht wirklich brauchen. Fragen Sie sich am Ende: Hat mir etwas gefehlt – oder war es tatsächlich genug?

ZUM NACHDENKEN

- ? Wo jage ich einem „Mehr“ nach, das mich gar nicht glücklicher macht?
- ? Was habe ich bereits, das ich zu selten würdige?
- ? Wann habe ich mich zuletzt richtig zufrieden gefühlt – und warum?

EIN GEBET

Herr, lehre mich, zufrieden zu sein mit dem, was du mir gibst. Nimm die Unruhe des Immer-mehr aus meinem Herzen. Amen.

Meine Gedanken

Freude im Kleinen

Der heutige Tag ist schon ein Geschenk

Freude wartet nicht auf die großen Ereignisse. Sie versteckt sich im Kleinen: im ersten Licht am Morgen, im Duft von frischem Brot, im Lachen eines Kindes.

Mit dem Alter geht manche laute Freude verloren, doch eine leisere kann wachsen: das Staunen über Dinge, die man früher übersah.

„Dies ist der Tag, den der Herr macht; lasst uns freuen.“

nach Psalm 118,24

Der Psalm sagt nicht „irgendein ferner Tag“, sondern dieser Tag – der Tag, den Sie gerade jetzt vor sich haben. Freude ist keine Frage des Glücks, das uns zufällt, sondern des Blicks, den wir üben.

Wer lernt, die kleinen Freuden zu bemerken und ihnen einen Augenblick länger nachzuspüren, wird auch in schlichten Stunden reich beschenkt.

KLEINE FREUDEN, DIE SCHON DA SIND

☐

Der erste Schluck Kaffee am Morgen

☐

Ein Sonnenstrahl auf dem Fensterbrett

☐

Eine vertraute Stimme am Telefon

☐

Der Duft von etwas Gutem aus der Küche

☐

Ein Lied, das an schöne Zeiten erinnert

☐

Ein Spaziergang bei mildem Wetter

AUF EINEN BLICK

Wer den heutigen Tag als Geschenk sieht, muss nicht auf die große Freude warten – die kleine liegt schon bereit.

FÜR IHREN ALLTAG

Suchen Sie heute einen Augenblick reiner, kleiner Freude – und bleiben Sie bewusst einen Moment länger darin, statt weiterzueilen. Sagen Sie leise: „Dies ist ein guter Augenblick.“

Aus dem Leben

Ein alter Herr hatte die Gewohnheit, jeden Morgen fünf Minuten am Fenster zu stehen und einfach den Bäumen zuzusehen. „Manche halten das für vertane Zeit“, sagte er schmunzelnd. „Für mich ist es der schönste Termin des Tages. Die Bäume haben es nie eilig – und ich lerne von ihnen.“

FÜR DIESE WOCHEN

Halten Sie diese Woche jeden Tag einen Augenblick fest, der Ihnen Freude gemacht hat. Am Ende der

Woche haben Sie sieben – ein kleiner Schatz gegen graue Tage.

ZUM NACHDENKEN

- ? Welche kleinen Freuden übersehe ich, weil ich zu schnell weitergehe?
- ? Was hat mich zuletzt zum Lächeln gebracht?
- ? Wie könnte ich meinem Tag bewusst mehr solcher Augenblicke schenken?

EIN GEBET

Herr, danke für diesen Tag. Öffne mein Herz für die kleine Freude, die überall auf mich wartet. Amen.

Meine Gedanken

Großzügigkeit

Wer gibt, wird nicht ärmer

Man könnte meinen, wer gibt, habe hinterher weniger. Doch die Bibel kennt ein Geheimnis, das dem widerspricht: Geben macht das Herz weit, und ein weites Herz ist reicher als eine volle Hand.

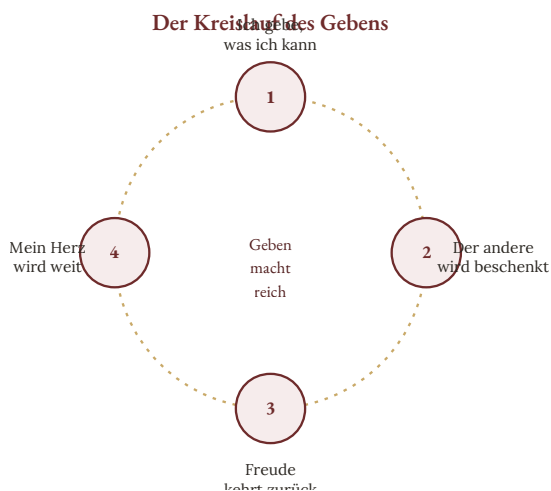
Großzügigkeit ist nicht eine Frage des Geldbeutels. Auch wer wenig hat, kann reich schenken: Zeit, Aufmerksamkeit, ein gutes Wort.

„Geben ist seliger als nehmen.“

nach Apostelgeschichte 20,35

Zwischen Geben und Empfangen besteht ein stiller Kreislauf. Wer gibt, löst etwas aus, das oft auf unerwartetem Weg zurückkehrt – nicht als Lohn, sondern als Frucht.

Am schönsten wird das Schenken, wenn es ohne Berechnung geschieht, einfach aus einem dankbaren Herzen heraus.



AUF EINEN BLICK

Ein weites Herz ist reicher als eine volle Hand. Wer schenkt, wird selbst beschenkt.

FÜR IHREN ALLTAG

Verschenken Sie heute etwas, ohne etwas zurückzuerwarten – ein wenig Zeit, ein aufrichtiges Interesse, eine kleine Gabe. Achten Sie darauf, wie es Ihnen dabei ums Herz wird.

Aus dem Leben

Eine Rentnerin mit schmaler Rente strickte den ganzen Winter Socken für ein Kinderheim. „Ich habe nicht viel

Geld“, sagte sie, „*aber ich habe Zeit und zwei Hände. Und wenn ich stricke, denke ich an jedes Kind, das sie tragen wird. Reicher kann man kaum sein.*“

FÜR DIESE WOCHE

Tun Sie diese Woche eine großzügige Geste, die Sie sonst nicht getan hätten. Es muss nichts Großes sein – nur etwas, das von Herzen kommt.

ZUM NACHDENKEN

- ⚡ Fällt mir das Geben leicht – oder halte ich eher fest?
- ⚡ Was könnte ich schenken, das nichts kostet und doch viel wert ist?
- ⚡ Wann habe ich erlebt, dass mich das Geben selbst beschenkt hat?

EIN GEBET

Herr, mach mein Herz weit und meine Hand offen. Lehre mich zu geben, wie du mir täglich gibst – reichlich und ohne zu rechnen. Amen.

Meine Gedanken

Staunen über die Schöpfung

Die Wunder, die vor der Haustür liegen

Wir gewöhnen uns an das Wunderbare, bis wir es kaum noch sehen: den Sonnenaufgang, die Ordnung der Jahreszeiten, den kleinen Samen, aus dem ein Baum wird. Das Alltägliche ist voller Wunder.

Die Bibel ruft immer wieder dazu auf, hinzuschauen und zu staunen – denn im Staunen findet die Seele zurück zu Gott.

„Die Himmel erzählen die Ehre Gottes.“

nach Psalm 19,2

Wer aufmerksam durch die Welt geht, entdeckt überall Spuren einer größeren Ordnung: im Bau einer Blüte, im Zug der Vögel, im Sternenhimmel einer klaren Nacht. Solches Staunen macht demütig und dankbar zugleich.

Es kostet nichts als einen wachen Blick – und den kann man wecken, indem man das Gewohnte einmal wie zum ersten Mal betrachtet.

WUNDER, AN DENEN WIR TÄGLICH VORBEIGEHEN

☐

Wie aus einem Samen eine Pflanze wird

☐

Der Wechsel der Jahreszeiten, Jahr um Jahr

☐

Der Sternenhimmel in einer klaren Nacht

☐

Das Zwitschern der Vögel am Morgen

☐

Dass das Herz seit Jahrzehnten treu schlägt

☐

Die Farben eines Sonnenuntergangs

AUF EINEN BLICK

Staunen ist der Anfang der Dankbarkeit. Wer wieder sehen lernt, sieht überall Wunder.

FÜR IHREN ALLTAG

Gehen Sie heute für ein paar Minuten hinaus – oder ans Fenster – und betrachten Sie eine einzige Sache in der Natur genau, als sähen Sie sie zum ersten Mal. Ein Blatt, eine Wolke, einen Vogel. Lassen Sie sich vom Staunen ergreifen.

Aus dem Leben

Nach einer schweren Krankheit sagte ein Mann, das Kostbarste, was ihm geblieben sei, sei ein neuer Blick. „Ich sehe jetzt die Amsel im Garten, als wäre sie ein Wunder“, sagte er. „Früher habe ich sie übersehen. Jetzt weiß ich: Sie war es immer schon.“

FÜR DIESE WOCHE

Nehmen Sie sich diese Woche jeden Tag einen Augenblick, um bewusst ein Stück Schöpfung zu betrachten. Danken Sie im Stillen für das, was Sie sehen.

ZUM NACHDENKEN

- ? Wann habe ich zuletzt über etwas in der Natur wirklich gestaunt?
- ? Welche „Selbstverständlichkeit“ ist in Wahrheit ein Wunder?
- ? Wie verändert das Staunen meine Stimmung und meinen Glauben?

EIN GEBET

Herr, öffne mir wieder die Augen für die Wunder deiner Schöpfung. Lass mich staunen wie ein Kind und danken wie ein Beschenkter. Amen.

Meine Gedanken

Demut

Die stille Größe des kleinen Herzens

Demut hat einen schlechten Ruf – als wäre sie Schwäche oder Selbstverkleinerung. Doch das ist ein Missverständnis. Wahre Demut ist nicht, sich kleiner zu machen, sondern sich weniger wichtig zu nehmen.

Sie ist eine der reifsten Früchte eines langen Lebens: zu wissen, dass man nicht alles ist – und gerade darin frei zu werden.

„Gott widersteht den Hochmütigen, aber den Demütigen gibt er Gnade.“

nach Jakobus 4,6

Der Stolz will immer recht behalten, oben stehen, bewundert werden. Er macht einsam. Die Demut dagegen kann zuhören, danken, um Hilfe bitten – und findet gerade so zu echter Verbundenheit.

Man erkennt beide an ihren leisen Sätzen, die man sich selbst sagt. Es lohnt sich, ihnen einmal zuzuhören.

ZWEI INNERE HALTUNGEN

Der Stolz sagt

- „Ich habe recht.“
- „Ich brauche keine Hilfe.“
- „Ich habe es allein geschafft.“
- „Was sollen die Leute denken?“

Die Demut sagt

- „Vielleicht irre ich mich.“
- „Darf ich dich um Hilfe bitten?“
- „Vieles wurde mir geschenkt.“
- „Ich muss niemandem etwas beweisen.“

„Den Demütigen gibt er Gnade.“

AUF EINEN BLICK

Demut ist nicht, sich kleiner zu machen, als man ist
– sondern sich weniger wichtig zu nehmen, als man denkt.

FÜR IHREN ALLTAG

Üben Sie heute eine kleine Demut: Bitten Sie jemanden um Hilfe, obwohl Sie es vielleicht allein schaffen würden. Oder geben Sie in einem Streitgespräch nach, wo es um nichts Wichtiges geht. Achten Sie, wie leicht das Herz danach wird.

Aus dem Leben

Ein angesehener Mann, sein Leben lang stolz auf seine Selbstständigkeit, musste im Alter zum ersten Mal um Hilfe bitten. Es fiel ihm schwer. Doch dann sagte er: „Ich habe entdeckt, dass die Menschen mich gerne unterstützen. Mein Stolz hatte ihnen das jahrelang verwehrt – und mir ihre Nähe.“

FÜR DIESE WOCHE

Bitten Sie diese Woche jeden Tag um eine kleine Hilfe oder lassen Sie einem anderen bewusst den Vortritt. Beobachten Sie, was Demut mit Ihren Beziehungen macht.

ZUM NACHDENKEN

- ? Wo fällt es mir schwer, um Hilfe zu bitten – und warum?
- ? In welchen Dingen muss ich unbedingt recht behalten?
- ? Was habe ich in meinem Leben geschenkt bekommen, ohne es verdient zu haben?

EIN GEBET

Herr, schenke mir ein demütiges Herz, das zuhören kann, danken kann und um Hilfe bitten kann. Nimm den Stolz von mir, der mich einsam macht. Amen.

Meine Gedanken



„Die Liebe ist langmütig und
freundlich.“

1. KORINTHER 13,4

TEIL IV

IV

Auf dem Weg nach Hause

*Die zweite Lebenshälfte kennt große Fragen.
Der Glaube antwortet mit Trost, Hoffnung
und einem Sinn, der bleibt.*

Lektionen 19 bis 24

Trost in der Trauer

Wenn ein geliebter Mensch fehlt

Es gibt keinen Schmerz wie den Verlust eines geliebten Menschen. Wer lange gelebt hat, hat oft schon viele verabschieden müssen – einen Partner, Geschwister, Freunde.

Die Bibel redet diesen Schmerz nicht klein. Selbst Jesus weinte am Grab seines Freundes. Trauer ist kein Mangel an Glauben – sie ist der Preis der Liebe.

„Gott wird abwischen alle Tränen von ihren Augen.“

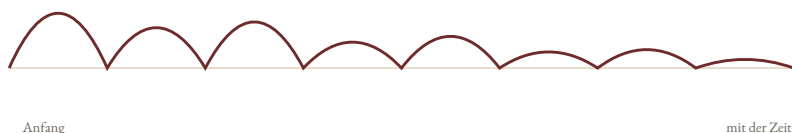
nach Offenbarung 21,4

Der Glaube stellt neben die Trauer eine Hoffnung: dass der Abschied nicht das letzte Wort ist. Das nimmt den Schmerz nicht weg, aber es gibt ihm einen Horizont.

Trauer verläuft nicht in einer geraden Linie. Sie kommt in Wellen: mal hoch und überwältigend, mal ruhiger. Das ist normal. Mit der Zeit werden die Wellen sanfter –

nicht, weil man vergisst, sondern weil man lernt, mit dem Verlust zu leben.

Die Wellen der Trauer



Die Wellen werden mit der Zeit sanfter – doch sie dürfen kommen.

AUF EINEN BLICK

Trauer ist der Preis der Liebe. Wer tief trauert, hat tief geliebt – und die Liebe hört nicht auf.

FÜR IHREN ALLTAG

Wenn heute die Erinnerung schwer auf Ihnen liegt, laufen Sie nicht davor weg. Zünden Sie eine Kerze an, sprechen Sie den Namen aus, danken Sie für das, was war. Trauer, die man zulässt, wird mit der Zeit sanfter; Trauer, die man wegschiebt, bleibt hart.

Aus dem Leben

Eine Witwe erzählte, in den ersten Monaten habe sie gefürchtet, an der Trauer zu zerbrechen. Eine erfahrene Freundin sagte ihr: „Lass die Wellen kommen. Kämpfe nicht dagegen an.“ Jahre später sagte sie: „Die Wellen kommen noch immer – aber sie werfen mich nicht mehr um. Sie tragen jetzt auch Dankbarkeit in sich.“

FÜR DIESE WOCHE

Nehmen Sie sich diese Woche einen ruhigen Moment für einen Menschen, den Sie verloren haben. Schreiben Sie auf, wofür Sie ihm dankbar sind. Danken heilt, wo Klagen allein nicht weiterkommt.

ZUM NACHDENKEN

- ? Erlaube ich mir, zu trauern – oder schiebe ich den Schmerz weg?
- ? Wofür bin ich einem Menschen dankbar, den ich verloren habe?
- ? Was tröstet mich in Wellen der Trauer am meisten?

EIN GEBET

Herr, du kennst meine Tränen. Sei nahe in meiner Trauer und schenke mir die Hoffnung, die über das Grab hinausreicht. Amen.

Meine Gedanken

Hoffnung für das, was kommt

Kein Absturz ins Nichts, sondern ein Heimweg

J näher man dem letzten Abschnitt des Lebens kommt, desto größer werden manchmal die Fragen: Was kommt danach? Habe ich genug getan? Muss ich mich fürchten?

Es sind ehrliche Fragen, und die Bibel weicht ihnen nicht aus. Sie antwortet nicht mit einer Theorie, sondern mit einem Bild von Heimat.

„In meines Vaters Haus sind viele Wohnungen.“

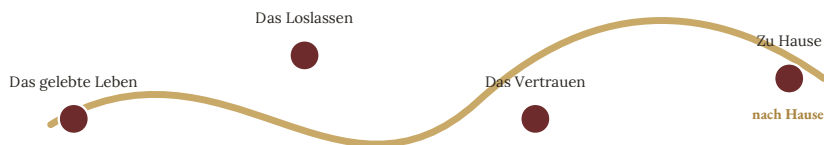
nach Johannes 14,2

Jesus spricht von einem Haus mit vielen Wohnungen, einem Platz, der schon bereit ist. Der Glaube macht aus dem Ende keinen Absturz ins Nichts, sondern einen Heimweg.

Wer den letzten Weg als Heimkehr versteht, kann auch dem Alter mit Frieden begegnen – nicht ängstlich, son-

dern getrost. Es ist ein Weg mit Stationen, und keine davon führt ins Leere.

Der Weg als Heimkehr



AUF EINEN BLICK

Der Glaube nimmt dem letzten Weg nicht seinen Ernst, aber seinen Schrecken. Wir gehen nicht ins Dunkle, sondern nach Hause.

FÜR IHREN ALLTAG

Wenn heute die Angst vor dem, was kommt, Sie streift, halten Sie an diesem einen Bild fest: ein Platz, der bereitet ist, eine Heimat, die wartet. Sprechen Sie leise: „Ich muss mich nicht fürchten.“ Und leben Sie den heutigen Tag umso freier.

Aus dem Leben

Eine schwer kranke Frau verlor in ihren letzten Wochen alle Angst. Auf die Frage, wie das möglich sei, sagte sie ruhig: „Ich fahre doch nicht ins Ungewisse. Ich fahre nach Hause. Und zu Hause wartet immer jemand.“ Ihre Gelassenheit tröstete am Ende die, die um sie waren, mehr als alle Worte.

FÜR DIESE WOCHE

Schreiben Sie diese Woche in Ruhe auf, was Sie gern an Menschen weitergeben möchten – ein Wort, ein Segen, ein Dank. Hoffnung macht großzügig; sie will teilen, was sie trägt.

ZUM NACHDENKEN

- ? Welche Fragen über das, was kommt, bewegen mich?
- ? Was würde sich in meinem Alltag ändern, wenn ich ohne Angst vor dem Ende lebte?
- ? Welches Bild der Hoffnung gibt mir Frieden?

EIN GEBET

*Herr, nimm mir die Furcht vor dem, was kommt.
Halte mich in deiner Hand, im Leben und darüber
hinaus. Führe mich heim. Amen.*

Meine Gedanken

Ein Leben zurückblicken

Die eigene Geschichte mit anderen Augen lesen

In Alter blickt man öfter zurück. Manche Erinnerung wärmt, manche schmerzt. Man fragt sich: War mein Leben gut? Hat es sich gelohnt?

Die Bibel lädt ein, das eigene Leben nicht nur als Kette von Zufällen zu sehen, sondern als einen Weg, auf dem man geführt wurde – auch durch die dunklen Strecken.

„Ich denke an die vorigen Zeiten und rede von allen deinen Taten.“

nach Psalm 143,5

Ein guter Rückblick verklärt nichts und verurteilt nichts. Er schaut ehrlich hin – auf das Gelungene und das Gescheiterte – und sucht in beidem die Spur eines Sinns.

Es hilft, das eigene Leben einmal in Abschnitten durchzugehen und für jeden zu fragen: Wofür bin ich dankbar? Was habe ich gelernt? So wird aus einem Meer von Erinnerungen ein geordneter Schatz.

MEIN LEBEN IN ABSCHNITTEN

Lebensabschnitt	Wofür ich dankbar bin	Was ich gelernt habe
Kindheit & Jugend		
Junge Jahre		
Familie & Beruf		
Das reifere Alter		
Heute		

AUF EINEN BLICK

Ein Leben zurückzublicken heißt nicht, in der Vergangenheit zu leben, sondern ihr endlich zu danken.

FÜR IHREN ALLTAG

Nehmen Sie sich heute einen Abschnitt Ihres Lebens vor – etwa Ihre Kindheit. Erinnern Sie sich an eine gute Sa-

che und an eine schwere. Danken Sie für die eine und fragen Sie bei der anderen: Was hat sie mich gelehrt?

Aus dem Leben

Ein Mann begann im Ruhestand, für seine Enkel seine Lebensgeschichte aufzuschreiben. Anfangs tat er es für sie. Doch bald merkte er, dass es vor allem ihn selbst veränderte: „Ich sah zum ersten Mal, dass mein Leben einen roten Faden hatte. Sogar die schweren Jahre bekamen einen Platz.“

FÜR DIESE WOCHE

Gehen Sie diese Woche Ihr Leben in Abschnitten durch – jeden Tag einen. Halten Sie zu jedem fest, wofür Sie dankbar sind und was Sie gelernt haben.

ZUM NACHDENKEN

- Welcher Abschnitt meines Lebens fällt mir zuerst ein – und warum?
- Wo sehe ich im Rückblick eine Führung, die ich damals nicht erkannte?
- Wofür möchte ich, ganz am Ende, am meisten danken?

EIN GEBET

Herr, ich blicke zurück auf mein Leben – mit allem Hellen und Dunklen. Hilf mir, deine Spur darin zu erkennen, und schenke mir ein dankbares Herz. Amen.

Meine Gedanken

Weisheit weitergeben

Was bleibt, wenn wir gehen

Ein langes Leben sammelt Weisheit – nicht die aus Büchern, sondern die aus Erfahrung: was wirklich trägt, was am Ende zählt, welche Sorgen umsonst waren. Diese Weisheit ist ein Schatz, der leicht verloren geht, wenn man ihn nicht weitergibt.

Die Bibel legt großen Wert auf das Weitergeben von einer Generation zur nächsten. Die Jungen brauchen, was die Alten wissen.

„Erzählt es euren Kindern und Kindeskindern.“

nach Joël 1,3

Wir müssen keine großen Lehrer sein, um weiterzugeben, was wir gelernt haben. Ein ehrliches Gespräch, ein Brief, eine Geschichte am Küchentisch genügen. Oft sind es gerade die schlichten Sätze, die haften bleiben.

Es lohnt sich, sich klarzumachen, was man selbst gelernt hat – und was davon man den Jüngeren mitgeben möchte.

VOM LERNEN ZUM WEITERGEBEN

Was ich gelernt habe

- Dass die meisten Sorgen umsonst waren
- Dass Menschen wichtiger sind als Dinge
- Dass Vergeben befreit
- Dass Danken glücklich macht

Was ich weitergeben will

- „Fürchte dich weniger.“
- „Pflege deine Beziehungen.“
- „Halte nicht am Groll fest.“
- „Sieh das Gute.“

Weisheit wächst, wenn man sie teilt.

AUF EINEN BLICK

Was wir gelernt haben, ist erst dann ganz unser, wenn wir es weitergeben.

FÜR IHREN ALLTAG

Erzählen Sie heute einem jüngeren Menschen – einem Enkel, einem Nachbarskind, wem auch immer – eine kleine Lebensweisheit aus Ihrer Erfahrung. Nicht belehrend, sondern als Geschenk. Sie werden sehen, wie gern man Ihnen zuhört.

Aus dem Leben

Eine Großmutter hatte die Angewohnheit, ihren Enkeln bei jedem Besuch einen einzigen Satz mit auf den Weg zu geben. Jahre nach ihrem Tod stellte die Familie fest, dass jedes Enkelkind „seinen“ Satz noch wusste. Aus schlichten Sätzen war ein bleibendes Erbe geworden.

FÜR DIESE WOCHEN

Geben Sie diese Woche an drei verschiedene Menschen je eine kleine Weisheit oder Erinnerung weiter. Achten Sie darauf, wie es beide Seiten bereichert.

ZUM NACHDENKEN

- ? Welche Lebensweisheit ist mir am wichtigsten geworden?
- ? Wem möchte ich etwas von dem weitergeben, was ich gelernt habe?
- ? Was möchte ich, dass die Menschen einmal von mir behalten?

EIN GEBET

Herr, hilf mir, das Gute, das ich gelernt habe, weiterzugeben, ehe ich gehe. Mach mich zum Segen für die, die nach mir kommen. Amen.

Meine Gedanken

Der Sinn im Leiden

Wenn das Schwere einen Platz bekommt

Kann eine Frage ist schwerer als die nach dem Leid: Warum muss ich das durchmachen? Wozu ist das gut? Die Bibel gibt darauf keine billige Antwort – aber sie lässt uns auch nicht allein.

Sie verspricht nicht, dass alles einen leicht erkennbaren Grund hat. Doch sie verspricht, dass kein Leid ganz sinnlos bleiben muss, wenn wir es nicht allein tragen.

„Denen, die Gott lieben, dienen alle Dinge zum Besten.“

nach Römer 8,28

Dieser Satz behauptet nicht, dass alles gut ist. Er sagt etwas Feineres: dass Gott auch aus dem Schweren noch Gutes wachsen lassen kann – oft erst mit der Zeit, oft auf Wegen, die wir zuerst nicht sehen.

Viele Menschen erzählen, dass gerade ihre schwersten Zeiten sie am tiefsten geprägt haben: mitfühlender, de-

mütiger, dankbarer. Das rechtfertigt das Leid nicht – aber es raubt ihm die letzte Sinnlosigkeit.

ZWEI BLICKE AUF DAS SCHWERE

Das Leid für sich genommen	Das Leid, nicht allein getragen
Nimmt Kraft und Mut	Kann tiefer und mitfühlender machen
Fühlt sich sinnlos an	Bekommt mit der Zeit einen Platz
Isoliert	Kann verbinden mit anderen Leidenden
Fragt nur: Warum?	Fragt auch: Wozu könnte es mich führen?

AUF EINEN BLICK

Der Glaube erklärt das Leid nicht – aber er lässt uns nicht allein darin, und er hält die Hoffnung offen, dass daraus Gutes wächst.

FÜR IHREN ALLTAG

Wenn Sie heute etwas Schweres tragen, sprechen Sie es ehrlich vor Gott aus – auch die Klage, auch das Warum. Und fügen Sie leise hinzu: „Ich verstehe es nicht, aber ich lasse dich nicht los.“ So bleibt das Leid nicht allein.

Aus dem Leben

Ein Mann, der durch Krankheit vieles verlor, sagte nach Jahren: „Ich würde diese Zeit niemandem wünschen. Und doch bin ich durch sie ein anderer geworden – weicher, dankbarer, näher bei den Menschen. Ich habe im Tal Dinge gelernt, die ich auf der Höhe nie begriffen hätte.“

FÜR DIESE WOCHE

Denken Sie diese Woche an eine schwere Zeit, die hinter Ihnen liegt. Fragen Sie: Was hat sie mich gelehrt? Was ist trotz allem daraus gewachsen?

ZUM NACHDENKEN

? Welches Leid trage ich gerade oder habe ich getragen?

- ? Habe ich im Rückblick aus schweren Zeiten etwas gewonnen?
- ? Was hilft mir, das Schwere nicht allein zu tragen?

EIN GEBET

Herr, ich verstehe mein Leid nicht immer. Aber ich vertraue, dass du auch aus dem Schweren Gutes wachsen lässt. Trage mit mir, was ich nicht allein tragen kann. Amen.

Meine Gedanken

Segen sein

Bis zuletzt etwas geben, das bleibt

Am Ende dieses Weges steht keine große Forderung, sondern eine schöne Einladung: selbst ein Segen zu sein. Egal, wie alt wir sind oder wie wenig wir zu haben meinen – wir können anderen zum Segen werden.

Ein Segen ist nichts Feierliches und Fernes. Er ist ein gutes Wort, ein Gebet, ein Lächeln, eine helfende Hand – Gutes, das wir einem anderen zusprechen und weiterreichen.

„Ich will dich segnen, und du sollst ein Segen sein.“

nach 1. Mose 12,2

Von Anfang an gilt im Glauben: Wer beschenkt wurde, soll weiterschenken. Wir sind nicht gesegnet, um es für uns zu behalten, sondern um Segen weiterzugeben.

Das ist die schönste Aufgabe der späten Jahre: nicht mehr viel zu leisten, sondern viel Gutes zu wünschen

und zu tun. Ein gesegneter Mensch macht die Menschen um sich herum reicher – oft, ohne es zu merken.

HEUTE EIN SEGEN SEIN

☐

Jemandem von Herzen etwas Gutes wünschen

☐

Für einen Menschen still beten

☐

Ein aufrichtiges Wort der Ermutigung schenken

☐

Danke sagen, wo man es sonst vergisst

☐

Einem Menschen Zeit und Zuhören schenken



Frieden stiften, wo Streit ist

AUF EINEN BLICK

Ein gesegnetes Leben ist nicht das, dem nichts fehlt, sondern das, das anderen zum Segen wird.

FÜR IHREN ALLTAG

Werden Sie heute für einen einzigen Menschen bewusst zum Segen: durch ein gutes Wort, ein Gebet, eine Tat. Wünschen Sie ihm im Stillen alles Gute. Sie werden entdecken, dass der Segen zu Ihnen zurückkehrt.

Aus dem Leben

Eine hochbetagte Frau konnte das Haus kaum noch verlassen. Und doch sagten alle, die sie kannten, sie sei ein Segen. Sie betete täglich namentlich für Dutzende Menschen und schrieb kleine Karten. „Ich kann nicht mehr viel tun“, sagte sie, „aber segnen kann ich bis zuletzt.“ Ihr Begräbnis war voller Menschen, die sie getragen hatte.

FÜR DIESE WOCHE

Werden Sie diese Woche jeden Tag für einen anderen Menschen bewusst zum Segen. Am Ende der Woche blicken Sie zurück: Wie viel Gutes ist von Ihnen ausgegangen?

ZUM NACHDENKEN

- ? Wer war in meinem Leben ein Segen für mich?
- ? Für wen könnte ich heute zum Segen werden?
- ? Was möchte ich als Segen hinterlassen, wenn ich einmal gehe?

EIN GEBET

Herr, du hast mich reich beschenkt. Mach mich nun selbst zu einem Segen für die Menschen um mich herum – mit dem, was mir geblieben ist, bis zuletzt. Amen.

Meine Gedanken

Zum Nachschlagen

Auf den folgenden Seiten finden Sie Hilfen, um dieses Buch immer wieder neu zu nutzen: ein Register für schwere Stunden, einen Lese-Plan und eine Übersicht aller Lektionen.

WELCHE LEKTION FÜR WELCHEN MOMENT?

In dieser Situation...	...hilft Lektion
Wenn ich mich Sorge	1, 3
Wenn ich nachts nicht schlafen kann	1, 5
Wenn ich mutlos oder ängstlich bin	4, 20
Wenn ich keine Ruhe finde	2, 5
Wenn ich nicht weiterweiß	3, 6
Wenn ich jemandem nicht verzeihen kann	7
Wenn es Streit in der Familie gibt	11
Wenn ich einsam bin	12
Wenn ich undankbar oder verbittert werde	13, 14
Wenn mir die Freude fehlt	15, 17
Wenn ich trauere	19
Wenn ich Angst vor dem Ende habe	20

In dieser Situation...	...hilft Lektion
Wenn ich über mein Leben nachdenke	21, 22
Wenn ich leide und nicht verstehe	23
Wenn ich anderen etwas Gutes tun will	10, 16, 24

MEIN LESE-PLAN (WOCHEN 1–12)

Wo- che	Lektion	Gele- sen
1	1. Die Sorge abgeben	☐
2	2. Zur Ruhe kommen	☐
3	3. Vertrauen, wenn ich nicht weiter- weiß	☐
4	4. Angst und Mut	☐
5	5. Frieden im Herzen	☐
6	6. Loslassen, was ich nicht ändern kann	☐
7	7. Vergeben lernen	☐
8	8. Worte, die aufbauen	☐
9	9. Geduld mit den Menschen	☐
10	10. Nächstenliebe im Alltag	☐
11	11. Versöhnung in der Familie	☐

Woche	Lektion	Gelesen
12	12. Nicht allein	☐

MEIN LESE-PLAN (WOCHEN 13–24)

Woche	Lektion	Gelesen
13	13. Dankbar leben	☐
14	14. Genug ist genug	☐
15	15. Freude im Kleinen	☐
16	16. Großzügigkeit	☐
17	17. Staunen über die Schöpfung	☐
18	18. Demut	☐
19	19. Trost in der Trauer	☐
20	20. Hoffnung für das, was kommt	☐
21	21. Ein Leben zurückblicken	☐
22	22. Weisheit weitergeben	☐

Woche	Lektion	Gelesen
23	23. Der Sinn im Leiden	☐
24	24. Segen sein	☐

ALLE LEKTIONEN IM ÜBERBLICK

Nr.	Lektion	Bibelstelle
1	Die Sorge abgeben	Matthäus 6,34
2	Zur Ruhe kommen	Matthäus 11,28
3	Vertrauen, wenn ich nicht weiterweiß	Sprüche 3,5
4	Angst und Mut	Jesaja 41,10
5	Frieden im Herzen	Johannes 14,27
6	Loslassen, was ich nicht ändern kann	Prediger 3,1
7	Vergeben lernen	Kolosser 3,13
8	Worte, die aufbauen	Epheser 4,29
9	Geduld mit den Menschen	1. Korinther 13,4
10	Nächstenliebe im Alltag	Markus 12,31
11	Versöhnung in der Familie	Römer 12,18

Nr.	Lektion	Bibelstelle
12	Nicht allein	Psalm 23,4
13	Dankbar leben	1. Thessalonicher 5,18
14	Genug ist genug	Philipper 4,11
15	Freude im Kleinen	Psalm 118,24
16	Großzügigkeit	Apostelgeschichte 20,35
17	Staunen über die Schöpfung	Psalm 19,2
18	Demut	Jakobus 4,6
19	Trost in der Trauer	Offenbarung 21,4
20	Hoffnung für das, was kommt	Johannes 14,2
21	Ein Leben zurückblicken	Psalm 143,5
22	Weisheit weitergeben	Joël 1,3
23	Der Sinn im Leiden	Römer 8,28

Nr.	Lektion	Bibelstelle
24	Segen sein	1. Mose 12,2

Ein letztes Wort

Wenn Sie bis hierher gekommen sind, haben Sie vierundzwanzig Mal innegehalten – und das ist mehr wert, als es scheint. Der Glaube wächst nicht durch große Sprünge, sondern durch kleine, treue Schritte, Tag für Tag.

Beginnen Sie ruhig wieder von vorn. Diese Lektionen sind wie gute Freunde: Man kann sie mehrmals besuchen und findet jedes Mal etwas Neues. Was heute nur ein Gedanke war, wird beim nächsten Mal vielleicht zur Gewissheit.

Und vergessen Sie nicht die schönste Lektion zum Schluss: Sie selbst dürfen ein Segen sein – mit dem, was Ihnen geblieben ist, bis zuletzt.

Mögen diese Worte Sie tragen – durch helle und durch dunkle Tage.





„Der Herr segne dich und
behüte dich.

Der Herr lasse sein Angesicht
leuchten über dir
und sei dir gnädig.“

4. MOSE 6,24–25