



Texte
für den Tag

Texte aus dem Refugium

(Corona-Frühling)

Texte zur Ermutigung ...

Das war unser Anliegen, als sich im März 2020 die Corona-Krise auch auf unsere Angebote auswirkte.

Seit dieser Zeit haben wir täglich neue Impulse erstellt, um Menschen in den unterschiedlichsten Lebenssituationen zu erreichen. In dieser Broschüre haben wir auf Wunsch unserer Leser eine Auswahl von Texten zusammengestellt.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und hoffen, dass Sie für sich Segensreiches und Mut machendes entdecken.

Texte
für den Tag

Autoren:

Ludwig Reichert

Astrid Alt

Sabine Menge

Michael Clevén

Seelsorger*innen und Geistliche Begleiter*innen
aus dem Refugium





Abstandsspiel

In einem begrenzten Spielfeld
sucht sich jeder Spieler
zwei Mitspieler aus der Gruppe
Incognito –
und versucht
zwei Meter Abstand zu ihnen
zu halten

Erfahrung:
Die Gruppe kommt
zu keinem
stabilen Ruhezustand

Unterschied zum Corona-Abstand:
Das Spiel macht Spaß



Freudenmensch

Neulich erzählte mir einer von „Freudenmenschen“: Menschen, die das Herz mit Freude erfüllen. Das Wort gefiel mir sofort und ich überlegte, wer ein Freudenmensch in meinem Leben ist.

Texte
für den Tag

Ein Freudenmensch ist einer, der es gut mit mir meint, dem ich voller Hoffnung vertrauen kann, der treu zu mir steht, einer, der meine Schatten im Licht der Liebe erträgt. Viele solcher Menschen gibt es in meinem Leben. Oft nehme ich sie als gegeben hin. Alltag eben. Heute aber möchte ich ganz genau auf sie achten. Und selbst für andere ein Freudenmensch sein.



Slow go

eine Übung des bewusst
langsamen Gehens

ein Fuß am Boden
einer in der Luft
Balance halten
in der Langsamkeit
ganz schön schwer
volle Konzentration

„ich setzte meinen Fuß in die Luft und sie
trug“ schreibt Hilde Domin

„du stellst meine Füße in weiten Raum“
betet der Psalmist



Wie neugeboren!

Unter diesem Motto steht der Sonntag:
eine Woche nach Ostern,
bis zu diesem Tag trugen früher
die an Ostern getauften Menschen
ihre weißen Kleider.

Eine Woche ganz in weiß –
als Zeichen, dass das Leben ganz neu
begonnen hat.

Wie sehr sehne ich mich im Moment
nach diesem Gefühl.

Einfach sagen zu können:
Ich fühle mich wie neugeboren,
die Lasten sind wie weggewaschen,
ich bin erfrischt, belebt, befreit.

Noch ist es nicht soweit.
Doch ich freue mich auf den Tag danach,
an dem ich sagen kann:
das Leben beginnt ganz neu.

Werde ich ein weißes Kleid tragen
an diesem Tag?

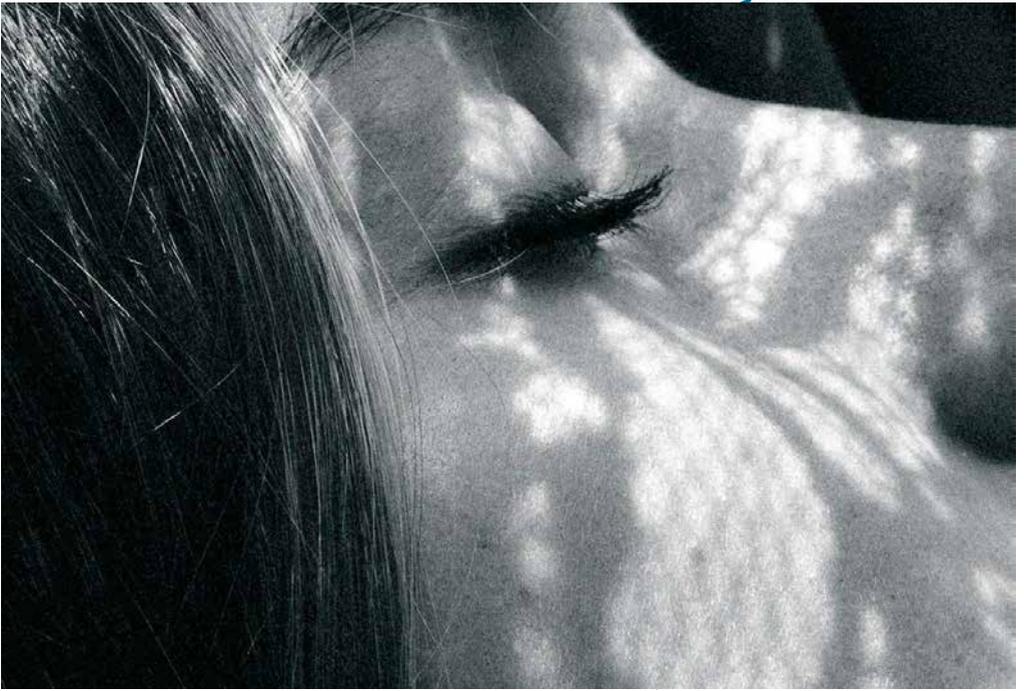
Ich weiß es noch nicht.
Aber heute ziehe ich eines an.
Als Zeichen der Hoffnung,
dass das Leben jeden Tag
ganz neu beginnt.

Texte
für den Tag



Beim Einkaufen

Auf dem Marktplatz
Verschlossene Gesichter
Feindlicher Blick
Ängstliches Ausweichen
Wenn die Wege sich kreuzen
Aber auch
Ein Lächeln
Ein Nicken
Ein kleiner Spaß
Ausweichen als Tanz
Was will ich zeigen?



Sicherheitshinweis

absolut sicher
bombensicher
todsicher

Texte
für den Tag

Der Lebenstraum ist zerplatzt.

Die Sicherheit ist weg,
Es fehlt der sichere Boden,
Unsicherheit herrscht vor.

Und deswegen:

bringen wir uns in Sicherheit
mit Sicherheitsabstand
denn sicher ist sicher

Aber auch das gibt keine
Sicherheitsgarantie
Und deswegen mein Sicherheitshinweis:

Ich vertraue auf die Kraft der Phantasie,
schließe die Augen und
stelle mir einen sicheren Ort vor,
den ich kenne oder mir wünsche.

Ein Bild entsteht in mir,
es gewinnt Konturen und Farben,
Ich kann sehen, riechen, fühlen,
wie schön es ist, dort auszuruhen.

„Ich bin sicher und fürchte mich nicht“
(Jesaja 12, 2)



Vorsichtige Öffnung

Was wird geöffnet?
Ein Fenster
die Ladentür
das Portemonnaie
der Tankdeckel
der Luftraum
die Kirchen
das soziale Netz
die Klimaziele
die Grenzen
die Arme ...?

Vorsichtige Öffnung -
das passt zu unserer Sehnsucht
wie kommt es,
dass ich die Luft anhalte?

Atme in mir, Heiliger Geist



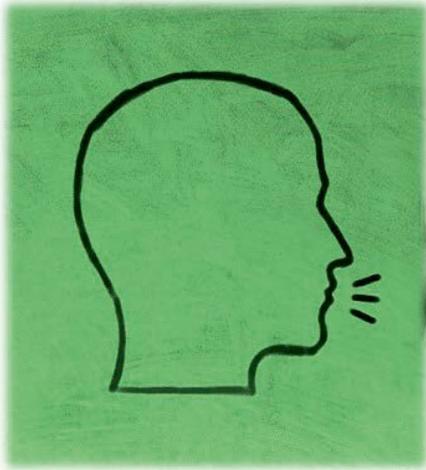
Ich würde so gern wieder

Ich würde so gern wieder
meine alten Eltern besuchen,
Freunde treffen,
Fußball spielen,
Gottesdienst feiern,
im Park picknicken und
die Weite des Meeres verspüren.

Ich würde so gern wieder
alles wie früher haben,
ohne Bedenken
Hände reichen,
Liebste küssen,
das Leben umarmen.

Ich würde so gern wieder
nicht mehr sehnsüchtig denken müssen:
ich würde so gern wieder.

Texte
für den Tag



Ein Refugium-Psalm

Hörst Du mich?

Du mein Zufluchtsort
Du mein Schutzraum
Du mein Gott

Mein Glück kommt von dir
Meine Zukunft liegt in Deiner Hand
Meinem Weg gibst Du Richtung

Von Herzen froh ist meine Seele
Auch mein Körper ruht in Sicherheit
Für den Abgrund hast Du mich nicht gemacht.

Du mein Zufluchtsort
Du mein Schutzraum
Du mein Gott

Du hörst mich!



Auf dem Weg nach Emmaus

2020

Wir gehen mit Abstand
Am besten zwei Meter zwischen uns
Auf die Dauer schwierig,
so miteinander zu reden
über die Trauer, die Furcht,
den Kleinglauben
mit einem Tuch im Gesicht.
Haben wir drüber geredet,
als wir noch keinen
Mundschutz trugen
und enger beieinander waren?

Auf dem Weg nach Emmaus füllt Jesus
den Raum
zwischen den Jüngern
Das tut er bis heute.
Auch heute erkennen wir
ihn
am brennenden Herzen

nach Lukas 24, 13-35

Texte
für den Tag



Frühlingslust

Frühling lässt sein blaues Band
wieder flattern durch die Lüfte;
süße, wohlbekannte Düfte
streifen ahnungsvoll das Land ...

Auf den Punkt gebracht von Eduard Mörike,
und mit ihm bekomme ich Lust:
möchte mit dem Frühling
durch die Lande ziehen,
über Wiesen und Weiten streifen,
mich schnuppernd an Blüten laben,
unter Bäumen im duftenden Gras liegen,
in den Himmel schauen,
verzaubert von Gottes Wundern.

Was hindert mich?
Nichts.
Nicht mal das Coronavirus.
Auf geht's!



Corona auf Dauer

Wieviel Risiko darf
soll
muss
Ich eingehen

Für mich
Für dich

Im Dienst
der Nächstenliebe

Texte
für den Tag



Hoffnung

Hoffen wir, dass es bald besser wird
Bloß nicht die Hoffnung verlieren
Die Hoffnung stirbt zuletzt

Hoffnung als Trostpflaster
Hoffnung als Stimmungsaufheller
Hoffnung als letzter Rettungsanker

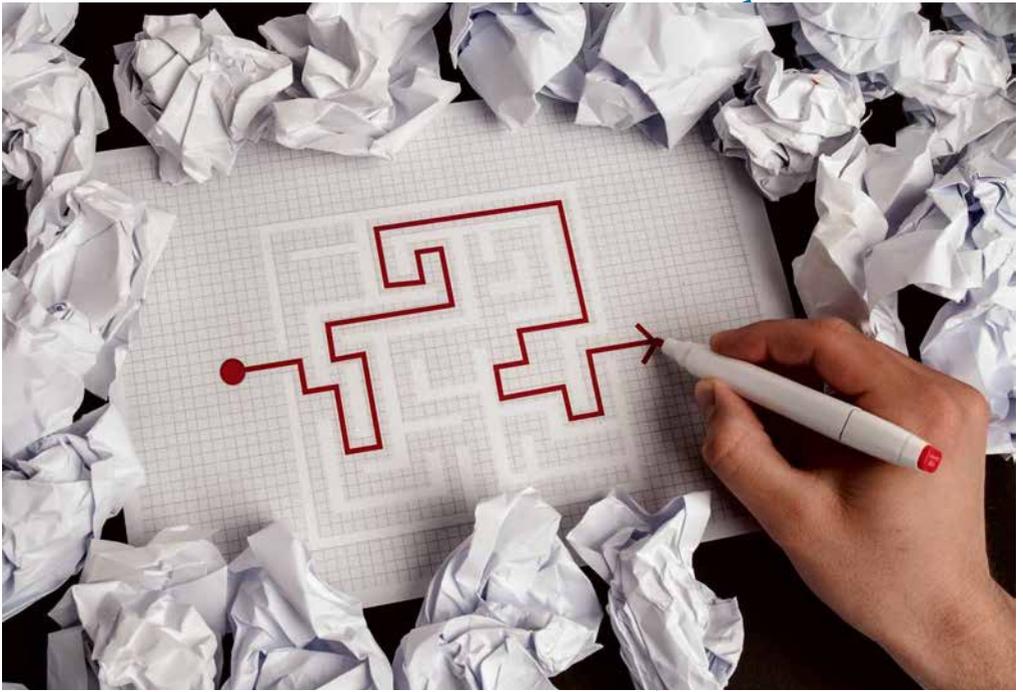
Mehr nicht?

Ich las, woher das Hoffen kommt:
aus dem mittelniederdeutschen hopen.
Hopen,
hüpfen,
hin und her springen,
aufgeregt zappeln

wie Kinder,
die es nicht abwarten können,
die der Überraschung entgegen fiebern,
die jetzt schon strahlen
So will ich die Hoffnung neu lernen

Hoffnung nicht als das Allerletzte
Hoffnung als Ausblick
Hoffnung auf „mehr als man sieht“

*„Denn wenn man etwas schon sieht,
muss man nicht mehr darauf hoffen.
Aber wenn wir auf etwas hoffen,
das wir noch nicht sehen,
können wir mit Geduld und Zuversicht
gespannt darauf warten.“
aus dem Römerbrief 8, 24*



Irgendwann

„Irgendwann
ist alles vorüber!“
ist zum Sehnsuchtsatz geworden
... alles vorüber, und dann?
Alte Normalität –
war doch nicht alles schlecht, oder!?
Alles anders –
bloß nicht wieder zurück zu alten
Gewohnheiten!
Alles neu –
nichts soll mehr sein, wie es war ...
... irgendwann ...

Jetzt schon
kann ich anfangen
nachzudenken
woran ich hänge,
was mich fesselt,
und was das heißt:
wie ich es gerne hätte
wie es sein soll
wie es sein kann

Ich kann anfangen zu unterscheiden,
entscheiden
was wichtig für mich ist
was getan werden muss
was ich lassen kann
was ich gestalten
möchte ...
man ...
irgendwann

Texte
für den Tag



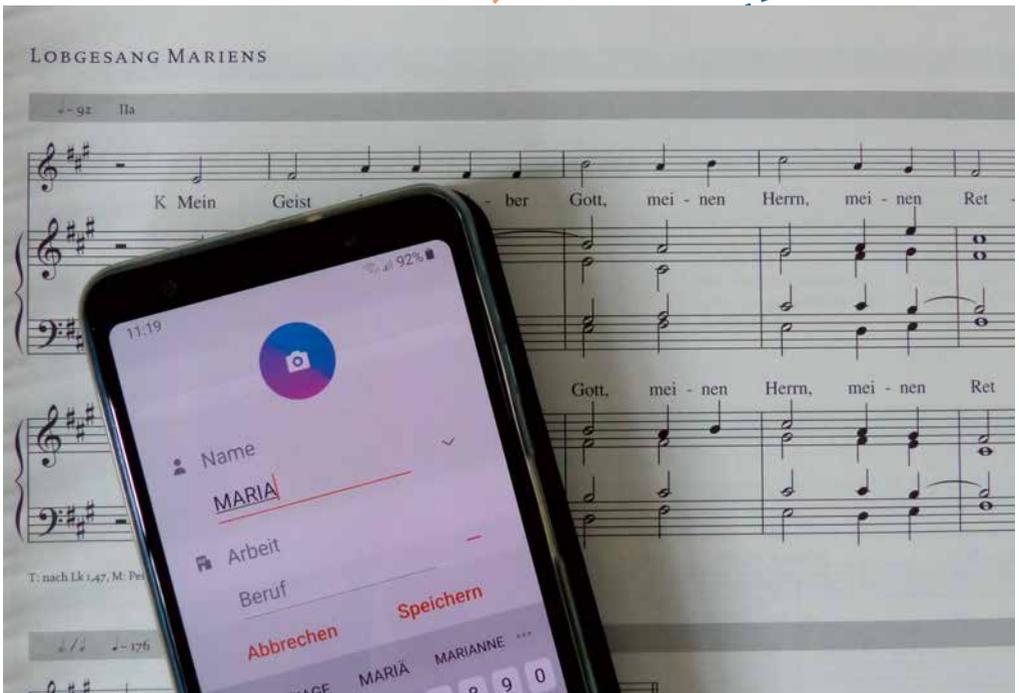
Johann Georg Melchior Schmidtnr (1625-1705), Maria Knotenlöserin,
St. Peter am Perlach, Augsburg / Public domain

Knoten lösen

In Augsburg gibt es ein Bild,
das mir persönlich sehr viel bedeutet.
Da sieht man Maria,
wie sie mit unendlicher Ruhe und Geduld
voller Gottvertrauen
Knoten in einem Band löst,
das für das menschliche Leben steht.
Maria, die Knotenlöserin.
einen Knoten zu lösen.
Nur einen einzigen auf einmal,
dann erst den nächsten.
Ich nehme mir ein Beispiel
an ihrer Ruhe und Geduld.
Bitte Gott um seine Hilfe dabei.
Und freue mich auf das befreite Stück
meines Lebensbandes,
dass da entstehen wird.

Was ist in meinem Leben
verknötet, verwirrt, verwurschtelt,
durcheinander geraten?
Solche Knoten zu lösen,
gerade wenn es viele sind,
ist harte, mühevoll Arbeit.

Wie Maria möchte ich heute beginnen



Marianische Anti-Phon

Marienmonat Mai
 In diesem ver-rückten Jahr
 Was kommt von Maria rüber
 Am Phone
 Anti Phone

Gegen ...? Marias Erfahrung:
 Der Himmel ist in dir
 Gegen den Anschein
 In deinem Grund - e
 Ist ER anwesend.

Mich daran er-INNERN
 Mich darin zu üben
 Innewerden
 Tag für Tag
 Ist das Heilmittel
 Anti Phone

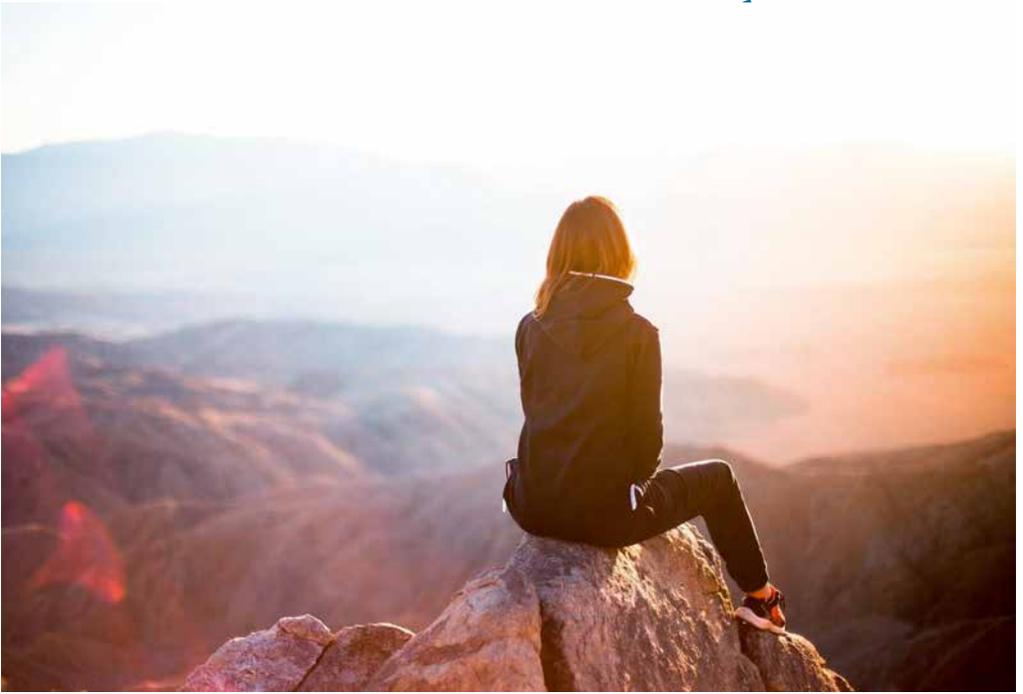
Texte
 für den Tag



Nach Psalm 23

Der Herr ist mein Hirte,
nichts wird mir fehlen.
Er lässt mich Platz finden,
dort wo das Leben blüht.
Ich kann aufatmen,
neue Wege entdecken.
Und wenn mir das Herz bang wird
auf dünnem Eis:
die Angst erstickt mich nicht;
Du bist ja da.

Deine Liebe umgibt mich
Tag für Tag.
In Deiner Nähe wohne ich
ein Leben lang



Morgengebet

Es wird nicht ruhiger - draußen und in mir.
Schon am Morgen überfallen mich die
„Pro“ und „Contra“ des Gestern,
Heute und Morgen.
Ich rette mich in ein Gebet
von Rabindranath Tagore
und fülle es mit meinem Leben:
„Herr, ich komme zu dir, dass deine
Berührung mich segne,
ehe ich meinen Tag beginne ...“
... ich trage alle vor dich, die sich nach
menschlichen Berührungen
und nach deiner Berührung sehnen.
„Lass deine Augen eine Weile ruhen
auf meinen Augen...“
... damit ich die Menschen,
ihre Sehnsucht,
ihre Angst und ihre Freude mit
deinen Augen sehen lerne.

Texte für den Tag

„Lass mich das Wissen
um deine Freundschaft
mitnehmen in meinen Alltag...“
... du bietest deine Freundschaft an,
besonders jetzt, wo das Zusammensein
mit Freundinnen und Freunden fehlt.
„Fülle meine Seele mit deiner Musik,
mit deinem Frieden, deiner Freude ...“
... gerade dann, wenn es still in mir ist und
meine Seele durstig.
„Begleite mich durch den Lärm des Tages
und lass den Sonnenschein deiner Liebe
über mir erstrahlen ...“
... in meiner Stille lärmten die Gedanken –
zähme sie für mich, bring sie zur Ruhe,
damit sich die Wärme deiner Liebe
in mir ausbreitet.
**Herr, lass im Tal meiner Mühen
Früchte reifen in Fülle.**



Mein kleiner grüner Kaktus

... steht draußen am Balkon.
Sofort kommt mir die Melodie ins Ohr.

Wenn ich ihn so anblicke,
meinen kleinen grünen Kaktus,
dann muss ich auch sofort zurückdenken:
an jene Maiandacht auf dem Berg,
die Jugendliche einmal
für uns gestaltet haben.
Sie verglichen Maria mit so einem
kleinen, grünen Kaktus.

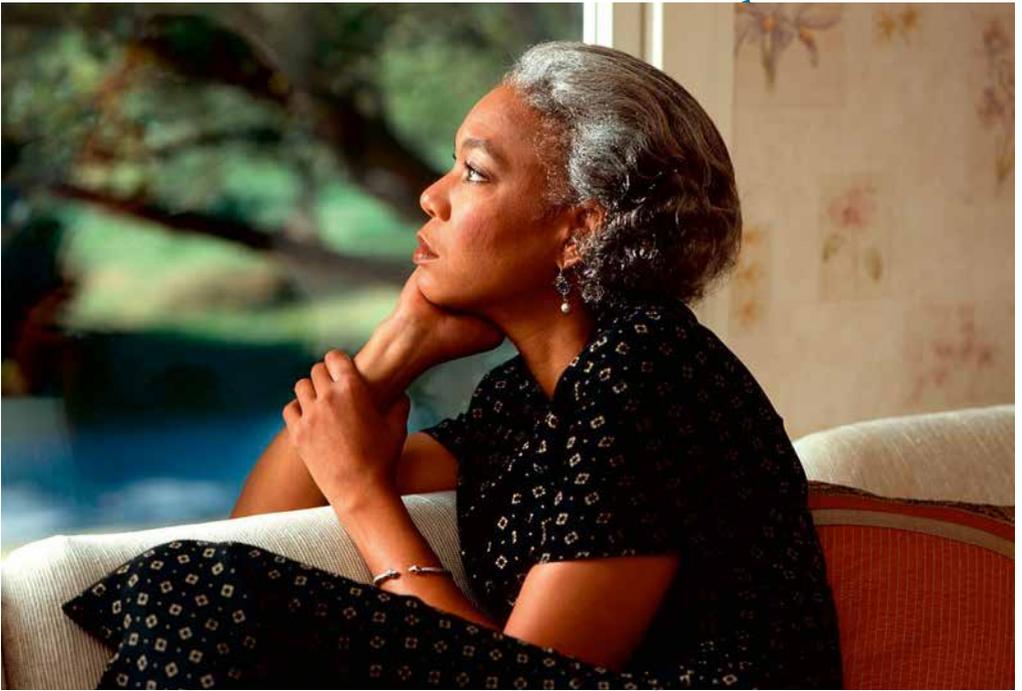
In guten Zeiten
Nährendes speichern,
im Herzen bewahren,
die eigene Vorratskammer auffüllen.

In dünnen, düsteren Zeiten
zurückgreifen auf den inneren Schatz,
genährt vom Proviant,
geduldig wartend auf neuen Segensregen.

Bei Angriffen von außen
stachelig, wehrhaft,
nicht zulassen, dass Gutes genommen,
das Lebensmittel geraubt wird.

Sonst friedlich und ruhig,
fest verwurzelt,
hoffnungsvoll grügend,
Zeugnis in schweren Zeiten:

Das Leben geht weiter.



Vieles wird anders

Sagt die Angst
Und trauert schon mal
Um die verlorenen Sicherheiten

Sagt die Moral
Und fragt nach (neuen) Regeln von
Lebens-Wert

Sagt der Glaube
Und fragt nach dem Mehr
Hinter
Und vor dem Horizont:

Ist Mehr möglich?
Mehr Lebens-Kunst?
Mehr Lebens-Wert?

„Reich Gottes“ vielleicht?

Texte
für den Tag



Hygienemaßnahmen

Hygiene - benannt nach Hygieia
Im griechischen Götterhimmel
die Göttin der Gesundheit

Schon die Alten wussten:
Gesundheit und Hygiene
gehören zusammen
gesundes Leben braucht Hygiene

Der Abwehrkampf gegen das,
was von außen krank macht,
braucht äußere Hygienemaßnahmen

Abstand halten,
Händewaschen,
Mund-Nasen Schutz

Und der Abwehrkampf gegen das,
was von innen krank macht?
Gegen das, was die Seele vergiftet?
Gegen das, was das Miteinander vergiftet?

Das alte griechische Wort hygienisch
bedeutet auch:
vernünftig, ehrlich, wahrhaftig
gesundes Leben braucht innere
Hygienemaßnahmen:

Vernunft
Ehrlichkeit
Wahrhaftigkeit

*Gott bewahre uns vor dem,
was von außen kommt und uns vergiftet.
Gott bewahre uns vor dem,
was von innen kommt und uns vergiftet.
Schenke uns Gesundheit an Leib und Seele*

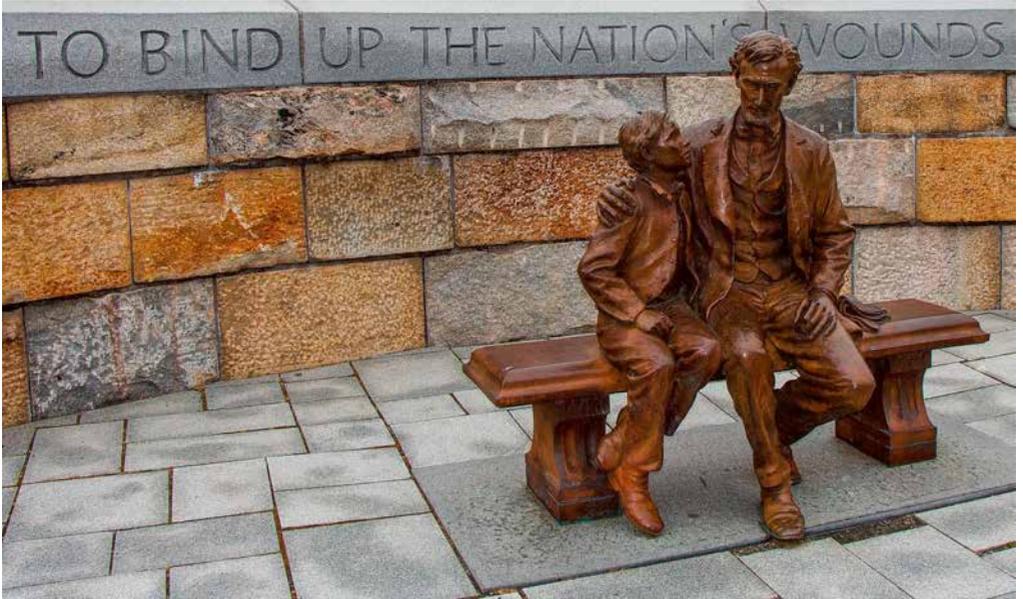


Videokonferenz

Texte
für den Tag

„Seht ihr mich? - hört ihr mich?“
So beginnen Videokonferenzen.
Wie schön, wenn die anderen versichern
„Ja, ich sehe dich – ich höre dich!“
Gesehen und gehört werden -
eine Ursehnsucht
„siehst du mich?“
„hörst du mich?“
Mit diesem Ruf wende ich mich an Jesus,
von dem die Bibel sagt, er sei wie ein guter Hirt,
der unsere Seelen hütet.
Ein beruhigender Gedanke:
Da ist einer, der auf meine Seele achtgibt ...

„... ihr habt euch hingewandt zum
Hirt und Hüter eurer Seelen.“ 1 Petrus 2, 25



Die Wunden verbinden

Warum hast du diesen Krieg zugelassen
mit solch schlimmen Dimensionen?
Nach langen Kämpfen
mit unzähligen Toten, Verwundeten,
Waisen, Zurückgelassenen
ringt ein Mann mit Gott.

Er versteht,
dass Gottes Wille für Menschen
nicht immer erkennbar ist
und vielleicht völlig anders,
als die Menschen auf allen Seiten denken.

So ruft er seinen Mitmenschen zu:
*„Mit Nächstenliebe für alle
lasst uns danach streben,
die Wunden des Landes zu verbinden ...“.*

Über 150 Jahre alt ist diese Aufforderung
von Abraham Lincoln.

So aktuell.
Viele Menschen, ganze Länder sind
verwundet,
so viele gestorben, vereinsamt,
zurückgelassen durch das Virus.
Kein Ende in Sicht.
Viele ringen mit Gott.

Lincolns Aufruf angesichts seines Ringens
berührt mich sehr.
Was zählt, ist nicht die Antwort auf mein
Ringen.
Was zählt, ist meine Antwort auf
die Wunden der Menschen
- hinschauen, verbinden,
Schmerzen lindern.



Gott

Das sollte nicht sein
dass Menschen
isoliert und alleingelassen
weggerafft werden

Das sollte nicht sein
Gott
dass Tote in Kühllastern
zwischenlagert
und mit Armee-LKWs
abtransportiert werden

Das sollte nicht sein
Gott
dass Alte in ihren Heimen
eingesperrt sind
zum Schutz und mit gutem Grund
um schließlich mit gebrochenem
und ersticktem Herzen
zu Grunde zu gehen

Das sollte nicht sein
Gott
dass es erst die Angst vor der großen
Ansteckungswelle braucht
damit Flüchtlingslager
(langsam, viel zu langsam)
geräumt werden

Das sollte nicht sein
Gott
dass so viele
wegen Existenzängsten
nicht mehr schlafen können

Das sollte nicht sein
Gott :
Und jetzt DU

Texte
für den Tag



Heute

- ... die Zeit nicht verpassen,
 innezuhalten.
- ... die Zeit nicht verpassen,
 nachzudenken.
- ... die Zeit nicht verpassen,
 zu erinnern.
- ... die Zeit nicht verpassen,
 der Toten zu gedenken.
- ... die Zeit nicht verpassen,
 dankbar zu sein.
- ... die Zeit nicht verpassen,
 danke zu sagen.

Alles auf der Welt hat seine Zeit:
Weinen hat seine Zeit,
und Lachen hat seine Zeit;
Klagen hat seine Zeit,
und Tanzen hat seine Zeit;
Umarmen hat seine Zeit,
und sich der Umarmung enthalten hat
auch seine Zeit"

(aus dem Buch Kohelet 3. Kapitel)



Verwirrung

„Weiß Gott,
wie lange das noch dauern
wird“!?

Gott, weißt du,
wie lange das alles noch dauern wird?

Deinem Volk hast du in Zeiten der
Verbannung durch die Propheten gesagt:

*„Ich will euch
Zukunft und Hoffnung geben!“*

Wie in Verbannung fühlen sich viele,
selbsternannte Richter sprechen ihr Urteil,
selbsternannte Propheten verkünden:

„So wird es sein!“

Manches macht Hoffnung,
manches auch Angst.

„Ever Herz lasse sich nicht verwirren.“

Sagt Jesus in die Ungewissheit hinein.

Heute höre ich darin die Aufforderung:

*„Verwirrt nicht das Herz der anderen,
spielt sie in ihren Sorgen nicht zu eurem
Vorteil gegeneinander aus!“*

„Glaubt an Gott“ sagt Jesus,

und daran, dass er voll Liebe gegenwärtig ist.

Texte
für den Tag



Lockerungsübung

Lockerung.
Den Sportler macht sie geschmeidig.
Im Knast bringt sie mehr Freiheit.
Beim Backen lässt sie den Teig aufgehen.
Auf dem Acker lässt sie den Boden atmen.

Und bei Corona?
Weniger Kontaktbeschränkung.
Dennoch ein mulmiges Gefühl.
Das Leben ist
noch nicht wieder gelöst,
noch nicht wieder frei,
noch nicht wieder bekömmlich,
noch nicht bereit zum befreiten Aufatmen.

Bis wir wieder innerlich wirklich locker sind,
wird Zeit vergehen.
Vielleicht viel Zeit.

Doch der Tag kommt,
an dem ich sagen werde:
*Herr, du hast mein Klagen in Tänzen
verwandelt,
mein Trauergewand hast du gelöst
und mich umgürtet mit Freude. (Ps 30, 12)*
Bis dahin
lockere ich mein Leben
mit Vorfreude und Gottvertrauen.
Und vielleicht tanze ich schon mal
ein wenig ...



Zwei Wölfe

In jedem von uns
tobt ein Kampf
zwischen zwei Wölfen.

Der eine ist aggressiv
und hat diese Namen:

Wut
Vorurteil
Lüge
Bitterkeit
Selbstmitleid
Ego

Der andere ist friedlich
und hat diese Namen:

Gelassenheit
Offenheit
Ehrlichkeit
Heiterkeit
Zuneigung
Liebe

Und welcher Wolf gewinnt?
Die Antwort ist einfach:

Der, den Du fütterst!

Texte
für den Tag



Darf ich sagen,

dass es mir gut geht,
trotz eines tiefen Grummelns im Bauch

dass mir die Kämpfe um die Milliarden für den Neustart
wie ein Krampf vorkommen,
obwohl so viel Wohlstand davon abhängt

dass ich den Frühling und die viele Zeit genieße,
auch wenn die Klimaprognose apokalyptische Szenen im Kopf freisetzt

dass ich mich auf die Normalität wie vor Corona freue,
im Wissen, wie naiv das ist
dass ich mich mit meinen Lieben treffe,
in der Angst, sie oder mich anzustecken

Dass ich viele Fragen an den lieben Gott habe,
mit der Ahnung, dass er mich in Frage stellt

?



Zagen

zagen

Ein merkwürdiges, altertümliches Wort:
„Aus Ängstlichkeit zögern“ -
hilft mir der DUDEN weiter
Schon eher geläufig:

ver-zagen

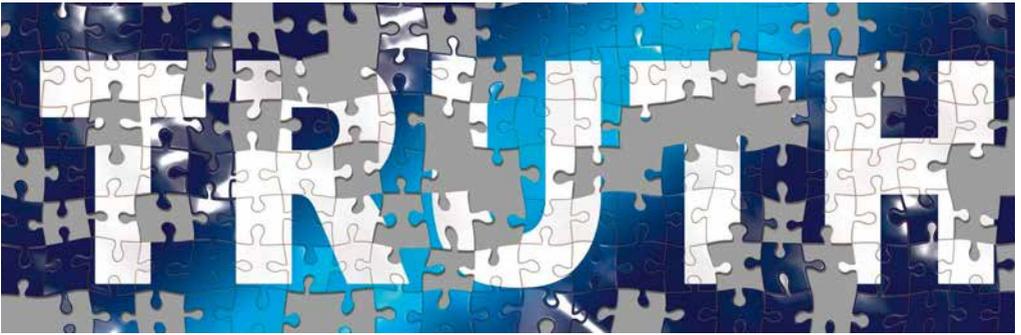
„Den Mut, die Zuversicht verlieren“ -
erklärt das Wörterbuch.
Gar nicht so einfach,
jetzt den Mut und die Zuversicht
nicht zu verlieren!

Wir sind in „guter Gesellschaft“:
mutlosen, verzagten Freunden
verspricht Jesus einen *Beistand*
einen, der sich dabei - stellt
neben ... hinter die Verzagten.

Sie *spüren* ihn,
wenn sie seiner - der *Spur* Jesu folgen ...

Texte
für den Tag

„... *ich werde den Vater bitten und er wird euch einen anderen Beistand geben, der für immer bei euch bleiben soll ...*“ (aus Johannes 14, Vers 16)



Was ist Wahrheit

„Was ist Wahrheit?“, fragte Pontius Pilatus.
Viele fragen ebenso.
Verunsicherung und Angst ist groß,
Vertrauen für manche schwer,
besonders in Ratschläge von Virologen und gesetzliche Regeln.
Verschwörungstheorien, ein zweites Virus
zur Selbsterhöhung weniger
und Verführung vieler.

Was ist Wahrheit?
Wer ernstlich fragt,
hört zu, zeigt Demut, gesteht ein:
ich weiß nicht alles,
andere können recht haben,
meine Meinung ist nicht gleich Wahrheit.

Was ist Wahrheit?
Die Frage führt weg vom Ich,
zum Wir,
zur Weisheit und zum Guten.
Da naht Einsicht:
mir muss nicht gefallen, was wahr ist,
ich muss nicht mögen, was Sinn macht,
aber ich bin gerufen, es zum Wohl aller zu tun.

Was ist Wahrheit?
Sie kommt dem näher,
der aufblickt und von sich absehen kann.
Lasse ich mich heute darauf ein?



Auf zur Himmelfahrt !

Sich wegbeamen
aus den Niederungen des Alltags.
Wunderbare Luftschlösser bauen,
sich in Traumwelten flüchten.
„Omnia sibi fingere“ -
„sie bauen sich ihre eigenen Träume“.
Schon die alten Römer sagten das.
Uralte menschliche Sehnsucht,
am „Andersort“ sorgenfrei zu leben.

Die Bibel hält nichts davon.
Als die Männer nach oben schauen
wie „Hans guck in die Luft“,
rufen ihnen Engel zu:
(ausgerechnet die Himmelsboten)

„Also was steht ihr da und starrt
zum Himmel?“
Sie korrigieren den Blickwinkel.
Statt nach oben nach unten schauen,
bodenständig leben,
freundlich auf die Welt schauen,
freundlich auf sich selbst schauen:
so lässt sich Gott erahnen.

Texte
für den Tag



Vollmacht

Volle Macht
Voller Macht

„Mir ist alle Vollmacht im Himmel und auf der Erde gegeben“
sagt Jesus

Dann mach mal, denken wohl die Jünger.

Mach doch was, denk ich ...

Aber wieder einmal dreht Jesus den Spieß um:

„Geht ihr und macht ...“

(und eigentlich weiß ich genau, was er meint:

Hoffnung bringen, Glauben teilen,

für Gerechtigkeit sorgen, der Wahrheit dienen)

„... dann bin ich dabei, immer!“ (Matthäus 28, 16-20)



Lebensweisheit

Der Mai ist Geburtszeit
in unserer Familie.
Viele feiern da ihr Wiegenfest.

Oder feierten ...
etliche sind schon verstorben.
Doch stehen ihre Geburtstage weiter
im Kalender,
denn in meinen Erinnerungen leben
diese lieben Menschen weiter.

An den Geburtstagen der
Verstorbenen hab ich gedacht:
was hätten sie wohl zu meinen Krisen
und Fragen gesagt?

Papa, der Mensch zwischen Ruhe
und Unruhe,

Opa, der im und vom Krieg Verwundete,
Oma Else, die Grundgelassene ...

Ich ahne, sie alle würden etwas aus ihrer
Lebensweisheit nennen:

Texte für den Tag

„da muss man durch“,
„wir haben schon Schlimmeres überlebt“
oder „vertrau auf Gott und hab Geduld“.
Und vor allem würden alle wohl sagen
„am Ende wird alles gut“.
Denn für diese Lebensweisheit
standen sie ein,
die drei, davon sprach ihr Leben.
Während ich mich erinnere,
muss ich lächeln.
Am Ende wird alles gut.
Ja, daran kann ich mich festhalten!

*Jesus spricht: Euer Kummer wird sich
in Freude verwandeln.
(Johannes 16, 20)*



Zwischen Himmelfahrt und Pfingsten

ist für die Jüngerinnen und Jünger Jesu:

Leere.

Sie sind allein und zurückgelassen.

Gab es in den letzten Tagen noch
die unglaublichen und verstörenden

Erfahrungen,

dass ER sich hat sehen,

sogar, hat anfassen lassen:

höchst lebendig.

Dann kam SEIN Rückzug

Auffahrt in den Himmel

So erzählt es die Apostelgeschichte.

Ob SEINE Ankündigung

eines anderen

Geistes,

eines anderen

Trostes

hilfreich war?

Leben aus Verheißung,

wenn nichts mehr greifbar ist,

an dem sich die Zuversicht

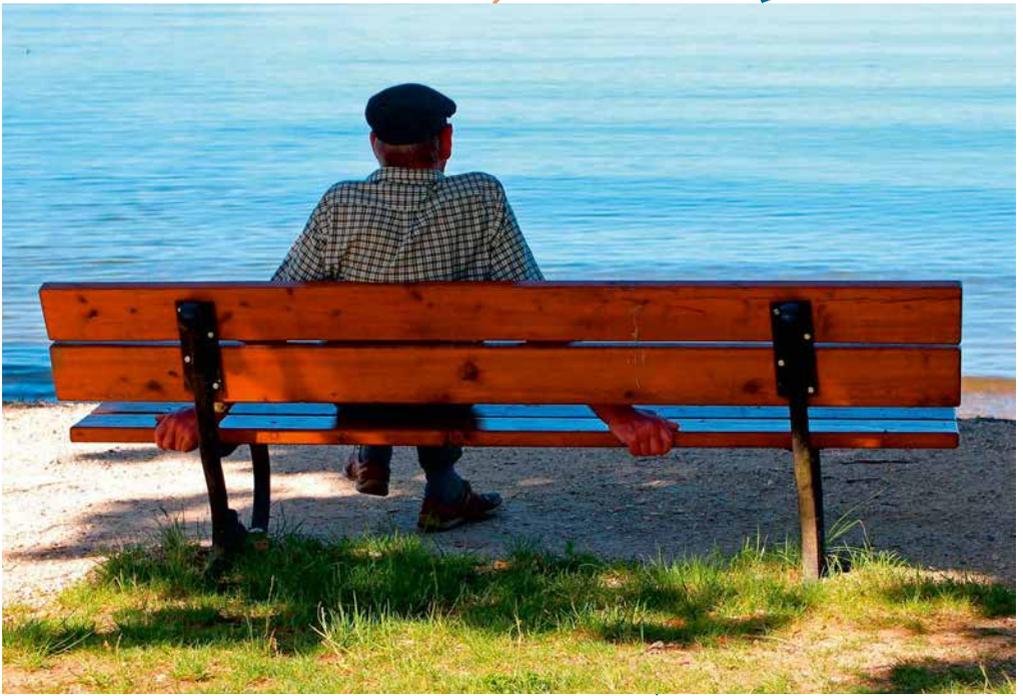
festmachen kann,

ist der Ernstfall des Glaubens,

der ertragen werden will

und ein anderer Geist, der heilige,

sich ausbreiten kann.



Beten tut gut,

aber psst!
Bloß nicht laut sagen!
Die anderen könnten denken:
Du spinnst.

Beten ist doch höchstens was
für die Kinder
für die Alten
für die ganz Frommen.

Vernünftige,
erwachsene,
aufgeklärte,
moderne Menschen?
Für die wäre es doch komisch:
sich Gott anzuvertrauen?

Aber vielleicht tun sie es doch?
Im stillen Kämmerlein,
ganz für sich,
ohne große Worte

Teresa von Avila sagt:
„Beten ist Verweilen bei einem Freund,
mit dem ich oft und gern
allein zusammenkomme,
weil ich weiß,
dass er mich liebt.“

So zu beten tut mir gut.

Texte
für den Tag



!p!p!d !p!p!d !p!p!d

Vor einigen Tagen hatte sie ihren 75. Geburtstag.
 „Pippi macht die Dinge immer auf umgekehrte Weise“
 sagt Astrid Lindgrens Enkel über sie.

Und sie selbst sagt:
 „Warte nicht darauf, dass die Menschen Dich anlächeln ...
 Zeige ihnen wie es geht!“

oder:
 „Das haben wir noch nie probiert, also geht es sicher gut.“

Und:
 „Am besten, ihr geht jetzt nach Hause.
 Denn wenn ihr nicht nach Hause geht, könnt ihr ja nicht wiederkommen.
 Und das wäre schade.“

Ich wünsche den Kindern in diesen unkindlichen Zeiten
 Pippis grenzenloses Vertrauen ins Leben,
 Kraft (Pferde in die Luft zu heben)
 Kreativität (mit Bürsten unter den Schuhen das Haus zu putzen)
 Leichtigkeit (sich vorwärts bewegen, ohne den Boden zu berühren)
 Und ich wünsche ihnen Erwachsene,
 die die Fähigkeit zum Pippi'schen Perspektivwechsel haben.



Pflücke ein Licht

„Pflücke ein Licht“,
so nennt eine Freundin ihre Aktion.
An ihrem Gartenzaun hängt
eine Wäscheleine,
daran Bilder mit Lichtblicken
und ermutigenden Worten.
Pflücke ein Licht!

Dazu fordert ein Schild neben
der Wäscheleine auf.
Und die Passanten pflücken
die Lichtblicke gern.
Abends ist die Leine meistens leer.

Texte
für den Tag

Was hänge ich an meine Wäscheleine?
Welchen Lichtblick aus meinem Leben
möchte ich heute teilen,
damit das Leben anderer heller wird?
Vielleicht diesen:
Ihr seid das Licht der Welt. (Matthäus 5,14)
Das heißt: auch du bist das Licht der Welt.
Selbst wenn es manchmal ziemlich dunkel
um dich scheint –
du musst es nicht erst werden,
du bist es schon,
Licht für die Welt,
weil das Licht der Welt (einer der vielen
Namen Gottes) in dir wohnt.



Komm, heiliger Geist,

der Leben schafft*
*Weil wir selbst, von Anfang an,
bedürftig sein*

Erfülle uns mit deiner Kraft
*Die Grenzen unserer Macht und
Kraft spüren*

Dein Schöpferwort rief uns zum Sein
*Ja, selbst unseren Anfang und
unseren Sinn verdanken wir uns nicht selbst*

Nun hauch uns Gottes Odem ein!
*Nach Deiner Nähe und Zuwendung
sehnen wir uns*

Komm, Tröster, der die Herzen lenkt,
*Tröster – seltsam – welchen Trost
sollten wir brauchen?*

Du Beistand, den der Vater schenkt;
*beistehen und trösten, wenn wir
(vielleicht am stärksten durch uns selbst)
in Frage gestellt sind, vom Leben
abgeschnitten*

aus dir strömt Leben, Licht und Glut,
starke Worte für das, was uns aufleben lässt

du gibst uns Schwachen Kraft und Mut.
*Leben, voll und ganz,
als Geschenk zu Pfingsten.
Und für jeden Tag*

„Veni, creator Spiritus“ Hrabanus Maurus (+856) zugeschrieben



Nicht einfach so

nur mit Anmeldung
nur mit Listenplatz
nur mit Namen
nur mit Adresse
nur mit Telefonnummer

alles geregelt
für Gottesdienstbesucher
natürlich alles
nur zu ihrer Sicherheit

nicht einfach so
nicht spontan
nicht unangemeldet
nicht unkontrolliert
nicht aus heiterem Himmel

und wie - bitteschön -
soll der Heilige Geist
in die Kirchen kommen

einfach so
spontan
unangemeldet
unkontrolliert
aus heiterem Himmel?

Texte
für den Tag



... und was ist mit Urlaub ...?

Alle möglichen Einschränkungen (fast) klaglos
auf mich genommen.

Und jetzt noch das: Urlaub in Gefahr!
Oder wenn, dann ganz anders als gewohnt.

Cooler Sprüche:

„andere können nie in Urlaub fahren“

„Daheim ist's doch auch schön“

„wenigstens hilft's dem Klima“

Tröstet das?

Ich nehme meine Enttäuschung ernst,
lasse sie zu, gebe ihr Raum, sie darf sein
Vielleicht macht sie dann nach einer Zeit

Platz für etwas anderes, neues,

Fantasien, Träume, Pläne ...

Eben anders ...

Könnte eine Strategie werden

... eben anders ...



Noch nicht heil

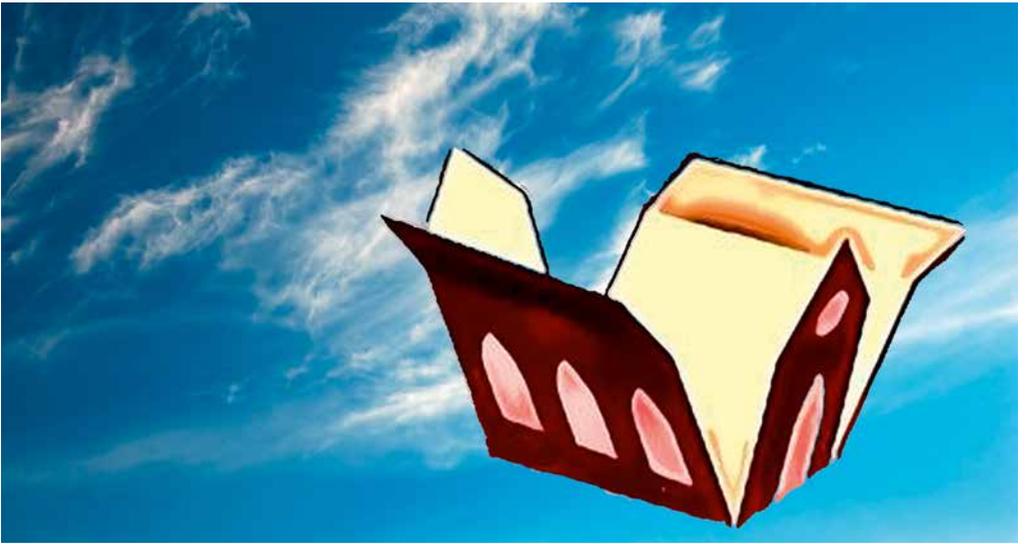
„Wo wir noch nicht eins sind,
da sind wir noch nicht heil.“
(Heinrich Spaemann)

Kirchen
– so verschieden.
Eins sein,
scheint so fern.
Schmerz und Verletzung.

Menschengemeinschaft
im Land, auf der Welt
– so verschieden.
Am gleichen Strang ziehen,
wirkt fast unmöglich.
Noch tiefere Gräben.

Ein kleines Virus
– legt den Finger in die Wunden.
Schafft neue.
Erinnert:
Einigkeit ist heilsam.
Ist möglich.
Wo wir als Geschwister
einander entgegengehen
und lieben.

Texte
für den Tag



Out of the box

Es gibt einen netten Comic:
Jesus hat gerade sein Geburtstagsgeschenk ausgepackt –
ein hübsches Kirchengebäude hält er in der Hand.
Trotzdem guckt er total frustriert.
Da kommt eine Stimme aus dem Himmel
„Was is'n los, Jesus? Du wolltest doch 'ne Kirche haben!“
Und Jesus antwortet ganz traurig
„Ja schon ... aber sie will einfach nicht aus der Schachtel kommen!“
Pfingsten – da geht's um den Geist Gottes unter uns.
Um Seine Lebenskraft, die in uns wirkt,
Seine Liebe, die tröstet.
Und um den Auftrag, den Jesus seinen Freunden gegeben hat:
„Erzählt den Menschen von mir, seid Zeugen für mich!“
Wer zur Kirche gehört, darf auch unterm Kirchendach Christ sein, klar!
Aber nicht nur.
Zeuge für Jesus, für Gott sein heißt:
die Schachtel der Kirchenmauern öffnen,
rausgehen, praktisch leben, was Jesus vorgelebt hat,
erzählen vom eigenen Glauben und Zweifel,
helfen, ein gutes Wort oder Lächeln schenken,
was für's Miteinander tun.
Das wäre ein Geschenk, über das Jesus total glücklich wäre.
Out of the box – leben und glauben.
Manch neue Wege haben sich aufgetan in dieser Krisenzeit.
So viele mehr sind möglich, wenn wir uns Gottes Geist öffnen:

*Atme in uns, Heiliger Geist, brenne in uns, Heiliger Geist,
wirke in uns, Heiliger Geist, Atem Gottes komm! (Gotteslob 346, 1).*



Das göttliche Trotzdem

nicht zu glauben
nicht zu fassen
völlig unerwartet
ohne Ankündigung
aus heiterem Himmel

Corona?
Nein
Gottes Geistkraft

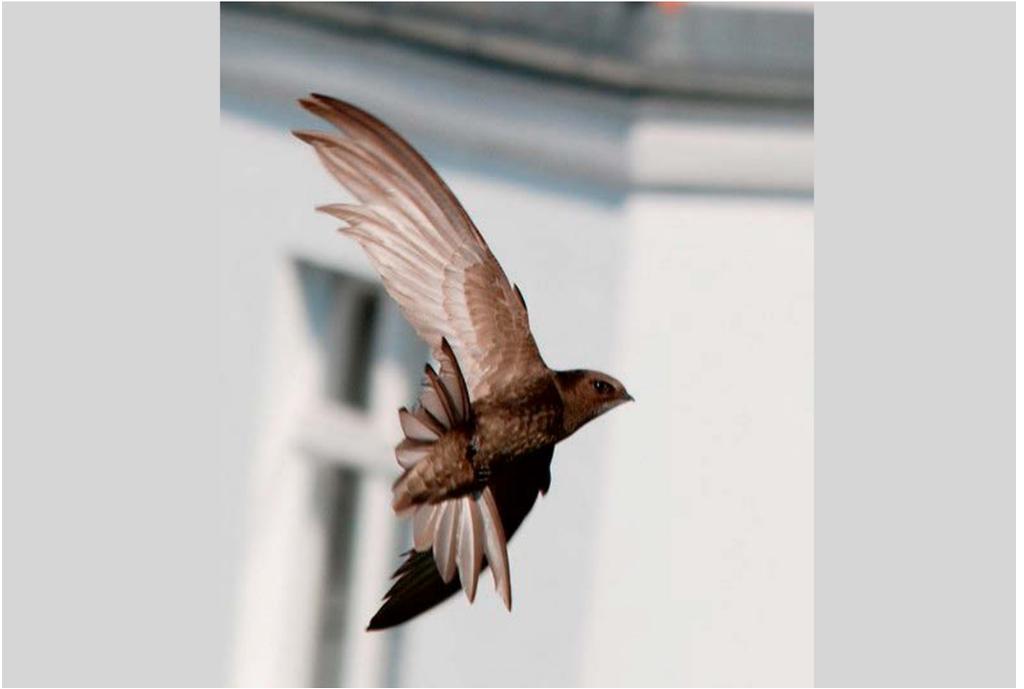
unerschütterlich kraftvoll

Sie lässt mich Leben spüren
trotz dunkler Nächte.
Sie lässt mich gelassen sein
trotz Sorgen und Ängste
Sie schenkt mir Lachen und Fröhlichkeit
trotz Trauer und Tränen

Sie ist das göttliche Trotzdem

Danke, dass Du, Gottes Geistkraft,
mich stets neu in Bewegung bringst!

Texte
für den Tag



<https://commons.wikimedia.org/wiki/File:ApusApusKlausRogge01.jpg> Klaus Roggel, Berlin / CC BY-SA (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>)

Mauersegler

Jetzt sausen die Mauersegler
wieder durch die Luft, aber
jedes Jahr werden es weniger.
Sie finden kaum noch Nistplätze
um ihr Leben weiterzugeben.
Glatte Fassaden haben keinen Platz für sie.

Vielleicht eignet sich der Mauersegler
eher als Symbol für den Heiligen Geist
als die Taube,
ist er doch immerzu auf der Suche
nach einer Öffnung in der Mauer ...

Wie alle Vergleiche hinkt auch dieser,
- Gott sei Dank
Angeblich durchdringt der Heilige Geist
(anders als der Mauersegler)
auch Verschlussenes -
Häuser, Kirchen, Parlamente,
Köpfe, Herzen ...

Glück-Selig

„Du sollst“ oder „du sollst nicht“.
So beginnen viele religiöse Gebote.

Jesus sagt „du sollst selig sein,
glücklich sein“.

Zum Glück sagt er auch wie:
es ist ein Weg der vielen kleinen Schritte,
bis aus einzelnen Schritten
eine Haltung wächst:

Leere deine Hände.
Lass dir etwas schenken.
Und du wirst glücklich sein.

Trauer um das, was du verlierst.
Lass dich trösten.
Und du wirst glücklich sein.

Verzichte auf Macht.
Lass dich von Sanfttheit
ans Ziel bringen.
Und du wirst glücklich sein.

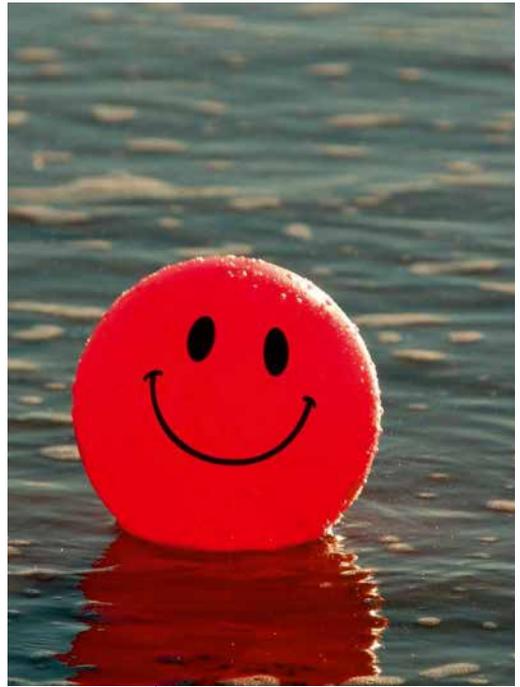
Suche nach Heilsein und Einigkeit.
Lass dich von deiner Sehnsucht leiten.
Und du wirst glücklich sein.

Kenne deine Schatten.
Lass Gnade walten
gegenüber dir und anderen.
Und du wirst glücklich sein.

Sei klar wie Wasser über das,
was dich antreibt.
Lass dich liebevoll von Gott anschauen.
Und du wirst glücklich sein.

Teile, was dich versöhnt leben lässt.
Lass die Welt etwas
vom ewigen Frieden spüren.
Und du wirst glücklich sein.

Vielleicht wirst du angefeindet
wegen deiner Haltung.
Lass dich vom Vertrauen tragen:
du bist bei Gott sicher geborgen.
Und du wirst glücklich sein.



Texte
für den Tag

*(freie Übertragung der Seligpreisungen
Matthäus 5,3-12a)*



Himmlische Mathematik

$3=1$ und $1=3$
nach menschlicher Logik:
falsch, kann nicht sein!
nach göttlicher Logik:
richtig, muss genau so sein!

$1=3$
Dreifaltigkeit
Trinität
ein Gott in drei Gestalten:
Vater, Sohn, Geist
würde ich gern verstehen
zu hoch für mich
Geheimnis

$3=1$
Gemeinschaft und Einheit
Liebe
Beziehung
kenne ich
brauchen Herz und Seele
Sehnsucht

$1=3$ bleibt ein
geheimnisvolles Rätsel

$3=1$ ist eine Einladung,
denn darin ist auch Platz für mich

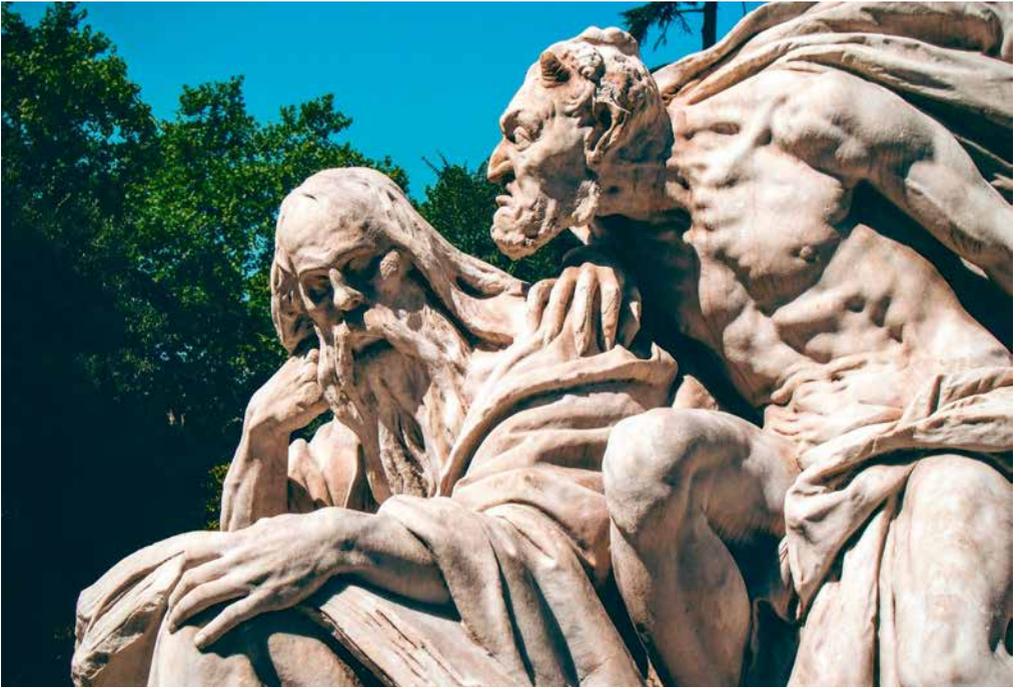


Entscheiden

Andere haben die Entscheidung getroffen, dass wir zuhause bleiben, das Leben verlangsamen, privatisieren, vereinzeln.
Andere treffen die Entscheidung, dass wir nach draußen dürfen, uns treffen, Gemeinschaft erleben, die Wirtschaft in Gang bringen ...

Es ist an mir zu unterscheiden, was wichtig oder unwichtig ist, Distanz oder Nähe, Konsum oder Verzicht, Eile oder Geduld, Sicherheit oder Risiko, Wahrheit oder Irrtum, unterscheiden, was das Leben gefährdet und was dem Leben dient, meinem Leben und dem Leben der anderen.

Texte
für den Tag



Abergeister

Wohin bloß mit den Abergeistern?
Mit Leuten, die immer „aber“ sagen

„Mag ja sein, aber ...“
„Okay, aber ...“
„Wie Du meinst, aber ...“

Gesprächstöter sind das.

Immer nur Einwände haben
Immer ein Haar in der Suppe finden
Immer dagegen sein

vergiftet die Atmosphäre,
zerstört das Miteinander

„Ich bin der Geist, der stets verneint ...“
Mephisto sagt das in Goethes Faust

Was sich tun lässt?
Dem „Nein“ ein „Ja“ entgegenrufen.

Ja zum Miteinander
statt zum Gegeneinander,
Ja zum Vertrauen
statt zum Misstrauen,
Ja zur Wahrheit
statt zur Lüge.

Statt „Aber, so geht das nicht“
ein „Doch, so geht das sehr wohl“.

Unsere Welt braucht so dringend
Ja-Sager statt Nein-Sager.

Finde ich.
Und Ihr?



Atem

Texte für den Tag

Gewarnt wird vor dem Atem,
dem der anderen
und meinem.
Er könnte das Virus zu mir bringen.
Mit ihm könnte ich andere krank machen.
Wir verlieren das Vertrauen in das Lebenszeichen,
von dem die Bibel sagt,
dass Gott es dem Menschen bei der Schöpfung eingehaucht hat.
Auf diesen Atem Gottes in mir
will ich lauschen,
ich spüre, wie er mich erfüllt,
er ängstigt mich nicht,
er gibt mir das Vertrauen ins Leben zurück
„der mich atmen lässt, bist du lebendiger Gott...“



Ehrlich?!

Ehrlich sein mit anderen
einfach, wenn ich mich freue
schon schwieriger, wenn ich mich ärgere
und keinen Streit will
sehr schwer, wenn ich damit
jemanden zurückweise

„Herumeiern“ verlockend
keinem wehtun
immer nett bleiben
alle Türen offen halten
vielleicht gegen das eigene Empfinden
kostet viel Kraft
unnötig
unehrlich

Ehrlichkeit
verdient der andere
nimmt ernst
wiegt nicht in falscher Gewissheit
verdiene ich
nimmt ernst
Befreit

Ehrlichkeit
eine Entscheidung
schafft Freiraum

*Selig, die rein sind im Herzen;
denn sie werden Gott schauen.
(Matthäus 5,8)*



Wider den aufgeblasenen **Froschkönig**
mit der Bibel in der Hand

„Wenn du gutes wirken willst,
lass es nicht groß vor dir raus posaunen.
So machen es Scheinheilige,
um groß dazustehen.“
(Matthäus 6,2)

Die Backen aufblasen
sich in die Brust werfen
große Reden schwingen
den starken Mann markieren

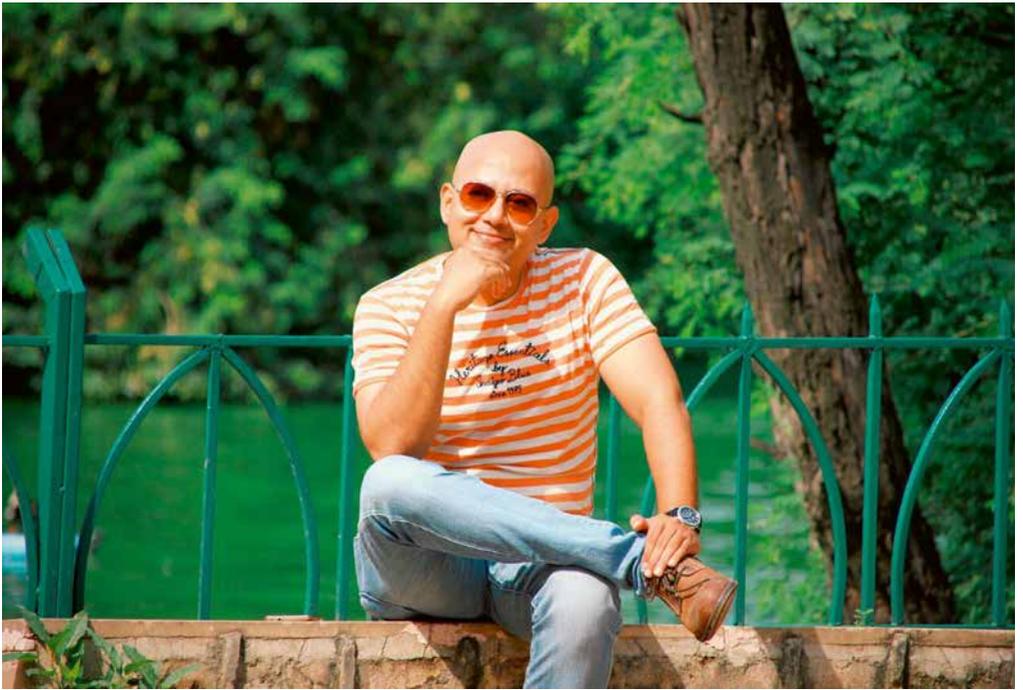
eine Schau abziehen
eine große Schnauze haben
herum-**Trump**-eten
aus-posaunen

Einmal hockte ein dicker Frosch inmitten
einer Schar kleiner Frösche im Sumpf. Da
entdeckte er am Rande des Sumpfes
einen großen, starken Ochsen.
„Warum bin ich nicht so groß wie er?“,
fragte sich der Frosch.

Texte
für den Tag

„Aber ich kann mich aufblasen“, sagte er,
„und dann werde ich gewiss so groß sein
wie er.“
Er pumpte sich voll mit Luft und rief den an-
deren Fröschen zu:
„Bin ich nun so groß wie der Ochse?“ -
„Nein“, quakten die kleinen Frösche.
Der Frosch blies sich noch stärker auf und
fragte wieder:
„Bin ich jetzt so groß?“ - „Noch immer
nicht“, antworteten die kleinen Frösche.
Nun dachte der Frosch, dass nicht mehr
viel fehlen könne.
Er blähte sich mit letzter Kraft noch stärker
auf - und da zerplatzte er!

(Fabel von Äsop aus dem 6. Jh. v.Chr.)



Sei gut, Mensch

Viele sind auf der Suche nach dem,
was jetzt gut und richtig ist.
Braucht es wirklich neue Antworten?
Im Alten Testament finde ich beim
Propheten Micha das Wort:

*„Es ist dir gesagt worden, Mensch, was gut ist
und was der Herr von dir erwartet:
Nichts anderes als dies: Recht tun, Güte lieben
und achtsam mitgehen mit deinem Gott.“*

Eine alte und hochaktuelle Einladung:
Folge deinem Gewissen und tue recht!
Folge deinem Herzen und sei gut!
Vertrau auf das Leise und du entdeckst Gott in dir!

„SEI GUT, MENSCH“ (Caritas Jahresthema 2020)



Mut zum Lautsein

Pssst, nicht so laut!

Hat meine Mutter das nicht früher gesagt?
Sei leise, damit du keinen störst!

Und Jesus so:
Doch, sei laut, man soll dich hören!
Stör die Leute!
Hab keine Angst vor ihnen!
Ruf laut heraus, was du leise in dir hörst!

In Zeiten, in denen manche
allen möglichen Unsinn durch die Straßen
posaunen,
eine vielleicht kritische Aufforderung,
Oder auch nicht.
Herausrufen, was ich leise in mir höre,
in meinem Herzen.
Leise im Menschen sind keine kruden
Theorien oder politische Parolen.

Da ist Sehnsucht.
Liebe. Geliebtsein.
Hoffnung.
Berufung.
Geborgenheit

Wäre es nicht wunderbar,
davon laut über allen Dächern zu hören,
wenn die Welt voll des Klanges der Herzen
wäre?

*Aus Matthäus 10,26-27:
Jesus sprach zu seinen Freunden:
Fürchtet euch nicht vor den Menschen!
Was ich euch im Dunkeln sage,
davon redet im Licht,
und was man euch ins Ohr flüstert,
das verkündet auf den Dächern!*

Texte
für den Tag



Lass dir nur nichts einreden!

Will sagen: lass dich nicht beeinflussen
Lass dich nicht gegen deinen Willen
vereinnehmen
Dabei kann ich das ganz gut selbst –
einreden:
„das ist nicht zu schaffen!“
„immer ich!“
„das nimmt kein gutes Ende!“

Aber es geht auch so:
„Immer mit der Ruhe!“
„das wird bestimmt gut werden!“
„ich kann das schaffen!“
„es gibt sicher einen guten Weg“

Wie wär's mit dem Versuch,
dem schlechten Gedanken
einen positiven entgegen zu setzen,
ein Gegengewicht zu schaffen,
sich etwas einreden im guten Sinn?

Der Volksmund kennt diese Übung,
„es wird nichts so heiß gegessen,
wie's gekocht wird“

Und wenn mir selbst nichts Gutes einfällt;
Die Bibel hat einiges im Angebot.
Sie sagt uns, dass Gott auf unserer Seite ist:
*„... denn Gott hat uns nicht einen Geist der
Verzagtheit gegeben,
sondern den Geist der Kraft, der Liebe und
der Besonnenheit ...“ 2. Timotheus 1,7*

Das lass dir einreden!



Umkehrschluss

sich aus dem bitteren Alltag davonstellen
in himmlische Gefilde abdriften
von frommen Sonderwelten träumen
traumhafte Luftschlösser bauen
und dabei
die Hände in den Schoß legen

Merke:
das Reich Gottes ist kein fernes Königreich
es ist mitten unter euch
es ist inwendig in euch

und daher
nach unten schauen
tief in sich selbst blicken
die (eigene) Welt nehmen, wie sie ist
dazu stehen und anpacken
denn
„es gibt nichts Gutes, außer man tut es“.

Texte
für den Tag

„Nicht jeder, der zu mir **sagt**: Herr! Herr! wird
in Gottes Reich kommen, sondern wer den
Willen meines himmlischen Vaters **tut**.“
(Matthäus 7,21)



Zwischenbilanz

Noch nicht mal zwei Monate her,
da waren die Straßen frei,
der Himmel leer,
die Stadt ohne Lärm
fast wie Dauerurlaub ...

Aber auch
leere Kitas, Schulen, Büros
Fabriken, Beratungsstellen ...
Die Wohnung als Homeoffice,
als Kita, Schule,
voller Spannungen und Sorgen ...

Zwischenbilanz:

Keine Angst vor Leere und Stille,
Atempausen für Mensch und Natur.
Vielleicht was gelernt ...

Und:

die Bereitschaft zum
Perspektivwechsel -
die nicht vergessen,
denen kein Dauerurlaub beschieden ist,
die auf der Strecke bleiben (geblieben
sind).

Vielleicht eine Vision:

Leben in Fülle FÜR ALLE



Übergang

Texte für den Tag

Ein Übergang – da tut sich was.
Ich quere etwas.
Obendrüber, untendrunter,
manchmal auch mittendurch.
Da kommt was auf der anderen Seite,
oft sehe ich noch nicht,
was und wie.

Ungewiss, was mich erwartet.
Ungewiss, wie lange es dauert.
Ungewiss, ob es gut wird.

Es bleibt nur:
Schritte wagen.

Vielleicht werde ich mit einer überraschenden Aussicht belohnt.

Der Übergang prägt unsere gegenwärtige Zeit.

Wir wissen noch nicht, wie sich die Lage entwickelt,
trotz aller Lockerungen und leider auch Rückschläge.

Wir sind noch mitten im Übergang von Vor-Corona zu (hoffentlich) Nach-Corona.

Doch auch im Übergang entwickeln und wandeln sich Dinge.

Wir vom Refugium haben uns sehr gefreut,
dass unsere „Texte für den Tag“ auf so großes Interesse gestoßen sind.
Danke dafür!

Seelsorgeteam im Refugium



Ludwig Reichert

Priester im Bistum Limburg seit 1977
Jugendseelsorger und Gemeindepfarrer
Ausbildungen in seelsorglicher Beratung
und geistlicher Begleitung



Astrid Alt

Gemeindereferentin und Religionslehrerin
Ausbildung in seelsorglicher Begleitung und
geistlicher Begleitung



Michael Cleven

Langjährige Tätigkeit in Erwachsenenbildung
und Klinikseelsorge, geistlicher Begleitung,
Bibliodramaleitung und Supervision



Sabine Menge

Pastoralreferentin, Geistliche Begleiterin;
zuständig für geistliche Einzel- und Gruppen-
begleitung sowie die pastorale Ausbildung



Anja Faust

Tel: 06192 20075 0

E-Mail: info@refugium-hofheim.de

Büro und Organisation
Redaktion

Refugium für Mitarbeiter in Caritas und Pastoral
Kreuzweg 23 • 65719 Hofheim
Telefon: 0 61 92 2 00 75 – 0
E-Mail: info@refugium-hofheim.de
Internet: www.refugium-hofheim.de

Das Refugium wird getragen vom Bischöflichen Ordinariat Limburg
und dem Caritasverband für die Diözese Limburg