



Mittwochspause

Texte aus dem Refugium

Hofheim 2020

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, zunächst täglich, später wöchentlich neue Impulse erstellt, um Menschen in den unterschiedlichsten Lebenssituationen zu erreichen. In dieser Broschüre haben wir auf Wunsch unserer Leser unsere Texte von Juli bis November zusammengestellt. Ebenfalls im November ist dann unser neues Projekt „aufwind“ in Zusammenarbeit mit der CKD, den Caritas Konferenzen Deutschland, entstanden: **aufwind-refugium.de** (Inspirationen zum Weitergehen und Weitergeben)

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

Ihr Team des Refugiums für Mitarbeitende in Caritas und Pastoral

Mittwochspause

Autoren:

Ludwig Reichert

Astrid Alt

Sabine Menge

Michael Cleven

Seelsorger*innen und Geistliche Begleiter*innen
aus dem Refugium





An Tage wie diesen...

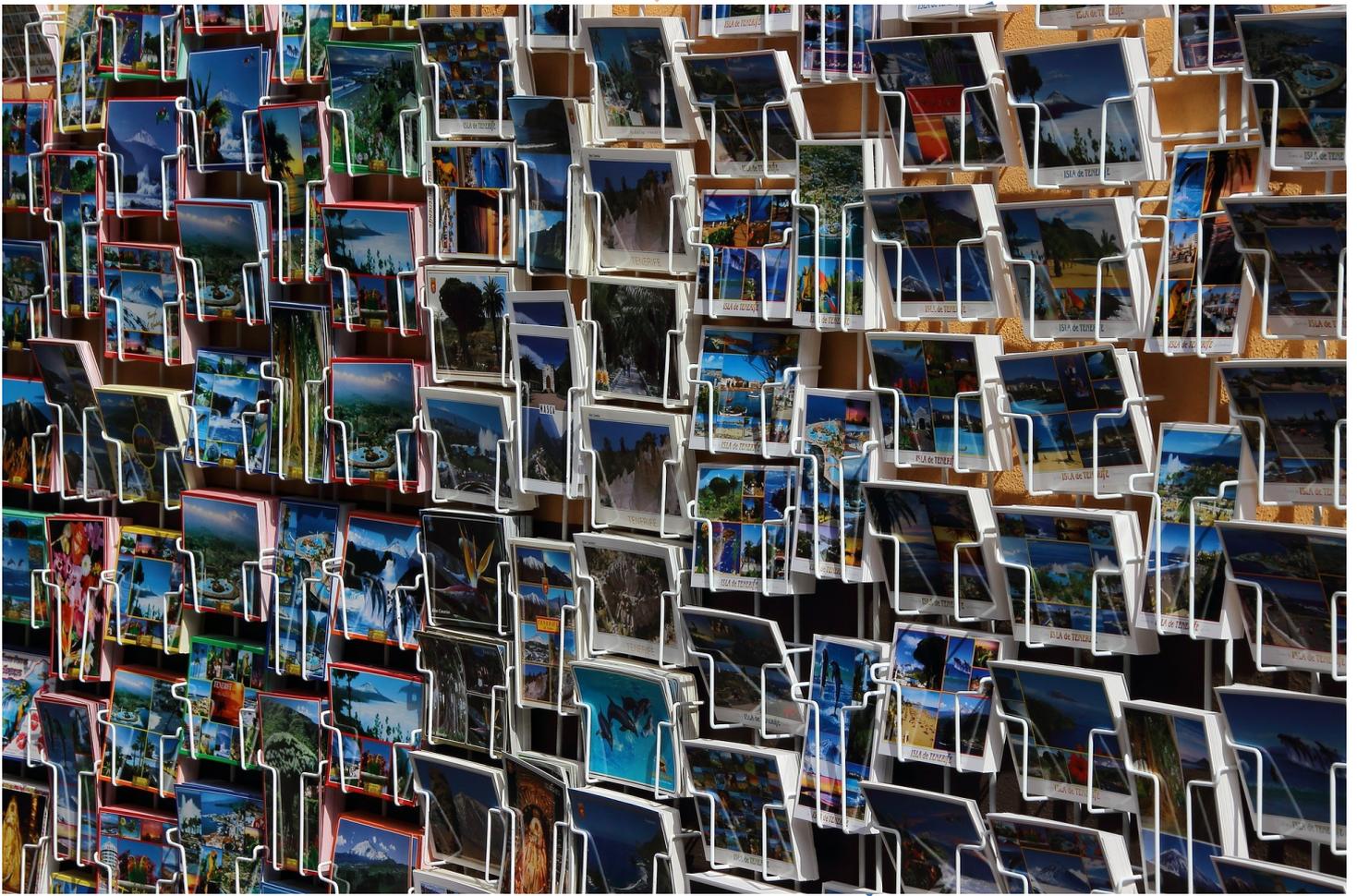
Das Lied der „Toten Hosen“ wärmt mein
Fußballfan-Herz.
Es ist **d a s** Lied für große Turniere.
Eigentlich wäre jetzt Europameisterschaft.
Eigentlich wären wir mittendrin.
Eigentlich kann ich in solchen Zeiten kritische Gedanken über
zu viel Geld für junge Männer ganz gut verdrängen
zugunsten von purer Lebensfreude:
„Ich tanz voll Freud über den Asphalt...“
So richtig „abgehen“ vor Begeisterung,
so könnte es „ewig“ sein...
„An Tagen wie diesen wünscht man sich
Unendlichkeit“
Heute ahne ich, dass mir langsam die
Leichtigkeit des Seins
abhandenkommt.
Doch mit dem Anhören des Liedes spüre
ich, dass eigentlich alles in mir ist:

Lust am Spiel, an der Bewegung, am Tanz,
zusammen mit vielen anderen das Leben
feiern.

Sehnsucht, dass das Schöne ewig sein
möge,

Vertrauen, dass mich jemand trägt und auf
mich Acht gibt.

Wahrscheinlich mag ich das Lied deshalb
so, weil es pure Lebenslust ausdrückt.
Gerade in diesen Tagen fehlt mir dieses
Gemeinschaftsgefühl,
die überbordende Freude, das Feiern...
Was mir nicht fehlt sind Rücksichtslosigkeit,
Randale und Zerstörungswut.
Die lassen sich nie rechtfertigen,
auch nicht in Tagen wie diesen.



Sommer verschicken

Alles anders diesen Sommer
weniger Staus
weniger startende Flieger
überhaupt weniger Reisen
oder anders

und
weniger Postkarten im Briefkasten
mit Bildern von
Dünen und Gipfeln
Kühen und Koalas
Muscheln und bunten Fischen
Sehnsuchtsorten und Traumzielen

seit Monaten schon
ist die Postkartenleine in der Küche
leerer als sonst
der Nachschub versiegt
als ob die Welt weniger bunt sei
nur weil wir nicht hinfahren können

Mittwochspause

warum?

ich hab einen Schwung bunte Karten ge-
kauft

ein paar Briefmarken
und werde Postkarten verschicken
an Tante Margret und Markus,
an Anette, Stefan und Mama
und all die anderen
die sich immer über bunte Grüße aus der
Welt freuen

es ist schließlich Sommer
die Welt dreht sich weiter
sie ist groß und schön wie immer
und ich bin intensiver denn je
an einem spannenden Ort
zu Hause



Anreden

Du oder Sie?

Manche Sprachen machen da keinen Unterschied.
Unsere schon.
Eine Frage von Höflichkeit und Respekt, manchmal auch von Philosophie, Kultur, Rang.

Du oder Sie?

Wenn ich nicht weiß, wie ich den anderen anrede(n darf), vermeide jede direkte Anrede, flüchte mich ins „man“.
Ein Eiertanz des Vorbeiredens, bis es sich irgendwie klärt.

Du oder Sie?

Kann Vertrauen ausdrücken, Miteinander. Oder Abstand, Unterschied, Macht.
Wechsel in die eine Richtung: eine Geste der Annäherung.
Wechsel in die andere Richtung: selten, schmerzlich, Distanzierung.

Du oder Sie?

Manchmal beneide ich Jesus, dass für ihn die Frage der Anrede keine Frage war. Ganz klar: „Du“ und Vorname.
Ob Reicher oder Bettler, Frau oder Mann, Heilsuchender oder Priester.
Immer direkt, immer nah dran am Menschen.

Du.

Kein billiges Du als Firmenphilosophie. Sondern das persönliche Du der Liebe:
„Ich sehe Dich, wie Du bist.“
„Ich schaue Dich freundlich an.“
„Ich erblicke einen wunderbaren Menschen.“
„Du bist mir wichtig.“
„Mit Dir will ich zusammen sein.“
„Dich will ich verstehen.“
Dieses Du tut Herz und Seele gut!

Ist mein „Du“ das Du Jesu?

Und kann auch in meinem „Sie“ das Du der Liebe erklingen?



Geduld haben

Geduld sei eine Tugend - heißt es -
und warten können eine Kunst.

Wenn das stimmt
habe ich noch viel zu üben.

Mir ist Ungeduld vertrauter
und warten meistens lästig.
Weil ich dann nichts tun kann,
mich ausgebremst fühle
und umdenken muss:

„es entwickelt sich“
statt „ich treibe voran“

„es geschieht“
statt „ich mache“.

Mittwochspause

Dabei weiß ich doch
dass es Zeit braucht,
bis etwas wachsen kann
und viel weniger von mir abhängt,
als ich oft denke.
Also werde ich weiter üben
Geduld zu haben
und abzuwarten.
Am besten fange ich damit an
Geduld zu haben mit meiner Ungeduld.



Zuspruch

Wenn Gott für uns ist,
wer kann uns schaden?

Für uns hat Gott
alles hergegeben.
Selbst seinen Sohn.

So reich beschenkt
können wir gar nicht
getrennt werden
von ihm und seiner Liebe?

Auch wenn es eng wird im Leben,
wir Panik bekommen,
uns nackt und bloß fühlen
und das Nötigste zum Leben fehlt,
so bin ich doch sicher:

weder Tod
noch Leben,
weder dunkle Mächte,
noch Zufall oder Schicksal,
weder die Ängste von heute,
noch die Sorgen um die Zukunft:

nichts kann uns trennen
von Gottes Liebe,

absolut nichts.

*frei übertragen
aus dem Römerbrief, 8. Kapitel*



Von oben nach unten

Sagen wo's lang geht
instruieren
durchregieren
Exempel statuieren -
der Weg der Macht

Es geht auch anders:

Von oben nach unten:
der Weg des Franziskus
der Weg Elisabeths
der Weg vieler Dienerinnen und Diener
des Evangeliums.

Der Weg Jesu
Auf diesem Weg heißt es:
hinhören
sich einfühlen
respektvoll wahrnehmen
wertschätzen
auf Augenhöhe (be)handeln.

Ich für meinen Teil bevorzuge
den Weg Jesu.

Mittwochspause



Schau mir in die Augen ...

Humphrey Bogart in „Casablanca“,
wer hat ihn nicht im Ohr?
Jedes Mal denke ich an diesen
legendären Satz,
wenn ich einkaufen gehe oder an einen
anderen Ort,
wo wir Mund und Nase verhüllen müssen.

So viel von den Gesichtern der anderen
geht verloren
hinter diesem Schutzwall aus Papier
oder Stoff.

Doch halt, das wichtigste nicht:
die Augen.
Die Augen sprechen mehr Sprachen,
als es der Mund je könnte.
Sie lächeln, sie zweifeln, sie trösten,
sie danken, sie zürnen, sie hoffen,
sie trauern, sie bitten, sie strahlen ...

Es ist so kostbar, einander in die Augen zu
schauen und in ihnen den anderen
Menschen zu erblicken.

Und daran zu denken:
auch ich brauche es,
angesehen zu werden,
auch ich werde gesehen.
Von meinen Mitmenschen.
Und noch viel umfassender von Gott.
Der sieht mich, wie ich bin.
Manchmal geht mir sein Blick durch und
durch.
Ein Blick voller Liebe und Wahrheit.
Schau mir in die Augen, Gott!
Und manchmal, ja, da blicke ich auch ihm
in die Augen.
Sie strahlen mir entgegen in den Augen
meiner Mitmenschen.

*Aus dem ersten Buch der Bibel:
Nachdem ein Engel Hagar neue Zuversicht
gegeben hatte, betete sie dankbar:
„Du bist der Gott, der mich sieht. Ich habe
den geschaut, der mich anschaut.“ (Gen
16,13)*



Tohuwabohu

Bibelwort Genesis 1:

„Die Erde war
wüst und wirr“
Tohu wa bohu
Wirr-warr

völliges Chaos
planloses Durcheinander
ohne Sinn und Ziel
irrlichternd
beängstigend

Und dann spricht Gott
in Wort und Tat
lässt wachsen und werden
mit Form und Maß
Tag um Tag

Mittwochspause

Menschenwerk 2020:

Die Erde ist
wüst und wirr
Tohu wa bohu, Wirr-Warr

völliges Chaos
planloses Durcheinander
ohne Sinn und Ziel
irrlichternd
beängstigend

Und Gott spricht heute
in Wort und Tat
lässt wachsen und werden
mit Form und Maß
Tag um Tag

... und fragt: Mensch, wo bleibst Du?



... was Dein Herz braucht

Ich halte mein wenige Wochen altes Enkelkind auf dem Schoß.
Er kann noch nicht alleine sitzen.
Ich gebe seinem Rücken Halt.
Die Ärmchen rudern,
ich fasse sie, biete Sicherheit in der für ihn unbegrenzten Welt.
Das Kind kommt zur Ruhe -
getragen und gehalten.

GOTT, das ersehne ich von DIR,
für mich und alle, die verunsichert sind in dieser Zeit:
Dass DU trägst und hältst
Dass wir sicher sind bei DIR
Ruhe finden für Leib und Seele.

*„Sei stille dem Herrn und warte auf Gott,
er wird dir geben, was dein Herz braucht“ nach Psalm 37,7*

Stamm(el)tisch

Neulich saß ich mit Kollegen
zusammen.
Wir sprachen über uns,
die Monate mit dem Virus.
Und unseren Glauben.
Zunehmend mutiger
gestanden wir einander ein:
unsere Beziehung zu Gott
wandelt sich seit März.

Tiefer.
Stiller.
Reduzierter.

Sparsamer in Worten,
reicher in stiller Gegenwart.
Losgelöst von festen Formen,
gehalten vom liebevollen Blick.
Fern der vertrauten Sakramente,
genährt von Hoffnung und Verheißung.

Freier.
Tastender.
Suchender.

Einst gefundene Antworten
tragen jetzt nicht.
Althergebrachte Frömmigkeit
tröstet jetzt nicht.
Gewohnte Liturgien
zerbröseln, entfallen,
fehlen oft nicht.

Verwundert,
irritiert,
beschämt,
erleichtert
stehen wir Kirchenmenschen da.
Um Worte ringend,
stammelnd.

Ob Sie's glauben oder nicht:
für uns war dieses Gespräch
wie ein Gottesdienst. Wir spürten:
in unserem Stammeln
begegnen wir Gott selbst.

Wir werden bald wieder mit ihm
zusammensitzen.
An unserem Stamm(el)tisch.



Mittwochspause



Kleine Korrektur mit großer Wirkung

Eine kleine Korrektur mit großer Wirkung:
„Grüßt Andronikus und Junias...sie sind an-
gesehene Apostel“
(Fassung der Einheitsübersetzung der Bibel
von 1980)

„Grüßt Andronikus und Junia...sie ragen
heraus unter den Aposteln.“
(revidierte Fassung der Einheitsübersetzung
der Bibel von 2016)

Aus dem Junias wird die Junia,
aus dem Freund des Paulus seine Freundin,
aus dem Apostel die Apostolin.

Bis in das 13. Jahrhundert hatte diese be-
sondere Frau
ihren Platz im Römerbrief der Bibel (16, 7).
Bis "man(n)" aus der Junia einen Junias
machte;
... weil nicht sein kann, was nicht sein
darf...
ein weiblicher Apostel? Nie und nimmer!

Und jetzt - Jahrhunderte später:
die revidierte Fassung der Bibel
mit der notwendigen Korrektur,
... weil sein darf, was sein muss...:
dass eine Frau ihren ursprünglichen Platz
zurückerhält
und ihr Gerechtigkeit widerfährt.

Was in der Bibel möglich ist
muss auch in der Kirche möglich sein:
dass Frauen Gerechtigkeit widerfährt
in jeder Hinsicht,
endlich!

Besser als ihr denkt

Vor ein paar Tagen hatte eine Freundin, Pastorin einer Gemeinde im Osten Australiens, einen Traum, der auch mich sehr berührte. Sie erzählte:

Ich war in meiner Kirche und Jesus war bei mir.
Ich wollte die Gaben für die Kommunionfeier am Altar bereitstellen.
Doch zum Altar führte auf einmal statt der wenigen Stufen eine steile Rampe.
Sie war so steil, dass ich und andere, die mir helfen wollten, nur mit größter Mühe hinaufkamen.

Sofort dachte ich:
Genau so ist es, seit dieses Virus alles auf den Kopf stellt, es ist schwer, es geht fast über unsere Kräfte, wir Christen fühlen uns, als kämen wir kaum von der Stelle, in den Gemeinden, persönlich und unsere Schwächen und Fehler werfen uns ständig zurück.

Ich sprach mit Jesus über all das, schüttete ihm mein Herz aus.
Er sagte zu mir:
„You're doing better than you think!“
„Ihr macht es besser, als ihr denkt!“



Mittwochspause

Und er zeigte mir
Menschen, die einander mutiger
denn je ihr Innerstes offenbaren,
Menschen, die mehr für ihre
Nachbarn und Nächsten sorgen,
Menschen, die die Gleise der immer
gleichen Formen und Gebete
verlassen und sich Gott so aussetzen,
wie sie sind, fragend, sehnsüchtig,
nackt, suchend,

Menschen, die auf große Worte
verzichten
und sich hörend in die Tiefe der Stille
wagen.
„Ja, es ist schwer“, sagte Jesus voller
Mitgefühl,
„aber ihr macht es besser, als ihr
denkt!“



Ins Vertrauen gehen! - die Bibel lässt grüßen

mit Auszügen aus dem Hebräerbrief, 11. und 12. Kapitel

Ins Vertrauen gehen und das Leben jetzt
von Hoffnung bestimmen lassen.

Ins Vertrauen gehen und damit rechnen,
dass in unserem Leben Gott verborgen
gegenwärtig ist.

Ins Vertrauen gehen, weil Dinge zu Tage
treten werden, die wir jetzt noch gar nicht
sehen.

Ins Vertrauen gehen wie unsere Vorfahren!

Ins Vertrauen gehen wie Noah. Als die
Katastrophe nur zu ahnen war, hörte er auf
Gott und baute die Arche, in der er mit
seiner ganzen Familie gerettet wurde.

Ins Vertrauen gehen wie Abraham. Er
brach auf in das Land, das ihm verheißen
wurde, ohne zu wissen, wohin er kommen
würde.

Ins Vertrauen gehen wie Sara. Obwohl sie
unfruchtbar war, empfing sie die Kraft, trotz
ihres Alters noch Mutter zu werden.

Ins Vertrauen gehen wie Isaak, der seine
Söhne segnete. Er rechnete fest damit,
dass die Segensworte einst in Erfüllung ge-
hen würden

Ins Vertrauen gehen wie Rahab und sogar
gegen Verbote handeln. Sie nahm die
Fremden freundlich auf. Das rettete ihr das
Leben.

Soll ich noch mehr aufzählen?
Die Zeit würde nicht ausreichen, um von
allen zu erzählen.

Da uns eine solche Wolke von Zeugen
umgibt,

lasst uns ins Vertrauen gehen!
lasst uns ablegen, was uns beschwert!
lasst uns nicht müde werden und den Mut
nicht verlieren!

P.S. gilt auch für den Corona-Herbst!



Gedanken und Wege

Prophezeiung...

Fragen Sie die Leute, was sie darunter verstehen. Etliche werden antworten: so was ähnliches wie Wahrsagerei, oder? „Ich – ein Wahrsager?!“ begehrt der Prophet Jesaja auf, „das hört sich ja an wie Kaffeersatzlesen, wie Glaskugel gucken! Nein, was ich zu sagen habe, ist eine Botschaft, die brennt in meinem Herzen weil sie von Gott kommt, seine Wahrheit, die ich aussprechen muss!“
Hört mir zu: so spricht Gott:

Meine Gedanken sind nicht eure Gedanken und eure Wege sind nicht meine Wege

Unsre Gedanken: wir können uns nicht um alle kümmern!

Gottes Gedanken:

Unsre Gedanken: was springt dabei für mich raus?

Gottes Gedanken:

Unsre Wege: Selbstoptimierung!

Gottes Wege: ...

Unsre Wege: höher, schneller, weiter - auch wenn dabei die Erde verbrennt

Gottes Wege:

Mein Tipp:

Wer eine Ahnung von Gottes Gedanken und Wegen bekommen möchte, sollte sich mit DEM beschäftigen, der Gott am besten kennt: Jesus Christus. Seine Wege und Gedanken sind nachzulesen – im Evangelium.

Mittwochspause



20/20

Im Umfeld englischsprachiger Freunde entwickeln sich im Moment interessante Dinge.

Wenn einer mal einen schlechten Tag hat, sagt er:
 „I have a twenty-twenty.“
 „Ich hab gerade Zwanzig-zwanzig.“

Ein ganzes Jahr wird zum Synonym für eine persönlich schlechte Zeit. Das ist umso spannender, als im Englischen 20/20 eigentlich in einem positiven Kontext gebraucht wird.

„I have a twenty-twenty vision“ heißt: ich habe eine Sehkraft von hundert Prozent, sehe gut und klar. Und davon ausgehend „Hindsight is always twenty-twenty“ – im Nachhinein sieht man immer klar.

Vielleicht treffen all diese Bedeutungen auch auf das Jahr 2020 zu.

Ein Jahr mit persönlich schwierigen, ja, zum Teil wirklich schlechten Zeiten. Ein Jahr, das vieles sichtbar macht, was vorher verborgen war, Gutes wie Schlechtes. Und ein Jahr, das im Rückblick klar macht, was wirklich wichtig ist im Leben.

Wie geht es mir?

Was sind meine schwierigen und schlechten Zeiten?

Was nehme ich plötzlich neu wahr?

Was ist mir klar und wichtig geworden?

Und:

An was möchte ich mich später mal aus 2020 erinnern:

an das Schwere – oder an die neue, klarere Sicht auf das Leben?

*Wer ist der Mensch, der das Leben liebt,
 der Tage ersehnt, um Gutes zu sehen?
 Psalm 34, 13*



Anmeldung

„Wir bitten um telefonische Anmeldung,
wenn Sie am Gottesdienst teilnehmen
möchten.“

Seit Monaten schon.

Für die einen eine nachvollziehbare
Notwendigkeit,
Für andere lästige Hürde, Ärgernis, Grund
zum Wegbleiben.

Hin und her gerissen zwischen Sehnsucht
nach Gemeinschaft, Verantwortung,
Distanzierung, persönlicher Entscheidung.
Jede Woche aufs Neue.

Aber auch an jedem anderen Tag der
Woche stehe ich vor der Entscheidung,
ob ich mich bei Gott selbst anmelde,
mir Zeit nehme,
den Kontakt mit ihm suche,
das Gespräch,
die Beziehung, die mir Leben verspricht:

Mittwochspause

... verbirg dein Antlitz nicht vor mir,
damit ich nicht werde wie Menschen, die
längst begraben sind.
Lass mich deine Huld erfahren am frühen
Morgen,
denn ich vertraue auf dich.
Zeig mir den Weg, den ich gehen soll ...
(aus: Psalm 143)



Sei du unser Anker

Herr, in dieser Krise ist das Ende noch nicht absehbar,
und alle leiden an der Unsicherheit, wie es gut weitergehen kann.

Aber wir haben auch unsere guten Erfahrungen,
wie wir von Anderen getragen und gehalten werden
und selbst tragen.

Wie das große Interesse zu spüren ist,
ob das Nötige da ist
und wie Hilfe möglich ist.

Herr, lass uns unsere Stärken und unsere Verbundenheit spüren,
sei du in unserer Mitte
sei du der Anker,
der uns hält, wenn die Wellen hoch schlagen.

Das Heiligste heiligen

Das Heiligste – in der Kirche im Tabernakel,
in der „Wohnung des Heiligsten“.
Nicht weggesperrt, sondern geschützt und
bewahrt. Weil es uns so kostbar ist.
Damit es auch in Notfällen immer
verfügbar ist.

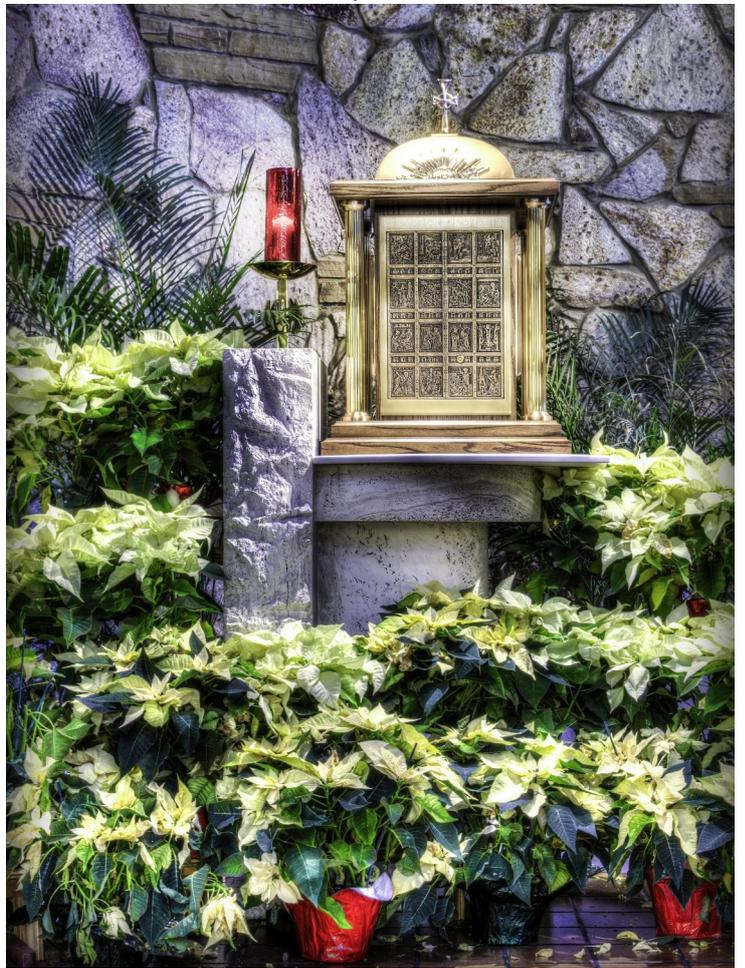
Das Heiligste in mir – in meinem Herzen,
in der Wohnung des Heiligsten.
Zerbrechlich und zart, muss es geschützt
und bewahrt werden.
Weil es mir so kostbar ist.
Ein Schatz, den ich gerade dann
als Kraftquelle brauche,
wenn ich schwach bin.

Das Heiligste in mir
ist oft auch für andere kostbar,
ja heilsam.

Zuweilen ist es an der Zeit,
meine Wohnung des Heiligsten zu öffnen,
andere teilhaben zu lassen
an diesem Göttlichen in mir.
Im Vertrauen,
dass sie gut damit umgehen.

Nicht immer geht das.
Zuweilen ist es an der Zeit,
mein Heiligstes zu schützen.
Nicht alles muss ich teilen.
Es darf ein Geheimnis bleiben,
das Göttliche in mir,
für andere, vielleicht sogar für mich.

So möchte ich das Heiligste heiligen
in meinen Mitmenschen und mir.
Mein Wunsch: dass andere es ebenso tun.



Mittwochspause



Herzfett

... Hört sich irgendwie nicht gesund an,
Klingt nach falscher Ernährung
Mangelnder Bewegung ...

„der Junge badete in Herzfett“
So beschrieb kürzlich ein Journalist seine
Kindheit,
das, was ihm in der Familie zuteil wurde.
Ich verstand sofort:
Da erfuhr einer alles, was ein Mensch am
Anfang seines Lebens braucht:
Ein Übermaß an Liebe, Verständnis,
Zärtlichkeit,
Geborgenheit, Heimat, Vertrauen,
Fantasie, Kreativität ...
Diese Sorte „Herzfett“ macht (über-)
lebenstüchtig.

Wie sehr brauchen wir alle eine gehörige
Portion Herzfett.
Sparen Sie nicht damit bei Ihren Partnern,
Kindern, Enkeln, Eltern, Freundinnen und
Freunden,
Kolleginnen und Kollegen, Nachbarn ...

Und dann fällt mir noch der Psalm 63 ein:
„Wie an Fett und Mark wird satt meine
Seele ...“

Es lohnt sich, ihn mal zu lesen,
Herzfett, eben...

Ein starkes Wort!



Mittwochspause

Gott! Du bist mein Gott, dich suche ich!
Ich sehne mich nach dir mit Leib und
Seele; ich dürste nach dir wie ausgedörrtes,
wasserloses Land.

Im Heiligtum schaue ich nach dir aus,
um deine Macht und Herrlichkeit zu sehen.

Deine Liebe bedeutet mir mehr als das
Leben, darum will ich dich preisen.

Mein Leben lang will ich dir danken, dir
meine Hände im Gebet entgegenstrecken.

Wie an Mark und Fett wird meine Seele satt,
und mit jubelnden Lippen singt mein Mund,
wenn ich deiner gedenke auf meinem
Lager, nächtelang über dich sinne.

Denn du bist mir Hilfe geworden,
und im Schatten deiner Flügel will ich
jubeln.

An dir hängt meine Seele,
deine Rechte hält mich fest.

Psalms 63, 1 - 9



Aufwind

Manche Tage breite ich meine Arme aus
fühle mich rundum getragen
stabil
sicher
kräftig

Manche Tage breite ich meine Arme aus
suche flatternd den Aufwind
mühevoll
kräftezehrend
zweifelnd

Manche Tage breite ich meine Arme aus
umarme das Leben
dankbar
geliebt
gesegnet

Manche Tage breite ich meine Arme aus
verschenke Aufwind
bestärkend
freundlich
gegenwärtig

Alle Tage breite ich meine Arme aus
vertraue mich dem
der mich trägt
ob ich es spüre oder nicht
treu
ewig
heute

Aus dem Buch Jesaja (40,31):
Die auf den HERRN hoffen,
empfangen neue Kraft, wie Adlern
wachsen ihnen Flügel.
Sie laufen und werden nicht müde,
sie gehen und werden nicht matt.



Entscheidung

Die morgendliche Chance:
ich kann mich entscheiden,
wie ich den Tag anschauen will.

Ob grimmig oder freundlich?

Ich weiß: manchmal ist es schwierig
mit der Freundlichkeit.

Spätestens im Straßenverkehr,
wenn mir einer den Vogel zeigt.

Trotzdem zwingt mich keiner,
Miesepeter zu sein,
Trübsal zu blasen.

Ich kann auf Hoffnung setzen,
dass es im letzten gut werden wird
mit mir und der Welt.

Mittwochspause

Heute nehme ich ihn mir vor:
den freundlichen Blick in die Welt.

Ob ich kleine Wunder erlebe?

Dass jemand zurücklächelt,
dem ich es nicht zugetraut hätte?

Es heißt ja:
Wer sich fröhlich und freundlich umsieht,
der findet auch freundliche Gefährten.

Bestellmöglichkeiten



Texte für den Tag (58 Texte mit Bild)
Vorläufer der Mittwochspause
3,00 € zuzüglich Versand



„Vier Wochen für Dich“
Spirituelle Alltags-Übungen (Exerzitien) für Zuhause
3,50 € zuzüglich Versand

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