



Das wahre Licht, das jeden Menschen erleuchtet, kam in die Welt.

Johannes 1,9

Wo kommen Sie zur Ruhe? Wo ist Ihr Ruhepunkt? Ihre Ruhe- und Schutzzone, an der Sie über alles was das Leben ausmacht, nachdenken können? Der Ort, der sammelt, Orientierung bringt und Ressourcen erstarben lässt?

Eine brennende Kerze bringt mir Ruhe. Der Blick in die Flamme und die Gewissheit, dass dieses kleine Licht stärker als alle Finsternis ist, macht mich ruhig.

Die Waldkapelle über der Donau ist ein Ort, an dem unzählige Kerzen entzündet werden. Ein Ort, der Licht für den Alltag verspricht und Ruhe, die mitgeht. Der Schein der Kerze lässt alle Regungen zur Ruhe kommen und beleuchtet Dinge, rückt sie ins rechte Licht.

Manchmal braucht es im Alltag einen stillen Winkel, eine Kerze und das bewusste Gedanken ziehen lassen um Orientierung, Frieden, Ruhe und Kraft zu bekommen. Ein Innehalten mitten im Lärm. Ein Leuchten mitten im Dunkel.

Wohin führt Sie ihr Herz? Wohin treibt es sie? Sich treiben lassen kann wundervoll sein, wenn die Gegend bekannt ist, es kann aber auch sehr gefährlich werden, wie in den Bergen. Da ist es gut und tut es gut, wenn es Wegweiser hat. Wenn Menschen, die den Weg gegangen sind, eine sichere Route markiert haben.

Es tut gut, sich immer wieder einen Überblick zu verschaffen. Das Ziel in den Blick zu nehmen. Wobei die Frage bleibt: Erkenne ich von ganz oben den Weg? Weiß ich wohin das führt? Gerade wenn ich verantwortlich für Menschen, eine Einrichtung oder Organisation bin, ist es gut, ein „Leitsystem“ zu haben, das mich führt und mich ordnet.

Eine Sehnsucht brennt in mir. Das Suchen nach dem was Sinn gibt, für mich und für andere. Die Suche nach dem, was das Leben lebenswert macht? Was Raum schafft und wachsen lässt? Was sinnvoll und wertvoll ist? Das mein Herz höherschlagen lässt? Das meine Neugier weckt? Es ist ein im Innersten berührt sein, ein Entdeckt werden von etwas oder jemanden. Es ist voller Leben, eine Idee, ein Gedanken, der aus einer Tiefe kommt, in der alles Leben seinen Anfang nimmt. Dort in mir zur Ruhe zu kommen, gibt mir die Orientierung, wie es gut werden kann für mich und für andere und dort scheint auch das Ziel auf, das führt.

Er lässt mich lagern auf grünen Auen und führt mich zum Ruheplatz am Wasser. Meine Lebenskraft bringt er zurück. Er führt mich auf Pfaden der Gerechtigkeit, getreu seinem Namen.
Psalm 23,2-3

Das ist für immer der Ort meiner Ruhe, hier will ich wohnen, ich habe ihn begehrt.

Psalm 132,14

Sich ganz in etwas vertiefen, die Welt rundum vergessen für einen Moment. Kennen Sie das auch?

Sich mal ausklinken und nur einer Sache widmen, kreativ sein, ganz ungestört und ohne Unterbrechung.

Wer in Ruhe etwas tun will, der muss sich auf diese Sache fokussieren und alle anderen Möglichkeiten außer Acht lassen. Nichts Neues, gewiss, aber genau dieser Punkt bringt uns trotzdem immer wieder ins Straucheln. Dass wir das eine tun wollen und dabei versuchen alles, was sonst noch ansteht, unter einen Hut zu bringen. Es entsteht ein Gefühl der Zerrissenheit. Aus diesem Dilemma komme ich nur heraus, wenn ich meine Motive und Prioritäten kläre und mich entscheide. Das gilt es immer wieder zu tun, mich nicht ablenken zu lassen ob in Untermarchtal oder sonst irgendwo.

Nehmen Sie sich doch mal die Zeit, zu malen oder aufzuschreiben, was Sie beschäftigt und bewegt. Zeit die Gedanken, Gefühle, Erlebnisse zu sortieren. Was wirklich wichtig ist wird sich herauskristallisieren und keine unbewusste Störung mehr sein.



Barmherzige Schwestern vom hl. Vinzenz von Paul



Bildungsforum Kloster Untermarchtal
Barmherzige Schwestern vom hl. Vinzenz von Paul

Margarita-Linder-Straße 8, 89617 Untermarchtal
Telefon 07393 30 250 Telefax 07373 30 564
bildungsforum@untermarchtal.de
www.bildungsforum-kloster-untermarchtal.de

Komm wieder zur Ruhe, meine Seele, denn der HERR hat dir Gutes erwiesen.

Psalm 116,7

Impulse aus dem Jahresprogramm 2021



BILDUNGSFORUM
KLOSTER UNTERMARCHTAL

www.bildungsforum-kloster-untermarchtal.de



Denn zuletzt wirst du bei ihr Ruhe finden und sie wird sich für dich in Freude verwandeln.
Sirach 6,28

Der Jugendtag, am Sonntag nach Pfingsten, ist das Event in Untermarchtal. Viele Jugendliche und jung Gebliebene haben sich schon in der vorausgehenden Sternwallfahrt auf den Weg gemacht, um hierher zu kommen und einander zu begegnen.

Bei so vielen Menschen Ruhe finden? Ja, manchmal ist die Ruhe mitten im Sturm zu finden. Die Begegnungen am Jugendtag, die Offenheit, Ehrlichkeit, Fröhlichkeit und das erlebbare, herzliche Miteinander, öffnen das Herz, berühren im Innersten.

Begegnungen prägen unser Leben. Wir tauschen uns aus, über das was uns bewegt, Visionen, Ideen, Sorgen, Eingebungen, Liebeskummer, Freudenbotschaften. Lebenserfahrung und -erkenntnis, ja Weisheit werden geteilt und bringen neue Perspektiven mit, helfen sortieren und beruhigen. Junge Menschen haben andere Fragen an das Leben, sind neugierig, wissbegierig, sehnsuchtsvoll, erwartend, ... die Möglichkeiten entdeckend und abwägend. Vielleicht sollten wir uns auch mutig auf den Weg machen, von den jungen Menschen lernen, und unsere Fragen stellen. Gönnen Sie sich die Zeit für Begegnung und Gespräch mit einer Schwester, einem*iner Freund*in und mit Gott. Nehmen sie sich Zeit für ein gutes Gespräch.

„Ich bin da, alles ist gut,“ mit diesen einfachen Worten, beruhigen Eltern ihr Kind. „Ich bin da“, ist ein Wort, das in der Weltuntergangsstimmung Hoffnung und Zuversicht erzeugt. Wir sind Stürmen und Unruhen ausgesetzt, und es fehlt uns die Souveränität im Umgang mit der Krise. Wenn wir in die Bibel schauen, dann lesen wir dort von manchen Krisen. Wir sehen auch wie Jesus seine Jünger auf seinen Kreuzestod vorbereitet, die Katastrophe schlechthin, und er tröstet sie kurz vor seiner Verhaftung mit den Worten:

„Frieden hinterlasse ich euch, meinen Frieden gebe ich euch; nicht, wie die Welt ihn gibt, gebe ich ihn euch. Euer Herz beunruhige sich nicht und verzage nicht.“
Johannes 14,27

Jesus verheißt ihnen und uns den göttlichen Frieden, der eine kraft- und hoffnungsvolle und beruhigende Wirkung entwickeln kann. Aus Gottes Wohlwollen können wir Hoffnung in den Wirren der Zeit schöpfen. Manchmal tut es gut, einen Ort aufzusuchen von dem Frieden ausgeht, einen Ort an dem Frieden lebt, an dem uns Frieden umfängt. Hier in Untermarchtal ist es für viele die Vinzenzkirche, die uns einlädt Frieden zu finden, das Herz zur Ruhe kommen zu lassen. Haben Sie auch einen Ort des Friedens? Wo ist ihr Ort, an dem Sie umfangan sind und erfahren „Gott ist da“?



„Das schmeckt!“ Leben verkosten, in vollen Zügen genießen, sich ganz bewusst durch etwas durchbeißen und es sich einverleiben. Das geht gut mit der täglichen Nahrung, die wir essen, zerkauen und schlucken. Es bewusst tun, manche Geschmacksnuancen entdecken, gibt dem Leben neuen Geschmack. So kann es auch mit unserer Seele gehen. Was nährt Sie und Ihre Seele? Wie „schmeckt“ Ihr Leben? Wie kommen Sie auf einen „anderen Geschmack“? Das Leben lädt uns ein es zu verkosten, kein Fastfood. Sich Zeit nehmen, in Ruhe essen, bewusst sich zu beschäftigen mit dem was das Herz nährt, verdauen was Gott mir schenkt, Wort für Wort, wie das Brot. Schweigen, hören, sehen, genießen, in sich aufnehmen ... das Geschenk des Lebens. Ma(h)l wieder bewusst wahrnehmen, die Schönheit eines Bildes, ein Gedicht, ein großartiges Buch, ein Satz, ... einfach, was die Seele nährt.

Du legst mir größere Freude ins Herz, als andere haben bei Korn und Wein in Fülle.
Psalm 4,8

Bei Gott allein werde ruhig meine Seele, denn von ihm kommt meine Hoffnung.
Psalm 62,6

Im Gehen geht's – ruhig und gelassen durch das Leben zu gehen ist eine großartige Vorstellung. Unser Wohlbefinden ist im Wesentlichen davon bestimmt, ob das Verhältnis von Unruhe und Ruhe bzw. Anspannung und Entspannung ausgeglichen ist. Die Anspannung kommt meist von allein mit der Herausforderung, die Ruhe zu bewahren muss geübt werden.

Es ist wunderbar, wenn wir etwas gefunden haben, das zur Ruhe hilft. Oft ist es die Natur, oder die Meditation oder das Kreativ sein. Manchmal das einfache Unterwegs sein, Schritt für Schritt einem Ziel entgegen, einem Aussichtspunkt, der Mitte des Labyrinths oder ein anderer Ort. Dann tut es gut sich hinzustellen, die Augen zu schließen und bewusst zu atmen. Beim Einatmen in Gedanken „Hier“ zu sprechen, beim Ausatmen „bin ich“. Einfach einmal ankommen, innehalten und das Innere zur Ruhe kommen lassen.

