

## Ankommen-Abladen

Werden Sie ruhig und versuchen sie wahrzunehmen wie es Ihnen gerade geht. Begrüßen Sie Gott mit einem Kreuzzeichen. Sie können auch gerne eine Kerze anzünden. Lassen Sie ihren Tag Revue passieren und erinnern sie sich an die einzelnen Erlebnisse. Was ist mir besonders in Erinnerung? Was hat mich **ermutigt**? Was hat mich **traurig** gemacht oder geängstigt?

## Impuls



Manchmal plagen uns unsere Sorgen und Nöten und wir wissen nicht wohin mit unseren Gefühlen und Gedanken. Der Druck auf uns und unserem Herzen hemmt uns im Alltag und auch in beruflichen und sozialen Tätigkeiten. Dem/Der Partner/-in möchten wir nicht zusätzlich Sorgen bereiten, gar die eigenen Kinder mit unseren Problemen belasten. Oft schleppen wir unsere Probleme mit uns hin, aber verarbeiten tun wir die kaum. Auch unsere Gedanken und Gefühle beeinträchtigen uns in unserem Tun.

Aber was soll ich nur machen, wenn ich mich niemanden anvertrauen kann? Schließlich möchte ich niemanden zusätzlich belasten. Auch Andere haben ihre Probleme und Sorgen mit den sie zu Recht kommen sollen. Und wenn ich so darüber nachdenke, dann ist ja mein Problem. Meine private Angelegenheit und wenn

interessiert es schon, wie ich mich fühle und was ich denke? Also mach ich „Gute Miene zum bösen Spiel“

Kennen Sie dieses Gefühl des auf sich allein gestellt seins?



### Auswegslos?!

Hanna, die Mutter des großen Führers Samuel im alten Israel hatte sich ihr Leben anders vorgestellt. Ihre Lebensplanung war vollkommen in sich zusammengebrochen. Verheiratet mit Elkana wurde sie nicht schwanger, obwohl sie sich das so sehr wünschte. „Womit habe ich das verdient, warum muss gerade mich dieses Schicksal treffen?“ Bohrende Fragen bestimmten den Alltag der jungen Frau. Zu allem Überfluss musste sie das, was ihr entging, täglich mit ansehen. Die zweite Frau ihres Mannes bekam gesunde Kinder, ihr Leben schien mehr als perfekt. Die Bibel deutet die Qualen der enttäuschten, kinderlosen Frau nur an, wenn sie von „kränkenden“ Worten jener Rivalin spricht. „Mobbing“ würde es man heute nennen. Die zur Zeit des Alten Testament lebende Frau litt jahrelang unter diesem Zustand; sie versuchte das Geschehene zu verdrängen, wegzuhören, sprach vielleicht mit ihrem Mann darüber. Doch besonders sprach sie mit Gott. All ihre Herzensnot schüttete sie vor ihm aus. Sie traute sich nicht, laut zu beten, benutze einfache Worte. Sie ging das Wagnis ein und war vollkommen ehrlich vor Gott. Ihr war es egal, wie sie auf andere wirken könnte. Sie probierte das, was sie bei anderen gesehen hat, selbst aus. Als ein Priester sie weinend und schluchzend fand, erklärte sie, dass sie Gott ihr Herz ausgeschüttet hatte. Alles, was sich in den vergangenen Jahren angestaut hatte, warf sie Gott vor die Füße, und Gott reagierte tatsächlich: Er dachte an Hanna und schenkte ihr mehrere Kinder. Hanna, eine am Boden zerstörte Frau, wurde die Mutter Samuels, einer Schlüsselfigur in der Geschichte Israels. Gott wartet auf Sie, dass Sie auch mit Ihrer Not zu ihm kommen. Er will und wird Ihnen helfen.

Janina Porten

GRAHAM KENDRICK – SHINE, JESUS, SHINE

HERR DAS *LICHT*  
*DEINER LIEBE* LEUCHTET  
AUF, STRAHLT INMITTEN DER  
*FINSTERNIS* FÜR UNS AUF.



### Licht im Dunkeln

Ich lade Sie nun ein das Video „Gottes Licht schenkt Hoffnung“ auf Youtube anzusehen

<https://www.youtube.com/watch?v=bWcCbgdL0Ng>

Zwei Personen mit zwei verschiedenen Geschichten - und doch sind ihre Sorgen, Gefühle und Gedanken unterschiedlicher Art. Sie haben sich alleine, frustriert und überwältigt gefühlt und wussten nicht wohin. In ihrer Aussichtslosigkeit hat sich Gott aber nicht von ihnen abgewandt, auch wenn beide ihn nicht (er)kannten. Ja fast so, als hätte Gott ihnen ganze leise sagen wollen, „ICH BIN DER – ICH BIN DA“. „Komm zu mir, mein geliebtes Kind.“

Beide haben in ihrer Not und Frustration des „Alleinseins“ sich Gott im Gebet anvertraut. Ursprünglich ist „Gebet“ vom althochdeutschen „gibet“, also „bitten“ abgeleitet. Gott um etwas bitten, das haben beide getan. Sie haben in all ihrer

Finsternis und Dunkelheit kein Licht mehr in ihrem Leben entdeckt. Durch Gottes Allgegenwärtigkeit kann sich jeder an ihn wenden. Es ist egal um was es tatsächlich geht und wie bedrückend die Situation scheinen mag – Gott ist immer da.



Gott will für uns wie ein „Licht“ sein. Licht ist das, was der Mensch und die Natur zum Überleben brauchen. Licht kann auch ein Wegweiser sein... Wenn wir z.B. nachts Auto fahren wollen, dann brauchen wir den Autoscheinwerfer, der uns ca. 100 Meter weit den Weg zeigt. Und genauso will Gott uns immer das Licht geben, das so weit reicht, wie es nötig ist, um weiterzugehen - nie mehr und nie weniger.



Gott kann man aber auch mit einem Leuchtturm vergleichen. Der Leuchtturm hat ein Licht, das den Kapitänen den Weg zeigt, wenn die Wellen hohen Seegang haben und die Winde und Gewitter brausen. Er ist eine Hilfe, eine Orientierung, ein Halt vor allem für die, die in Seenot gekommen sind.

## Gebet

Ich lade sie in im Gebet sich Gott anzuvertrauen. Schütten sie ihrem himmlischen Vater ihr Herz aus. Er wird ihnen trotz aller Dunkelheit ein Licht im Leben sein.



Quellennachweis:

Bild 1: <https://www.pinterest.de/pin/773774779706380058/>

Bild 2: <https://www.pinterest.at/pin/767582330213320842/>

Bild 3: <https://www.pinterest.de/pin/500532946070864414/>

Bild 4: <https://media.faithlife.com/media/5799-1.-johannes-15>

Bild 5: <https://www.pinterest.de/pin/609463762051023493/>

Bild 6: <https://katholisch-in-nordhorn.de/gemeindeleben/jugend/ich-bin-da/>

*Die verwendeten Links wurden geprüft. Für die Inhalte der verlinkten Seiten wird keine Haftung übernommen, sie unterliegen der Verantwortung des jeweiligen Betreibers.*