

## **Montag 28. Oktober**

---

Noch sind meine Augen zu. Ich liege im Bett und merke, gleich wird der Wecker klingeln. Ich strecke und dehne mich, mache einen Katzenbuckel und spüre jedem einzelnen Wirbel nach. Meine Arme ziehe ich über den Kopf. Es knackt ein wenig. Lust zum Aufstehen habe ich noch nicht. Es ist noch dunkel und eine Minute wird noch Zeit sein.

Ich beginne ein Gespräch mit Gott.

*Meine Seele strecke ich Dir Gott entgegen.*

*Für die Ruhe der Nacht danke ich Dir.*

*Ein bisschen Zeit brauche ich noch, um im neuen Tag anzukommen.*

*Er liegt vor mir. Du schenkst ihn mir.*

*Die Menschen, denen ich begegne, die mit mir leben und arbeiten sehe ich vor mir und bitte Dich, segne sie. Schenke ihnen ein gutes Wort, eine gute Begegnung, die aufbaut, die Freude macht, die vom Glück des Lebens erzählt.*

*Du hältst mich in deinen Händen.*

*Du schenkst mir den Tag.*

*Ich danke Dir.*

So komme ich dann doch aus dem Bett und der Tag nimmt seinen Lauf.

Inzwischen sitze ich am Schreibtisch.

Zwischendurch strecke und dehne ich mich und merke: Es tut gut.

Mein Körper wird gespannt und ich entspanne.

Mein Körper wird zu einem Bild für mein ganzes Leben auch für mein Denken und Fühlen und auch für meine Seele.

Ausstrecken nach Neuem, aus dem Alten heraus. Ich wachse über mich hinaus.

So streckt sich auch meine Seele Gott entgegen. Er ist das Leben.

Es tut gut zu wissen, in seiner Hand geborgen zu sein.

Dieses Wissen wirkt auf alles. Es gibt mir Gelassenheit und Frieden, Sicherheit und Geduld. Das wünsche ich Ihnen heute.

Stecken und Dehnen sie sich in das Leben dieses Tages und spüren Sie dabei die Geborgenheit und den Frieden in der sicheren Hand eines guten Freundes.

## **Dienstag, den 29. Oktober**

---

Können Sie sich an den heutigen Morgen erinnern. Genauer gesagt an den Moment als Sie die Augen geöffnet haben?

Bei mir war es noch dunkel. Nicht wirklich ist etwas erkennbar. Das kleine Licht meiner Nachttischlampe erleuchtet Umrisse. Der Schrank, der Stuhl, die Wäsche, der Raum wird sichtbar.

Die geöffneten Augen verändern den Raum nicht.

Durch sie kann ich den Raum auf eine bestimmte Art erkennen. Diese Erkenntnis lässt mich urteilen und handeln. So verändern offene Augen die Welt.

Die geöffneten Augen sind Fenster zur Welt. Sie ermöglichen eine bestimmte Art der Erkenntnis und der Weltsicht. Aus dieser Sicht der Welt beginne ich zu urteilen und zu handeln

Jeder Morgen beginnt mit dem Öffnen der Augen. Es ist die bewusste und unbewusste Kommunikation mit der Welt. Das Außen gelangt nach innen. Ein Bild meiner Welt entsteht in einer unendlichen Folge von Eindrücken. Die Welt drückt sich in mein Inneres ein und wird meine Welt. Meine Sicht der Dinge. Meine Weltsicht entsteht in mir.

Dieses Zusammentreffen der Welt in und mit mir ist so normal alltäglich und dennoch einmalig. Diese Lebensäußerung löst Freude und Leid, Bewegung und Ruhe, Aktion und Kontemplation aus. Aus dieser Berührung erwächst mein Denken und Handeln, eine wirkliche Lebenserkenntnis.

*Im 45. Psalm heißt es: „Wer ein gütiges Auge hat, wird gesegnet, weil er den Armen von seinem Brot gibt.“*

Solch sehenden Augen führen zum Tun. Sie nehmen nicht nur die Welt auf, sondern bewegen das Herz zum Handeln.

Ich wünsche Ihnen heute offene Augen und ein weites, gütiges Herz.

Möge all ihr Tun sie zu tiefst erfüllen. Schauen Sie mit offenen Augen in die Welt in der sie leben und lassen sie ihre Augen leuchten,

Die offenen strahlenden Augen werden zum Geschenk der Anteilnahme für die Menschen, die mit ihnen sind.

### **Mittwoch, 30. Oktober**

---

Es ist noch dunkel. Auf die Bettkante habe ich es schon geschafft. Meine Augen sind noch nicht bereit für den Tag. Meine Hände habe ich in den Schoß gelegt. Beide Füße stelle ich ganz auf den Boden. Mein Rücken ist gerade und aufrecht sitze ich mit geschlossenen Augen da.

Die Meditationsübungen in meiner Studienzzeit habe ich so begonnen. Die Erinnerung wird spürbar. Dem Atem gehe ich nach. Tief atme ich ein. Tief atme ich aus. Den Herzschlag beginne ich zu spüren. Das Blut durchströmt meinen Körper. Meine innere Wachheit wird lebendig und beginnt zu sprechen:

*Gott meines Lebens.*

*Für die Ruhe dieser Nacht danke ich Dir.*

*Dir Für diesen noch unberührten Morgen atme ich Dank.*

*Aus der Dunkelheit des Schlafes erwacht ein neuer Tag.*

*Ihn darf ich mit Leben füllen. Es ist wunderbar.*

Den Lebensatem spüre ich in mir. Er begleitet mich unbeachtet den ganzen Tag. Heute möchte ich ihn immer wieder einmal spüren. Ich werde die Augen schließen und tief durchatmen. Den Boden unter meinen Füßen spüren und mich meines Standpunktes vergewissern. Ja, so werde ich es tun.

Der Tag nimmt seinen Lauf.

Immer wieder gebe ich mir eine kleine Minute des bewussten Durchatmens.

Tief atme ich ein und lange lasse ich meinen Atem dahinziehn.

Den festen Boden unter den Füßen spüre ich: am Bahnhof, am Schreibtisch, in der Mensa, im Supermarkt.

Die Hektik geht.

Die innere Aufmerksamkeit kommt.

Ruhe und Gelassenheit kehren ein. Das tut gut.

Ich wünsche Ihnen die Zeit eine Minute innezuhalten, durchzuatmen, das Leben zu spüren und zu Entschleunigen.

Einen Gedanken der Dankbarkeit wünsche ich Ihnen und die innere Gewissheit in der Liebe Gottes gehalten zu sein.

Freuen Sie sich auf die Minute zwischendurch. Haben Sie Mut ihr Raum zugeben.

**Donnerstag, 31. November      Reformationstag**

---

Der Spiegel schaut mich an. Mein Spiegelbild darin erkennen meine noch halbgeschlossenen Augen kaum. Zwei Hände voll Wasser machen mein Gesicht nass. Die Morgentoilette nimmt seinen gewohnten Lauf. Rasierschaum. Rasierer, der Nachtbart wird mit einem Strich 5fach abgeschnitten. Die Gesichtshaut ist wieder glatt, wie neu. Die Barthaare bis auf die Wurzel zurückgeschnitten. Schön denke ich.

Heute ist Reformationstag in Deutschland. Dies war auch ein Neubeginn und eine Besinnung auf die Wurzeln des christlichen Glaubens. Alles Überflüssige wurde entfernt. Die Besinnung auf das Wesentliche, das Wort Gottes in der Bibel und die Besinnung auf das Geschenk des Glaubens haben alles neu werden lassen.

Das neue Gesicht des Glaubens hat in der Nähe zum einfachen Volk seine Kraft gefunden. Die historische Erschütterung und Umwälzung der Reformation zeigt bis heute - fast 500 Jahre später - seine Spuren auf der ganzen Erde.

Das Prinzip der Reform ist bis in unsere Tage aktuell, klar und wirkungsvoll für die Gesellschaft wie auch für das ganz persönliche Leben. Der Weg zu den Wurzeln des Glaubens, die Rückkehr zur Wahrheit, zur Einfachheit und zu den Armen überzeugt und führt zu Menschenwürde und Wertschätzung.

Papst Franziskus hält durch seine Art der Einfachheit des Lebensstils vielen einen Spiegel vor und räumt mit den alten Zöpfen des Amtsdünkels und narzistischer Eitelkeiten auf. Das hat in der deutschen katholischen Kirche zu mancher Verunsicherung geführt und deutlich gemacht, der Weg zu den Wurzeln unseres Lebens führt zu den Armen und Entrechteten unserer Gesellschaften. Manche Bärte müssen da noch rasiert werden bis die Wurzel des Glaubens wieder glatte Haut bekommt und das Gesicht der Liebe Gottes in dem Tun der Nächstenliebe zu leuchten beginnt.

Bei diesen Gedanken da bin ich hellwach. Entschlossen schaue ich in das inzwischen glatt rasierete Gesicht und sage mir: Heute mache ich Reformation in meinem Leben, gehe an die Wurzeln und befreie mich von manch unnütz gewordenem. Gehen auch sie in sich und räumen sie auf mit alten Zöpfen, damit es klarer und wahrer wird im Leben.

**Freitag, den 1. November**

*Allerheiligen*

---

Der Wecker klingelt. Ich stehe auf. Ich stehe auf in einen neuen Tag.

Vom Dunkel der Nacht stehe ich in das Licht des neuen Tages auf.

Auferstehung.

- aus dem Dunkel ins Licht
- aus der Nacht in den Tag
- aus dem Tod ins Leben

Ist das morgendliche Aufstehen ein Bild für die Auferstehung?

Zugegeben es ist ein abenteuerlicher Gedanke am Morgen.

Am heutigen Allerheiligentag, dem 1. November, lohnt es sich darüber nachzudenken, ist doch die Auferstehung dem Glauben der Christen nach der Weg ins ewige Leben, das zu Gott gehen, das bei ihm sein.

Und Allerheiligen bezeichnet genau das:

Heilig ist alles, was mit Gott zu tun hat. Er allein ist heilig, absolut, ewig, voller Liebe und Leben ohne Ende.

Die bei Gott sind, sind heilig. Auch das, was von mir bei Gott ist – meine Gedanken, Gebete, meine Fragen, meine Klagen, meine Zweifel – alles was mich mit Gott verbindet, bindet mich an Gott und heiligt so mein Leben.

Heute gedenken wir alles Heiligen, alles, was heilig macht und wir gedenken aller, die heilig sind. Alle Zusammenhänge mit Gott stehen heut im Mittelpunkt des Festes. Es wird seit dem 4. Jahrhundert gefeiert. In vielen Ländern ist dieser Tag auch heute ein gesellschaftlicher Feiertag.

Wenn ich am Morgen in den neuen Tag aufstehe wird mir bewusst:

dieser Tag meines Lebens ist mir geschenkt.

Ein bewusstes Aufstehen in den Lebenszusammenhang Gottes ist in diesem Sinn ein heilig werden, eine Spur des ins ewige Leben gehen.

Ihnen wünsche ich am heutigen Allerheiligentag, die Erfahrung, dass ihr Leben ausergewöhnlich ist, weil es mit dem Geheimnis des Lebens, mit Gott verbunden ist. Das ist ein Grund zum Feiern.

**Samstag, den 2. November**     *Allerseelen*

---

Der Tag beginnt. Bei meiner Morgentoilette stehe vor meinem Spiegel und beginne mich zu sehen. Die Augen habe ich von meiner Mutter, den Kopf von meinem Vater, die äußere Erscheinung ist eher von meinem Vater, während mein Empfinden und wahrnehmen, mein religiöses Gefühl wohl eher von meiner Mutter kommt. Dann gibt es auch noch Eigenes, stelle ich fest.

Dennoch erkenne ich, je älter ich werde, immer mehr meine Familien, die sich in mir kreuzen. Ein Teil dieser Geschichte bin ich.

Die Großeltern und meinen Bruder haben wir in der Familie zu Grabe getragen.

Meine Eltern erfreuen sich ihres Seniorenlebens.

Heute am Allerseelentag denken wir in unserer Familie über unsere Toten nach.

Wir sprechen über sie, halten die Erinnerung wach und erzählen uns Geschichten aus dem gemeinsamen Leben. Bilder und Filme helfen dabei. Wir besuchen die Gräber und stellen ein Kerzenlicht darauf.

Dabei bete ich:

*Herr gib ihnen die ewige Ruhe und das ewige Licht leuchte ihnen.*

*Herr lass sie leben in deiner Liebe und ruhen in Frieden. Amen.*

Das Gespräch mit den Toten ist für mich eine Wirklichkeit, die mein eigenes Leben über den Tod hinaus denkt und fühlt. In meinem Glauben darf ich meine lieben Toten bei Gott leben wissen und ich weiß, das ist auch meine Zukunft. Die trage ich in mir. Deshalb ist das Gespräch mit den Toten ein gegenwärtiges Geschehen, das mir hilft meine Zukunft zu begreifen.

Das Licht auf den Gräbern erzählt vom Leben danach.

Im Dunkel des Todes ist das Licht der Ewigkeit erkennbar.

Im Spiegelbild meines Gesichtes entdecke ich die Vergänglichkeit und alle meine Lieben vor mir, die jetzt auch vor mir da sind, wohin mein Leben führt, ins Licht der Ewigkeit.

Zum Allerseelentag wünsche ich Ihnen ein friedvolles Gespräch mit ihren lieben Verstorbenen und einen starken Impuls für ihr Leben.