



Ganz

01.04. – 06.04.2026

Thematischer Impuls

„Ganz“ – ein Sehnsuchtswort – doch was bedeutet es mir? Ist etwas ganz, das aus allen seinen Bestandteilen zusammengesetzt ist? Ist es (nur dann) vollkommen? Und was ist, wenn es *wieder* ganz ist – also vorher kaputt war und jetzt repariert ist?

Oft begegnet mir das Wort *ganzheitlich*, und weckt mein Vertrauen: Hier darf ich so sein, wie ich bin! Mit allem, was zu mir gehört, mit Leib, Seele und Geist, mit Licht und mit Schatten! Ich muss nichts an mir verdrängen, nichts verstecken oder übertünchen. Ich darf versöhnt sein mit dem, was hinter mir liegt; ich darf - ganz so, wie ich jetzt bin - achtsam die Gegenwart gestalten. Es gibt keine Bedingung für Gottes liebenden Blick auf mich. Kein „ich muss zuerst (alles richtig) machen, ich muss mir...verdienen, ich bin nur okay, wenn... Denn Gott sieht mich: ganz (un-)vollkommen liebevoll!

Ich darf ganz in diesem Leben stehen und dieses Leben feiern - so, wie es jetzt geworden ist. *In Gott ist alles geschaffen, ... das Sichtbare und das Unsichtbare* heißt es in *Kolosser 1, 16*.

Ganzes Leben, ganzheitliches Leben beinhaltet alle Dimensionen unserer menschlichen Existenz: Freude, Erfüllung, Glück, Dank, Freiheit, Zuwendung, Gemeinschaft, Tanz ebenso wie Zerstörung, Leid, Gewalt, Trauer, Abschied, Krankheit, Einschränkung, Unfreiheit und Tod.

Manches davon möchte ich gern abschaffen, wegschauen, aber das würde Dimensionen ausblenden, die zum menschlichen Leben gehören. Auch, wenn ich (noch) nicht verstehen kann und muss, warum.

Was ich kann und darf, ist: ganz vertrauen. Auf Gottes umfassenden Blick, der eine andere Dimensionen wahrnimmt und hinausgeht über das sichtbare Leben und die sichtbare Welt. Denn *Wir sehen jetzt durch einen Spiegel ein dunkles Bild... dann aber werde ich erkennen, wie ich erkannt bin. (1. Korinther 13, 12)*

„Dann“ ist nicht nur zeitlich zu verstehen: erst das trübe Leben hier, dann die klare Erkenntnis bei Gott. Erst die Passion, das Leiden, dann Ostern, Auferstehung, Leben. Alles geschieht täglich, ineinander, miteinander, denn: Gott ist nicht zeitlich, sondern ewig! In mir, von mir aus, erkenne ich ein dunkles Bild, aber in Gott, durch Seinen liebenden Blick erkenne ich, wie ich erkannt bin: (un-)vollkommen – liebevoll – GANZ!

Anleitung zur Stille

Zur Einübung eines liebevollen ganzheitlichen Blicks lädt der Tagesrückblick mit dem Gebet der liebenden Aufmerksamkeit ein.

Segen

Einfach

sich etwas Gutes tun.

In allem Scheitern

trotzdem dranbleiben.

Verbunden

mit sich, mit Gott,

mit der ganzen Schöpfung.

Still werdend

sich der Stille überlassen.

Weil es die Seele aufatmen lässt,

das Leben vertieft.

Verwundet

und unvollkommen

sein dürfen.

Ganz da sein

mit allen Licht- und Schattenseiten,

ganz Mensch,

ganz der oder die du bist:

(un-)vollkommen liebevoll,

vollkommen liebenswert.

Rainer Moritz

*Juliane Opiolla, Pfarrerin, Geistliche Begleiterin,
Kontemplations- & Eutonieleiterin
Karin Thomas, Geistliche Begleiterin
Gemeindereferentin (GpA), Lebensberaterin*

Text für die Woche

Tagesrückblick

**Still werden. Den Atem spüren.
mich in Gottes Gegenwart stellen**

Ich bin jetzt da.

Ich spüre mich in meinem Körper.

*Ich spüre, wie es mir jetzt geht,
was mich bewegt - es darf so sein, wie es ist.*

Gott um einen ehrlichen Blick bitten

*Ich bitte Gott um Klarheit und um einen liebe-
vollen Blick, dass ich den Tag so sehen kann,
wie er war.*

*Ich schaue aufmerksam und liebevoll auf das,
was heute war: in mir, durch mich, um mich...*

**Auf den Tag schauen. Dort verweilen,
wo ich angesprochen bin.**

Ich nehme wahr und lasse es sein.

Vom Aufwachen am Morgen bis zum Abend.

*Was mich besonders beschäftigt,
schaue ich ausführlicher an,
gehe dann aber auch wieder weiter.*

Dank für alles, was gut war.

Bitte um Verzeihung für alles Ungute.

*Mit dem, was ich jetzt spüre,
wende ich mich an Gott: Ich kann all das,
und auch betroffene Menschen dieses Tages,
Gott anvertrauen.*

*Ich kann ihm danken, bitten, loben, klagen,
je nachdem, wonach mir zumute ist.*

Meine Pläne für morgen Gott anvertrauen.

*Schließlich schaue ich auf den nächsten Tag,
meine Hoffnungen und Befürchtungen
oder die nächsten Schritte.*

*Ich bitte um Kraft und Entschiedenheit für das,
was mir notwendig scheint
und was mir begegnet.*

Mit dem Vaterunser schließen

*Gebet der liebenden Aufmerksamkeit
nach Ignatius von Loyola (1491-1565)*

