

**Hoffnungs-
zeichen**

Entspannen Sie sich und
beobachten Sie Ihren Atem.
Begrüßen Sie Gott in einem Gebet.

*Die Hoffnung ist der Regenbogen
über dem herabstürzenden Bach des Lebens.
(Friedrich Wilhelm Nietzsche)*



- Welche kleinen Dinge und Zeichen im Alltag sind mir wertvoll?
- Was lässt mein Herz aufblühen, stärkt mich und lässt mich Hoffnung?
- Kann ich in solchen Momenten Gottes Nähe und Liebe sehen?



- Weiter-Sehen: „Die Sprache des Lebens“ plus Wahrnehmungsübung

Die Sprache des Lebens

Ein Mann sprach: „Gott, rede zu mir.“ Und eine Wiesenlerche sang. Aber der Mann hörte sie nicht.

Also rief der Mann: „Gott, sprich zu mir!“ Und ein heftiger Donner grollte über ihm am Himmel. Aber dem Mann fiel es nicht auf.

Der Mann sah sich um und sagte: „Gott, zeige dich mir.“ Und ein Stern leuchtete hell. Aber der Mann nahm keine Notiz davon.

Und der Mann rief: „Gott, zeig' mir ein Wunder!“ Und ein neues Leben wurde geboren. Aber der Mann wurde davon nicht berührt.

Also rief der Mann voller Verzweiflung: „Berühre mich, Gott, und lass mich wissen, dass du da bist!“ Gott beugte sich hinunter und berührte den Mann mit unendlicher Zärtlichkeit.

Doch der Mann wischte den Schmetterling weg und ging voller Trauer fort.

Quelle unbekannt

Wahrnehmungsübung

Wenn Sie mögen, achten Sie einmal im Alltag darauf, was Sie anrührt, wovon Sie ergriffen werden: Eine herrliche Blüte, eine wunderschöne Musik, ein angenehmer Duft, ein freundliches Wort, ein unerwartetes Erfolgserlebnis ...

Dieses innere Gefühl des Ergriffen-Seins ist ein Aufscheinen von österlichem Geschehen, ist ein kleines Fenster hin zu dem was ein Mehr ist als das Alltägliche. Und doch gibt es diese Momente im Alltag und nicht nur in besonderen Sternstunden. Wir brauchen nur innehalten und aufmerksam spüren.