

SMB-Besinnungstage 2026

Tag 1

Einführung in die Themen der Besinnungstage:

Die drei Besinnungstage stehen zu Beginn der vierzigtägigen Fastenzeit, die eine Vorbereitung auf das wichtigste Fest darstellt, die Auferstehung Jesus Christus'. Sie ist eine Zeit der Buße, der Umkehr und des Verzichts.

Wir wollen die nächsten drei Tage für eine kleine Auszeit nutzen und unserer Seele ein wenig Rast gönnen. Innehalten für ein Reflektieren über uns und unseren Glauben, für Impulse, die uns leiten und begleiten, für ein Umdenken. So werden wir uns Gedanken machen über

- die Bedeutung von **Fasten und Zeit**,
- die Wohltat von **Stille** und
- die Kraft der **Freude und Freundschaft**.

Fastenzeit

Das biblische Vorbild für die Fastenzeit ist die Erzählung von der Versuchung Jesu: Dieser hatte 40 Tage und Nächte in der Wüste gefastet, wo er den Versuchungen des Teufels widerstehen musste (Mt 4,1-11). Erst danach begann sein öffentliches Wirken.

Bei Matthäus (Mt 6,16-18) aus der Bergpredigt heißt es zum Fasten:

„Wenn ihr fastet, macht kein finsternes Gesicht wie die Heuchler! Sie geben sich ein trübseliges Aussehen, damit die Leute merken, dass sie fasten. Amen, ich sage euch: Sie habe ihren Lohn bereits erhalten. Du aber, wenn du fastest, salbe dein Haupt und wasche dein Gesicht, damit die Leute nicht merken, dass du fastest, sondern nur dein Vater, der im Verborgenen ist; und dein Vater, der das Verborgene sieht, wird es dir vergelten.“

Der Schrifttext sagt es aus: Fasten ist nicht ein „Zur-Schau-Stellen“ des Fastens oder ein Wettbewerb ums gegenseitige Übertreffen im Verzicht. Gott ist der Maßstab, nicht die Zustimmung der Mitmenschen. Es geht um einen Perspektivwechsel. Wer fastet, verzichtet auf sonst Selbstverständliches. Das befreit und trägt dazu bei, manches anders zu sehen oder neu zu entdecken.

Das ist Fasten-Zeit! Sich frei machen von Dingen, die den Blick verstellen. Dadurch gewinnt man Zeit für anderes. Man sieht Vieles mit verändertem Blick und entdeckt Neues: andere, sich selbst und Gott.

An meiner Seite

Guten Morgen, lieber Gott!

Danke, dass ich aufgewacht bin.

Danke, dass ich lebe.

Danke, dass ich mich bewegen kann.

Du warst bei mir in der Nacht. Ohne mein Zutun ist neue Kraft da.

Es ist ein Wunder, wie durch Ruhe Energie entsteht.

Du weißt, was ich brauche – für heute.

SMB-Besinnungstage 2026

Du hast alles schon gesehen, was werden wird. Jeden Schritt kennst du schon, jedes Wort hast du schon gehört, jede Sorge ist dir vertraut. Ich weiß, ich bin nicht allein.
Du bist an meiner Seite. Das hast du versprochen.

Bitte erinnere mich daran, wenn mich heute die Aufgaben überrollen.
Erinnere mich daran, wenn etwas schiefgeht.
Erinnere mich daran, wenn mich jemand provoziert.

Hilf mir, die Verbindung zu halten – zu dir.
Mit dir wird es ein guter Tag, weil du gut bist. Bei dir ist es gut. Amen.

Impuls

Die Fastenzeit
ist eine Zeit, die gerne genutzt wird
um bewusst einmal
auf etwas zu verzichten -P

verzichten
auf Ungesundes
auf Überflüssiges
auf Luxus
um dem Wesentlichen näher zu kommen
um neue Klarheit zu erlangen. -P

Die Fastenzeit
ist aber auch eine Zeit,
in der ich mich besinnen kann
auf das, was für mich
lebensnotwendig
existenziell und
unverzichtbar ist. -P

Was ist für mich so wichtig,
dass ich es niemals lassen will?
Wovon lebe ich wirklich?
Was ist das Unverzichtbare in meinem Leben?
der Kern
die Essenz
die Lebensquelle -P

Das Unverzichtbare
erkennen
bewahren
und stärken -P

SMB-Besinnungstage 2026

die Quelle aufsuchen
daraus trinken
sich aufrichten und senden lassen -P

vielleicht ist es noch heilsamer
das Unverzichtbare aufzusuchen
als das Verzichtbare loszulassen. -P

Sterne

Die Sterne am Himmel leuchten auf und vergehen;
manche entdecke ich staunend neu; andere suche ich vergeblich wieder.

Wie Sterne am Himmel leuchten sie auf;
mächtige Staaten dieser Welt, stark, ruhmvoll, unüberschaubar.

Wie Sterne am Himmel leuchten sie auf,
die Stars und Starlets dieser Welt, angehimmelt, blendend, beneidet, unerreichbar.

Doch lass einen Takt der Zeit vergehen, und sie sind nicht mehr da.
Wie Sterne am Himmel verblassen Menschen und Völker.
Ihre Spuren liegen verborgen im Wüstensand.
Vergilbte Zeitschriften wecken schwache Erinnerungen.
Die Zeit geht schnell dahin, als flöge sie davon, nichts blieb von dem, was ewig schien.
In solchem Glanz liegt nicht der Sinn des Seins.

Nur wer von der Vergänglichkeit weiß, hat die Chance, das Leben zu finden.
Nur wer im Leben lebendig wird, kann nicht vergehen.

So lass mich nicht danach streben aufzusteigen zum Firmament.
Lass mich auf der Erde bleiben – fest.
Lass mich Versöhnung suchen – jetzt.
Lass mich das Leben finden – hier!
(Frank Maibaum)

Das Wichtigste

| | |
|------------------------|-----------------|
| Der schönste Tag? | Heute |
| Das größte Hindernis? | Angst |
| Das Leichteste? | Sich irren |
| Die Wurzel aller Übel? | Egoismus |
| Die beste Zerstreung? | Arbeit |
| Die größte Niederlage? | Mutlosigkeit |
| Der schlimmste Fehler? | Schlechte Laune |
| Das gemeinste Gefühl? | Rache und Groll |
| Das schönste Geschenk? | Verständnis |

SMB-Besinnungstage 2026

Die stärkste Kraft der Welt? Der Glaube

Das Schönste auf der Welt? Die Liebe

Was am glücklichsten macht? Nützlich für die anderen sein. (Mutter Theresa)

Die Fastenzeit als Zeit der Besinnung und des Umdenkens birgt immer auch die Hoffnung auf Frieden. Frieden, den sich die Menschen in der Ukraine seit 3 Jahren sehnlichst wünschen, den die Menschen im Nahen Osten seit 2 Jahren herbeisehnen. Wann ist ein Ende auch in anderen Kriegs- und Krisengebieten der Erde in Sicht?

Friedensgebet

Aus der Tiefe des Chaos rufen wir zu dir, du Gott des Friedens.

Aus der Tiefe des Leidens rufen wir zu dir, du Gott der Barmherzigkeit.

Aus der Tiefe der Angst rufen wir zu dir, du Gott der Liebe.

Guter Gott, höre unsere Stimme, die um Frieden für unsere verwirrte Welt bittet.

Erleuchte unseren Verstand, dass wir lernen, auf deine Weise Frieden zu schaffen, damit die getröstet werden, die um der Gerechtigkeit willen leiden.

Sende deinen Heiligen Geist, damit er uns auf den Weg des Friedens führe, den du bereits begonnen hast.

Öffne unsere Augen für die Zeichen deiner Gegenwart in unserer erschöpften Welt.

Lehre uns, in Harmonie mit dir, unseren Mitmenschen und der Natur zu leben.

Wir sehnen uns so sehr nach einer friedlichen Welt:

in der Menschen in Würde alt werden können,

in der Eltern ihre Kinder in Liebe aufwachsen sehen,

in der die Jugend von ihrer Zukunft träumen kann,

in der Kinder eine glückliche Kindheit erleben können.

Guter Gott, stärke unseren Glauben an die Möglichkeit, Frieden zu schaffen, trotz aller Gewalt, die wir sehen.

Hilf unserem Bemühen um eine bessere Welt,

in der alle willkommen sind,

in der alle sich zum Festmahl versammeln,

in der alle in Freiheit verkünden können, dass Jesus der Erlöser ist.

(Ökumenisches Friedensgebet 2017. Es stammt von Schwester Nazik Khalid Matty aus dem Irak)

Fürbitten

Gott, unser Vater, in dieser Zeit der Umkehr beten wir für die Menschen, die in vielen Teilen der Erde in Krisengebieten leben und Hunger leiden, für die Gewalt und Hass zum Alltag gehören und die das Wort „Zukunft“ in düsteren Farben geschrieben sehen.

Wir bitten Dich,

SMB-Besinnungstage 2026

- für die notleidenden Menschen in allen Kriegs- und Krisengebieten dieser Welt, die aus ihrer Heimat fliehen in der Hoffnung auf ein besseres Leben und deren Kinder in Leid und Angst aufwachsen müssen.

Gott, unser Vater, wir bitten Dich erhöre uns.

- für alle Menschen in den Ländern, Städten und Gemeinden, die Notleidenden helfen und sich täglich neu mit großer Liebe und zum Wohle ihrer Mitmenschen engagieren.

Gott, unser Vater, ...

- für uns und unsere Bereitschaft zur Umkehr in den nächsten Wochen. Mögen wir unsere Möglichkeiten sehen und nutzen.

Gott, unser Vater, ...

- Für unsere Verstorbenen, die wir in unseren Herzen tragen. Gib ihnen den ewigen Frieden bei Dir.

Gott, unser Vater, ...

Dankbar legen wir alle Bitten zusammen in das Gebet, das Jesus uns zu beten lehrt ...

Aschenkreuz

Seit dem 11.Jh. haben wir das Aschenkreuz, das Teil der Liturgie ist und Gläubigen auf die Stirn gezeichnet wird. Die Asche soll uns an unsere Vergänglichkeit erinnern und symbolisiert, dass Altes vergehen muss, damit Neues entstehen kann. Gläubige bekennen damit öffentlich ihre Bereitschaft zur Umkehr und Buße. Gleichzeitig symbolisiert die Kreuzesform, dass Kreuz und Tod nicht das Ende darstellen, sondern die Hoffnung auf Auferstehung, auf ewiges Leben bei Gott.

Das Aschenkreuz wird am Aschermittwoch verteilt. So wollen wir es auch heute Euch allen anbieten.

Hans-Jochen wird jetzt die auszuteilende Asche segnen.

Mit den Worten: „Bedenke Mensch, dass du Staub bist und wieder zum Staub zurückkehren wirst“ werden wir euch jetzt das Aschenkreuz auf die Stirn zeichnen. Das Aschenkreuz ist ein Symbol für die Vergänglichkeit des Menschen. Es macht deutlich, dass das Leben einmal zu Ende gehen wird. Gleichzeitig ist Asche auch ein Symbol des Lebens, sie zeugt von Wärme, Licht, Feuer und Glut. So erinnert uns das Aschenkreuz auch an unsere religiösen Fundamente: Glauben, Hoffnung, Liebe.

Im Tod am Kreuz hat Christus dem Tod seinen Schrecken genommen, in die Auferstehung des Ostermorgens hat er uns mit hineingenommen. So verweist das Aschenkreuz auch auf unsere Kostbarkeit. Wir haben alle den gleichen Lebensatem eingehaucht bekommen. Deshalb sollte sich keiner über den anderen erheben. Wir sind aufgerufen, miteinander verständnisvoll umzugehen und uns gegenseitig zu helfen und aufzurichten.

SMB-Besinnungstage 2026

Austeilen des Aschenkreuzes

(Spruch: „Bedenke Mensch, dass du Staub bist und wieder zum Staub zurückkehren wirst“)

Segen

Herr, unser Gott, du schenkst uns die Tage der Fastenzeit.

Lass uns diese Zeit nutzen und aufbrechen aus alten Gewohnheiten.

Gib uns die Kraft, neue Wege zu gehen.

Hilf uns, unser Leben wieder neu festzumachen in dir.

Stärke unser Vertrauen in dich.

So segne uns der allmächtige Gott, der Vater, der Sohn und der Heilige Geist. Amen.

Verabschiedung

Schön, dass wir diesen Morgen mit euch gemeinsam beginnen durften.

Traditionsgemäß laden wir Euch alle herzlich ein zum gemeinsamen Frühstück ins Jugendheim Uedding. Und wir freuen uns, wenn Ihr morgen den Tag wieder um 6:00 Uhr hier in der Ueddinger Kirche mit uns beginnt.

Dann wird unser Thema sein: „**Stille**“

Noch eine kurze Bitte an Euch: Da wir auch zur morgigen Andacht die Begleithefte wieder benötigen, lasst sie doch bitte in der Bank liegen. Gerne könnt ihr sie dann am Freitag nach unserer letzten Morgenbesinnung mit nach Hause nehmen. Vielen Dank.

Beenden wir nun die heutige Morgenbesinnung

V: Gelobt sei Jesus Christus! ... **A:** in Ewigkeit. – Amen.

SMB-Besinnungstage 2026

Tag 2

Die Erfahrung der Stille

Zu einem Mönch, der in einem einsamen Kloster lebte, kamen Besucher und fragten ihn:

"Welchen Sinn siehst du in deinem Leben in dieser Stille und Einsamkeit?"

Der Mönch war gerade dabei, im Klosterhof mit einem Eimer Wasser aus dem Brunnen zu holen.

Er sagte zu den Besuchern:

"Schaut in den Brunnen hinein. Was seht ihr da?"

Sie schauten in die Tiefe:

"Wir sehen gar nichts."

Nach einer Weile forderte der Mönch die Besucher noch einmal auf, in den Brunnen zu blicken. Als sich die Leute über den Brunnenrand beugten, fragte er sie:

"Was seht ihr jetzt?"

"Nun sehen wir uns selbst!"

"Als ich vorhin Wasser geschöpft habe, war das Wasser noch unruhig. Jetzt ist es ruhig geworden. Das ist die Erfahrung der Stille: Man sieht sich selbst.

Und wenn man mit sich selbst zur Ruhe gekommen ist, sieht man auch die Welt mit ganz anderen Augen – und Gott."

Die Besucher waren still geworden. Freundlich verneigte sich der Mönch vor ihnen und ging über den Hof ins Kloster zurück.

Lass mich langsamer gehen, Herr.

Entlaste das eilige Schlagen meines Herzens durch das Stille werden meiner Seele.

Lass meine hastigen Schritte stetiger werden mit dem Blick auf die weite Zeit der Ewigkeit.

Gib mir inmitten der Verwirrung des Tages die Ruhe der ewigen Berge.

Löse die Anspannung meiner Nerven und Muskeln durch die sanfte Musik der singenden Wasser, die in meiner Erinnerung lebendig sind.

Lass mich die Zauberkraft des Schlafes erkennen, die mich erneuert.

Lehre mich die Kunst des freien Augenblicks.

Lass mich langsamer gehen, um die Blume zu sehen, ein paar Worte mit einem Freund zu wechseln, einen Hund zu streicheln ein paar Zeilen in einem Buch zu lesen.

Lass mich langsamer gehen, Herr, und gib mir den Wunsch, meine Wurzeln tief in den ewigen Grund zu senken, damit ich emporwachse zu meiner wahren Bestimmung. (Gebet aus Süd-Afrika)

Stille

Rumpelnd geht die Tür der Kabine auf. Es scheppert metallisch als die Befestigung der Gondel über die Umlenkrollen der Bergstation rattert.

SMB-Besinnungstage 2026

Schnell steige ich aus. Um mich das fröhliche „Hallo“ der Skifahrer, die sich auf die sonnige Abfahrt ins Tal freuen. Skistöcke klappern, Handys summen, irgendwo weint ein Kind. Laut rufend sucht eine junge Frau Ihre Skigruppe.

Ich trete ins Freie und mache mich auf den Weg. Unter meinen Stiefeln knirscht der Schnee.

Nach einer Weile verebbt die Kulisse der Bergstation.

Es ist beinahe windstill. Nur hier und da knackt ein Ast hoch oben in den Bäumen. Tief unter mir sehe ich kleine bunte Punkte: Die Skifahrer von eben, die den Hang hinunterfahren.

Ich höre meinen eigenen Atem und bleibe stehen.

Stille. Keine Stimme, kein Motorenbrummen, kein Vogelgezwitscher. Kein Laut. ...

Eine Stille die in den Ohren dröhnt. Es rauscht in mir.

Ich spüre mein Herz schlagen. Ich spüre mich.

In mir breitet sich Ruhe aus. Mein Gedankenkarussell hält an und ich blicke ins sonnenüberflutete Tal.

Die schneebedeckte Landschaft strahlt in Gelassenheit: Winter – Zeit der Ruhe, des Ausruhens. Und in der Zuversicht: bald wird es wieder anders sein, wenn die Geschäftigkeit des Frühlings Einzug hält.

Auch mir ist als bleibe die Zeit stehen. Ich horche in mich selbst. Einen Moment fühle ich eine schlecht greifbare Verbundenheit – Nur womit? Mit der Natur? Mit mir? Oder sogar mit Gott?

Wie lange ich so dort in der Sille gestanden habe kann ich nicht mehr sagen. Plötzlich höre ich Schritte: Schnee, der unter Schuhen knirscht. Ich muss mich richtig sammeln, bin fast ein wenig dösig im Kopf.

Ein älterer Herr kommt den Weg entlang, mir entgegen. „Grüß Gott“ ruft er fröhlich.

Ich lächle in an. „Schon geschehen“ denke ich und stapfe weiter, der Berghütte entgegen.

Die Stille ist eine Einladung mit Gott in Kontakt zu kommen.

Hören wir eine Geschichte von einer alten Frau, die mit großem Eifer betete und betete- und doch nicht glücklich dabei war:

Zu einer betagten Ordensfrau kam eine ältere Dame und klagte: „Viele Jahre habe ich meine täglichen Gebete gebetet, doch nie habe ich dabei die Nähe Gottes gespürt.“ „Haben sie Gott die Gelegenheit gegeben, ein Wort einzuwerfen?“ „Wie das, nein, ich habe die ganze Zeit zu ihm gesprochen, das ist doch Beten!“ „Nein“, ich glaube nicht. - Ich empfehle ihnen, dass sie sich täglich eine Viertelstunde Zeit nehmen, einfach dasitzen und stricken. Und lassen sie Gott bei ihrem Stricken zuschauen. Mehr brauchen sie nicht zu tun. Ja, ihn nur beim Stricken zuschauen lassen! Jeden Tag eine Viertelstunde lang.“ Die Frau wunderte sich über diesen

SMB-Besinnungstage 2026

Vorschlag, bedankte sich und ging.

Schon nach einer Woche kam sie wieder und sagte:

„Merkwürdig, wenn ich zu Gott meine Gebete spreche, bin ich wie taub für Gott. Doch wenn ich vor ihm still dasitze, stricke und schweige, dann fühle ich mich in seine Nähe eingehüllt“.

(Quelle unbekannt)

Man könnte gerade meinen, diese Geschichte sei eine Illustration der Gebetserfahrung des dänischen Philosophen und Theologen Sören Kierkegaard:

„Als mein Gebet immer andächtiger und innerlicher wurde, da hatte ich immer weniger und weniger zu sagen.

Zuletzt wurde ich ganz still.

Ich wurde, was womöglich noch ein größerer Gegensatz zum Reden ist, ich wurde ein Hörer.

Ich meinte erst: Beten sei Reden.

Ich lernte aber, dass Beten nicht bloß Schweigen ist, sondern Hören.

So ist es: Beten heißt nicht sich selbst reden hören,

beten heißt still werden und warten, bis der Betende Gott hört.

Fürbitten (im Wechsel)

Gott, du Quelle des Friedens und der Stille,

oftmals sind unsere Tage erfüllt von Lärm, Hektik und einer Flut von Worten. Wir bitten dich:

- Schenke uns bewusste Momente des Innehaltens. Lass uns zur Ruhe kommen von der Rastlosigkeit, die uns treibt, und uns auf den Augenblick besinnen.

Wir bitten Dich erhöre uns

- Wir bitten dich auch für uns selbst, dass wir uns der Zerbrechlichkeit des Lebens bewusst bleiben und jeden Augenblick als ein Geschenk von dir

- annehmen.

Wir bitten Dich, erhöre uns.

- Unsere Herzen sind berührt von der Totenstille, die eintritt, wenn ein geliebter Mensch seinen letzten Atemzug getan hat.

Wenn wir über den Friedhof gehen und die Namen all derer lesen, die uns vorausgegangen sind in die "Ewige Ruhe", gedenken wir ihrer in Liebe.

Wir bitten dich für all jene, die um einen geliebten Menschen trauern, dass sie in ihrer Stille und ihrem Schmerz Trost und Hoffnung finden mögen.

SMB-Besinnungstage 2026

Wir bitten Dich, erhöre uns

Hilf uns, in diesen Momenten der Stille neue Kraft zu schöpfen und dich in der Tiefe unseres Seins zu erfahren.

Dies bitten wir durch Christus, unseren Herrn. Amen.

Räume der Stille schaffen:

Der schwedische Politiker Dag Hammarskjöld (1905-1961) war von 1953 bis zu seinem Tod bei einem mysteriösen Flugzeugabsturz Generalsekretär der Vereinten Nationen.

Es war die Nachkriegszeit, der Beginn des „Kalten Krieges“, Konflikte in Afrika und Asien - eine Zeit voller weltpolitischer Spannungen. Bei allem Krisenmanagement blieb Dag Hammarskjöld ein spiritueller Mensch. Ein Leitwort von ihm war: „Mitten im Gelärm das innere Schweigen bewahren“.

Im Gebäude der UNO New York ließ er von schwedischen Künstlern einen schlichten trapezförmigen „Raum der Stille“ mit weißen Wänden gestalten. Er sagte über diesen Raum: „Jeder von uns hat in sich einen Raum der Ruhe, umgeben von Stille. ... Dieses Haus soll einen Raum haben, der der Stille im äußeren und der Ruhe im inneren Sinne gewidmet ist.“ Der Meditationsraum in der UNO Zentrale wurde zum Vorbild für viele „Räume der Stille“, so im Brandenburger Tor, in Schulen und Hochschulen, in Kliniken, in Flughäfen, in Sportstadien, in Parlamentsgebäuden - Räume, die uns einladen, den Alltagsbetrieb zu unterbrechen und einen Ort der Stille aufzusuchen, sodass in unserem Inneren Ruhe einkehren kann.

Dag Hammarskjöld hat auch einen Brauch eingeführt, mit dem seitdem jede Vollversammlung der UNO beginnt. Unmittelbar nach der Eröffnung der ersten und vor Schluss der letzten Plenarsitzung jeder Tagung fordert der Präsident die Versammelten auf, eine Minute stillen Gebets oder innerer Sammlung einzuhalten.

Wir laden euch jetzt dazu ein, euch auch eine solche Minute der Stille zu gönnen. Nur einen einzige Minute, ein winziger Zeit-Raum, in dem nichts geschehen muss, indem vielleicht die innere Unruhe etwas abklingen kann.

Ihr könnt gerne die Augen schließen oder einfach vor euch hinschauen.

Offline ist das neue Durchatmen

In Dänemark gibt es unter Jugendlichen einen neuen Trend. Viele von ihnen greifen nicht mehr automatisch zum neusten Smartphone – sondern zu etwas, das man „Dumbphone“ nennt. Ein einfaches Handy. Mit ihm kann man telefonieren, SMS verschicken – und das war's. Kein TikTok, keine Push-Nachrichten, kein endloses Scrollen.

Warum machen sie das? Weil sie merken: "Ich bin zwar ständig online – aber irgendwie nie wirklich da." Einer sagt: "Seit ich das alte Handy nutze, höre ich wieder zu. Ich schlafe besser. Ich habe das Gefühl, dass das Leben wieder mehr Zeit hat."

SMB-Besinnungstage 2026

Ich finde das beeindruckend. Denn wir alle kennen dieses Gefühl: Das Handy vibriert, ein neuer Post, eine neue Mail und plötzlich ist man raus aus dem Moment. Dem Gespräch, dem Abendessen, dem Blick auf den Himmel, der gerade so schön rosa wird.

In der Bibel heißt es, dass Gott manchmal nicht im Sturm oder Feuer zu finden ist, sondern im leisen Säuseln des Windes. (1 Könige 19,12) Vielleicht ist das auch heute so: Gott spricht nicht über Push-Nachrichten – sondern in der Stille.

Und vielleicht ist genau das die Einladung:

Einfach mal das Handy liegen lassen.

Den Blick heben. - Durchatmen.

Digital Detox – das klingt nach Trend, ist aber eigentlich uralt. Schon immer haben Menschen Zeiten des Rückzugs gebraucht, des Abschaltens. Früher hat man das Gebet, Stille, Sabbat genannt. Heute sagen wir: Flugmodus.

Vielleicht nimmst du dir heute eine kleine Pause. Fünf Minuten ohne Display. Ohne Ablenkung. Einfach so.

Denn manchmal passiert genau dann das, was wirklich zählt: Wir hören zu. Wir sehen hin. Wir sind da – füreinander und für Gott. (Morgenandacht 09.12.2025)

Segen der Stille

Ich wünsche dir den Segen der Stille,
die dich vor dem Lärm des Tages schützt,
und dich vor der Hast der Termine bewahrt,
so dass du zu dir selbst findest.

Ich wünsche dir den Segen der Stille,
damit du wieder Gedanken sammeln kannst,
die dich ein wenig vorwärtsbringen.

Ich wünsche dir den Segen der Stille,
damit du wieder deinen Atem spürst
und im Schweigen auf dich hören lernst.

Ich wünsche dir den Segen der Stille,
die dich auf die Stimme deines Schöpfers achten lässt, die dir sagt, worauf du achten sollst.
Ich wünsche dir den Segen der Stille,
aus der du mit Gewinn herausgehen kannst,
die Ruhe und Gelassenheit schenkt,
dich stark macht mit Ausdauer und Beständigkeit.

Ich wünsche dir den Segen der Stille,
die dich fähig macht,
andere gleichfalls zur Stille hinzuführen,
auf dass sie ebenfalls den Segen der Stille erfahren. (Heinz Pangels)

In Namen des Vaters und des Sohnes und des Hl. Geistes ... **Amen**

SMB-Besinnungstage 2026

Tag 3

„Freude ist das Gefühl, das wir haben, wenn wir mehr bekommen als gedacht, wenn etwas besser ist als erwartet, schöner als gedacht. Wir können von einer solchen Situation geradezu überrascht werden: von der Schönheit einer Landschaft, eines Menschen, einer Begegnung, eines Gedankens, und wir werden von einem Gefühl der Freude oder der Heiterkeit gepackt.

Wir fühlen uns beschenkt – vielleicht sind wir auch dankbar. Wir erleben uns und die Welt im Modus des Bekommens: Wir bekommen etwas – oft sogar ohne unser Zutun – und freuen uns darüber. Wir müssen nichts hergeben, wir bekommen etwas.

Wenn wir uns freuen, dann haben wir ein Gefühl der Leichtigkeit. Der Ausdruck der Freude ist mit Höhe und Weite verbunden, die Mundwinkel gehen in die Höhe, wenn wir uns freuen, Augen strahlen, Bewegungen werden leicht, man möchte hüpfen, es wird uns warm ums Herz.“

Freude ist eine intensive Lebenskraft und damit genau das, was wir als Gabe Gottes, als Gabe des Geistes Gottes bezeichnen. Der Grund, das Fundament dieser Gabe, ist das Vertrauen zu Gott, den Jesus einfach nur Abba nannte.

Wenn wir um die Gabe der Freude bitten, dann bitten wir vor allem darum, aufmerksam und feinfühlig zu werden für die Freude, die Tag für Tag unseren Weg säumt. Leider ist die Freude nicht so aufdringlich wie Ärger, Verdruss, und Niedergeschlagenheit. Die Blume am Wegrand, das Licht der Sonne am Morgen, der freundliche Blick das alles wird leicht übersehen. Wir gehen darüber hinweg. Der Ärger aber, dass wir nicht beachtet wurden, dass wir angerempelt wurden, dass wir ungerecht behandelt wurden, das kann uns tagelang beschäftigen.

Die Gabe des Hl. Geistes ist es, die Freude zu beachten, die Schönheit zu sehen, das Vertrauen wahrzunehmen, die Geborgenheit zu spüren. Somit ist die Gabe allerdings zugleich auch Aufgabe.

Kleine Zeichen der Freude

Manchmal genügt
ein freundliches Lächeln
oder ein aufmunterndes Wort,
eine gute Begegnung,
ein einfühlsames Gespräch,
eine herzliche Umarmung,
endlich Sonne nach einem Regen
oder Regen nach langer Trockenheit,
um dich froh und heiter zu stimmen.

SMB-Besinnungstage 2026

Kleine Zeichen der Freude!
Genieße sie.

Morgengebet
An meiner Seite
Guten Morgen, lieber Gott!

Danke, dass ich aufgewacht bin.
Danke, dass ich lebe.
Danke, dass ich mich bewegen kann.

Du warst bei mir in der Nacht. Ohne mein Zutun ist neue Kraft da.
Es ist ein Wunder, wie durch Ruhe Energie entsteht.
Du weißt, was ich brauche – für heute.
Du hast alles schon gesehen, was werden wird. Jeden Schritt kennst du schon, jedes Wort hast du schon gehört, jede Sorge ist dir vertraut. Ich weiß, ich bin nicht allein.
Du bist an meiner Seite. Das hast du versprochen.

Bitte erinnere mich daran, wenn mich heute die Aufgaben überrollen.
Erinnere mich daran, wenn etwas schiefgeht.
Erinnere mich daran, wenn mich jemand provoziert.

Hilf mir, die Verbindung zu halten – zu dir.
Mit dir wird es ein guter Tag, weil du gut bist. Bei dir ist es gut.
Amen.
Amen.

Freundschaft

Herr, danke für jeden Weg, den ein Mensch mit mir geht, und für jede Begegnung, aus der Freundschaft entsteht.
Danke für alle Freunde auf Erden und für das Gefühl, wirklich gekannt zu werden.
Danke für Geborgenheit und Zwanglosigkeit für entspanntes Beisammensein, für Liebe im Streit.
Schön ist es, Freude mit Freunden zu teilen, so tröstlich, in Not zu ihnen zu eilen.

Danke für gemeinsames Lachen, für Tiefe, Vertrauen, auf viel zusammen Erlebtes können wir zurückschauen.

Danke für viele Jahre, die wir uns im Leben begleiten, in denen Freundschaft wächst, auch im Wandel der Zeiten.

SMB-Besinnungstage 2026

Denn mögen Menschen sich aus vielen Gründen auch nicht oft sehen, mögen sie tausend Meilen auseinandergehen, wahre Freundschaft, die bleibt trotzdem bestehen.

Gedanken von Schülerinnen und Schülern einer 7. Klasse zum Thema Freundschaft:

Freundschaft ist etwas, das sich nicht von heute auf morgen entwickeln kann. Es braucht etwas Zeit, um sich besser kennen zu lernen.

Manche Kinder meinen, sie hätten einen erst-, zweit-, dritt- und viertbesten Freund. Aber, wenn man doch Freunde hat, wieso sind sie dann nicht alle gleich wert? Bei mir ist es so, dass der eine Freund genauso wichtig ist wie alle anderen Freunde. Nur der Unterschied ist, dass sich z. B. dem einen mehr meine Geheimnisse anvertraue als dem anderen. Mit einem anderen Freund geh ich am liebsten zum Fußballspielen. Was ich damit sagen will, ist, jeder Freund hat etwas Besonderes in sich, was der andere Freund nicht hat.

Ich finde ein Zitat von Werner Schneyder sehr gut: „Freundschaft ist, wenn dich einer für gutes Schwimmen lobt, nachdem du beim Segeln gekentert bist.“

Man kann eine Freundschaft ganz unbewusst beginnen. Manchmal ist man mit Leuten sehr gut befreundet, von denen man eigentlich gedacht hat, es könnte sich nie eine Freundschaft entwickeln.

Manche Freunde kennt man sein Leben lang, andere erst seit kurzer Zeit. Aber die Länge der Zeit spielt keine große Rolle, sondern, wie sehr man sich zu der Person hingezogen fühlt.

Freundschaft bedeutet für mich ein Nehmen und Geben, Vertrauen und gemeinsames Glücklichein, aber auch gemeinsam traurig sein.

Freundschaft auf Zeit

Immer wieder begegne ich fremden Menschen.

Wir machen uns miteinander bekannt, reden, tauschen Erfahrungen aus, bis wir uns nicht mehr fremd sind und neue Freundschaften entstehen.

Manchmal kommt es dann vor, dass wir uns nach einiger Zeit nur noch wenig zu sagen haben, kaum noch Erfahrungen austauschen, allmählich aus den Augen verlieren, wieder entfremden.

Lebenslange Beziehungen sind selten und kostbar und machen mein Leben reich.

Aber oft waren es gerade die für eine Weile aufkeimende und dann wieder verblühenden Freundschaften, an denen ich gereift und gewachsen bin.

Fürbitten

Jesus Christus, du hast deine Freunde auf Ihren Weg begleitet und ihnen die Augen geöffnet. Wir rufen zu dir und bitten Dich:

SMB-Besinnungstage 2026

Für alle, die gemeinsam auf dem Weg sind, um Glaube; Liebe und Hoffnung zu erneuern.
Gott, unser Vater, wir bitten Dich erhöre uns.

Für alle, die sich für den Frieden einsetzen, bitten wir um die Kraft des Heiligen Geistes.
Gott unser Vater, wir bitten Dich erhöre uns.

Für alle, deren Lebenspläne und Lebenshoffnungen durchkreuzt wurden, bitten
wir um deinen Trost.
Gott unser Vater, wir bitten Dich erhöre uns.

Für alle, die nach Sinn und Mitte ihres Lebens suchen, bitten wir um deine Wegweisung
und deine Begleitung
Gott unser Vater, wir bitten Dich erhöre uns.

Jesus Christus, du unser Freund und Bruder schenke uns ein brennendes Herz, das das Gute
sucht, heute und alle Tage unseres Lebens.

Deine Freundschaft

Zeig dein schönstes Lachen und schicke es mir zu.
Ich stell's in meine Wohnung und singe du-bi-du.

Schenk mir ein paar Worte, so voller Lebensmut.
Ich kleb sie an den Kühlschrank, schon geht's mir wieder gut.

Komm am besten selber, der Kühlschrank schmilzt dahin.
Dann darfst Du dreimal raten, warum ich glücklich bin.

Himmlische Freundschaft

Angelika: „Gott ist für mich wie ein Freund. Einer, der immer für mich da ist. Oder wie eine gute Freundin.“

Iris: (sprachlos) „Das überrascht mich. Oft höre ich, dass die Menschen ganz andere Vorstellungen von Gott haben: König, Richter oder mächtiger Herrscher. Vielleicht auch der liebevolle, aber strenge Vater. Manche sehen Gott als unendliche Energie, als Kraft, die alles zusammenhält, als Fülle des Guten oder als das Prinzip Liebe. Aber große Nähe ... die schwingt da nicht immer mit.“

Iris: „Gott als Freund oder Freundin – das klingt sehr nah, fast intim.“

Angelika: (sieht meine Ratlosigkeit) „Freundschaft heißt doch Liebe und Vertrauen, Nähe und Zuneigung. Genau das empfinde ich auch, wenn ich an Gott denke.“

Iris: (nickt zögernd) „Aber Freunde kannst du treffen. Mit ihnen reden. Etwas mit ihnen unternehmen.“

SMB-Besinnungstage 2026

Angelika: (lächelt) „Genauso ist es. Gott kann ich treffen – er ist ja immer bei mir. Ich kann mit ihm reden, auch wenn ich seine Art zu reden oft nicht verstehe. Und ich kann etwas mit ihm unternehmen: das ist mein Leben. Er ist dabei.“

Iris: „Aber Gott ist doch ein ganz besonderer Freund. Oder eine außergewöhnliche Freundin. -----Gott ist doch kein Kumpel.“

Angelika: „Ja“, (nickt) „ganz besonders und außergewöhnlich.“

Iris: (nickt erneut) „Gott ist eben einmalig, stimmt’s?“

Angelika: „Gott ist einmalig, das stimmt. Gott ist Gott.“

(überlegt kurz) „Aber auch meine Freunde und Freundinnen sind einmalig.“

Segen der Freundschaft:

Wenn ein Mensch deine Seele berührt,
wenn ein Gespräch am Ende nicht verstummt,
wenn ein Schweigen Nähe schenkt.
Wenn ein Wort deine Sehnsucht weckt,
wenn eine Geste dein Vertrauen stärkt,
wenn ein Lächeln die Welt verzaubert.
Dann spürst du den Segen der Freundschaft.
Gesegnet sollst du sein. Amen.