

Zeit für mich -
Zeit für uns

moment
zum innehalten und aufatmen

*Weil wir nicht ohne
Hoffnung sind*



©pixabay/JoshuaWoronecki

www.kita-spiritualitaet.de

Autorinnen: Luitgard Mittermaier/ Julia Hofmann



Weil wir nicht ohne Hoffnung sind

Wir brauchen kein Fernglas, um das Leid der Welt zu sehen. Durch Nachrichten und soziale Medien sind Krisen und Kriege auf der ganzen Welt näher gerückt, wie her gezoomt, und beschäftigen uns zusätzlich zu unserem eigenen Alltag.

Wie können wir da zuversichtlich und hoffnungsvoll bleiben?

In vielen Ratgebern steht: „Sei optimistisch, sieh das halbvolle Glas, dann geht es Dir besser.“

Und ja, das stimmt. Diese Einstellung hilft zum Leben.

Zugleich haben wir unser christliches Menschenbild.

Es gründet nicht allein in uns selbst, sondern in etwas, was über uns und unsere Welt hinausgeht.

Christliche Hoffnung verfolgt keinen Zweck und dient nicht der Leistungsfähigkeit, sondern ist Zusage an uns Menschen.

Unsere Zuversicht, unser Vertrauen sind wie Sterne, sie zeigen Licht aus einer anderen Welt. Sie bringen Licht in unsere Dunkelheit.

Wir Christen sind hoffnungsvoll, nicht naiv, nicht blind für das Leid, sondern in Allem gehalten von der Liebe Gottes.

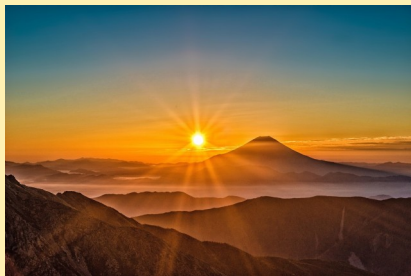
In der Bibel gibt es viele Bilder der Hoffnung. Wir möchten einladen, das Fernglas auf die Hoffnungsbilder zu richten und diese heranzuzoomen:





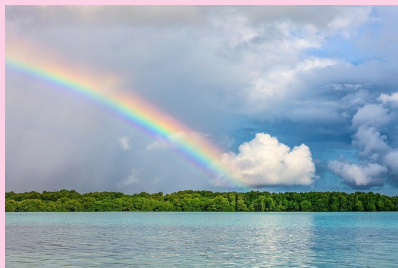
Im Kleinen wirkt verborgen oft eine große Kraft!

„Vertrauen selbst so klein wie ein Senfkorn, kann Berge versetzen.“ (nach Mt 17,20)



Auch nach der dunkelsten Nacht beginnt ein neuer Tag.

Die Sonne geht auf. Ein NEUER MORGEN. Halleluja! (nach Mk 16).



Der Regenbogen schenkt mir die Farben der Vielfalt – Staunen und mehr Frieden in mir.

„Meinen Bogen setze ich in die Wolken, sieh es als Zeichen meiner VerBUNDENheit.“ (nach Gen 9,13)



Gott ist bei mir, wenn mir Angst ist.

„Du streckst mir deine Hand entgegen und reißt mich aus gewaltigen Wassern.“ (nach Psalm 8,17)

Jesus erzählt uns ein Gleichnis: Mit der Kraft des Guten ist es wie mit einem Senfkorn. Es ist winzig klein. Fällt es in die Erde - dunkel und still – fängt es langsam an zu wachsen. Eines Tages aber wird es ein großer Baum. Sogar Vögel finden in seinem Schatten Schutz und können dort Nester bauen (nach Mk 4,30-32)

Jesus ermutigt Dich: **Vertraue auf die Kraft der kleinen Dinge. Vertraue Dir. So wirkt Gott in Deinem Leben und Du wirkst in ihm.**

Vor Tagesanbruch, als es zu dämmern beginnt, gehen die Frauen zum Grab Jesu. All ihre Hoffnungen liegen dort mit ihm begraben. Alles ist dunkel. Doch dann hebt sich ihr Blick. Der Stein ist weggerollt. Das Grab ist leer. Sie beginnen zu ahnen, Jesus lebt. Jetzt erst sehen sie die Morgenröte. Ein neuer Tag beginnt.

Jesu Auferstehung zeigt: **Das Licht ist stärker als jede Finsternis.**

In unserem Leben gibt es – wie in der Arche Noah – Regenzeiten: Blitz, Donner, Wolkenbrüche. Zeiten, in denen wir uns fragen: „Ist da noch jemand, der zu mir steht?“ Und doch setzt Gott einen Bogen in die Wolken als Zeichen: „Ich bleibe mit dir verbunden, alle Tage. Ich verbinde Himmel und Erde in all ihrer Buntheit.“

Schau den Regenbogen an: **Spüre die Verbundenheit – mit Gott und der ganzen Schöpfung. Eine Verbindung, die nie zerbricht.**

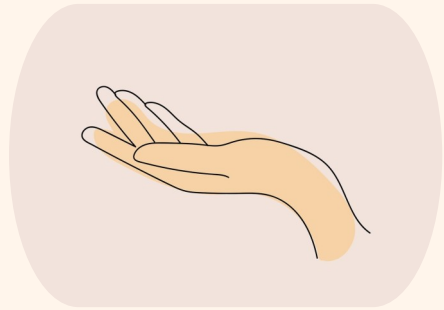
König David erlebte Bedrohung und Gefahr. Er kannte die Angst „unterzugehen“. In seinem Gebet spricht er: „*Du mir Deine Hand entgegen, ziehst mich aus gewaltigen Wassern, entreißt mich Kräften, die stärker sind als ich. Du führst mich hinaus ins Weite, denn Du hast Gefallen an mir.*“ (aus Psalm 18)

David schenkt Dir die Erfahrung: **Auch in Zeiten großer Bedrängnis und Angst ist Gott bei mir.**

Drei Minuten Ritual:

Forme Deine Hände zu einer kleinen Schale,
so als würdest Du etwas Kostbares halten.

Schließe die Augen
und stell Dir vor,
in Deinen Händen liegt
ein Hoffnungsbild.

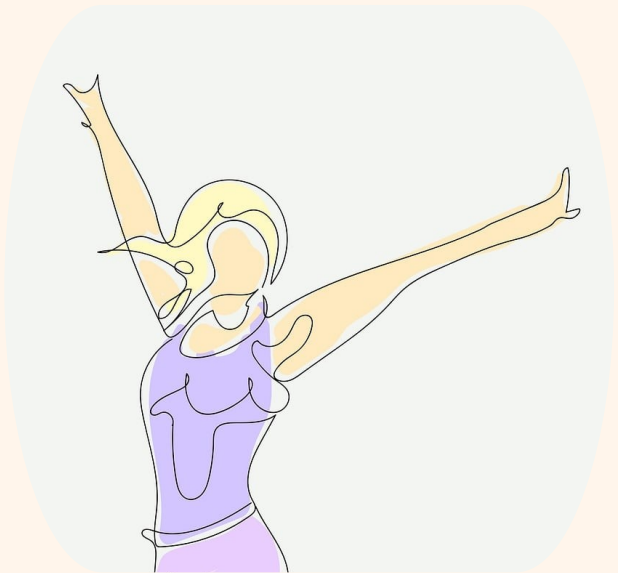


Es entfaltet sich.
Stelle es Dir ganz genau vor.
Lausche in Dich hinein.
Was möchte es Dir sagen?



Nun lege Deine Hände auf
Dein Herz. Spüre Deinen Atem
und sprich leise zu Dir:

„Lass Hoffnung und Vertrauen
in mir wachsen.“

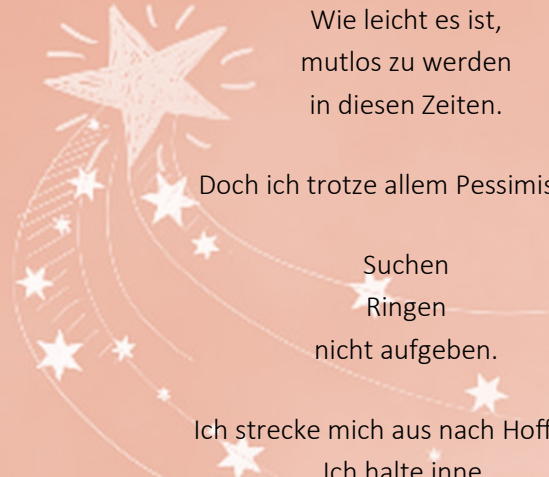


Löse Dich.

Recke Dich.

Strecke Dich.

Nimm Dein Hoffnungsbild mit in den Alltag.



Wie leicht es ist,
mutlos zu werden
in diesen Zeiten.

Doch ich trotze allem Pessimismus!

Suchen
Ringen
nicht aufgeben.

Ich strecke mich aus nach Hoffnung.
Ich halte inne.
Ich spüre nach.

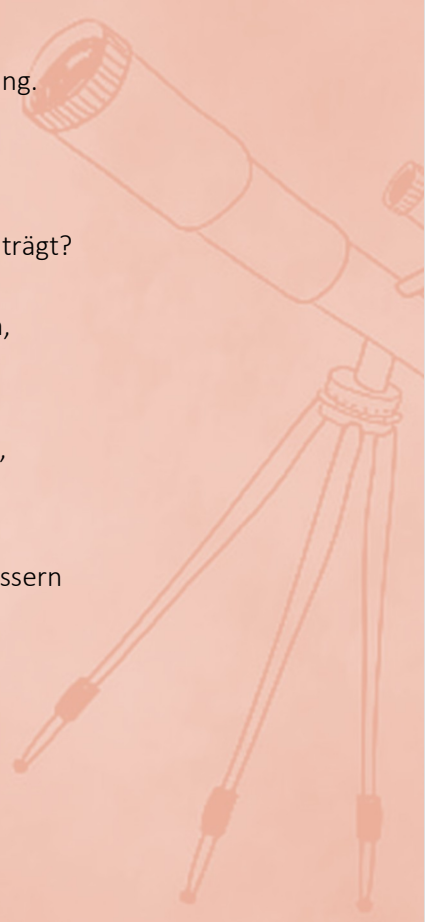
Bist DU die Kraft der Liebe, die alles trägt?

Lass mich Deine Zeichen sehen,
wie Sterne im Dunkel:

Samenkörner im Verborgenen,
Regenbogen nach Gewitter,
Morgenlicht, das neu beginnt.

Zieh mich heraus aus tosenden Wassern
der Hoffnungslosigkeit.

Heute.
Jetzt.
Und morgen neu.
Amen.



©pixabay/Lumpi