

# Besinnung auf das Wesentliche – Anwendungen für jeden Tag

Unter dem Titel „**Besinnung auf das Wesentliche – Anwendungen für jeden Tag**“ haben wir für Sie sieben Impulskärtchen vorbereitet. Für jeden Tag der Woche wird ein „Tagesmotto“ vorgeschlagen, Sie können aber ohne weiteres eine andere Reihenfolge wählen und mit dem Impuls anfangen, der Ihnen am meisten zusagt und diesen auch über mehrere Tage betrachten und einüben. Jede Karte enthält

- ▶ ein Bild
- ▶ einen Leitspruch
- ▶ Impulsgedanken
- ▶ Übungen bzw. „Herausforderungen“

Es lohnt sich, einen Tag lang den Blick auf ein bestimmtes Thema zu lenken, weil Ihr Leben sehr stark davon beeinflusst wird, welche Momente Sie ins Bewusstsein rücken und wie Sie diese betrachten.

## Unsere Einladung:

- ▶ täglich der gleiche Einstieg: zur **RUHE** kommen
- ▶ den Tag unter einem bestimmten Gesichtspunkt betrachten

**Mo:** Ich bin ein dankbarer Mensch

**Di:** Annäherung von der guten Seite

**Mi:** Heute verschenke ich Freude

**Do:** Weniger ist mehr

**Fr:** Das werde ich ändern

**Sa:** Zeit für wirklichen Genuss

**So:** Bin ich ein Christ?

# Bevor Sie starten – grundsätzliche Überlegungen:



- ▶ Sind Sie bereit, das eigene Leben in Ruhe und Aufrichtigkeit zu betrachten?  
Sind Sie bereit, sich ganz zu öffnen, um sich im Innersten berühren zu lassen?  
Sind Sie bereit, sich von diesen „herzberührenden“ Tiefgängen verändern zu lassen?  
Sind Sie bereit, das Erahnte, Erspürte, Erfahrene, Erkannte in Ihren Alltag mitzunehmen?
- ▶ Es wäre wünschenswert, diese Zeit der Stille jeden Tag zur selben Zeit in derselben Länge einzuplanen. Sollte das nicht möglich sein, setzen Sie Zeitpunkt und Länge am Abend des Vortages fest.
- ▶ Suchen Sie sich einen Platz, an dem Sie möglichst Ruhe haben, zu Hause oder in einer Kapelle, in der Natur oder am Arbeitsplatz. Richten Sie den Platz mit einem Bild, einer Kerze, einer Blume, einem Tuch, einem besonderen Gegenstand so her, dass er zu Ihrem besonderen Ort der inneren Sammlung wird.
- ▶ Beginnen Sie die Zeit der Stille mit einer kleinen Geste oder einem Ritual, wie etwa dem Falten der Hände, dem Anzünden einer Kerze, einer Kniebeuge, einem Kreuzzeichen, dem Arme-Ausbreiten oder einer Verbeugung. Setzen Sie auch einen Schlusspunkt, vielleicht ein Gebet.

## *Gönne dich dir selbst!*

*Ich sage nicht: Tu das immer.  
Ich sage nicht: Tu das oft.  
Aber ich sage: Tu es wieder einmal.  
Sei, wie für alle anderen Menschen  
auch für dich selber da,  
oder jedenfalls –  
sei es nach allen anderen!*

*Bernhard von Clairvaux*

**familien**

Der Katholische  
Familienverband  
Foto: Bruno Morigg  
Text: Verena Gallner, Yogalehrerin



## **Täglich: Übung – zur Ruhe kommen**

Setze dich auf einen Stuhl und richte dich so darauf ein, dass du für ein paar Minuten aufgerichtet und entspannt sitzen kannst (im Fall lehne dich an). Deine Beine sind hüftbreit geöffnet und die Füße stehen fest auf dem Boden, deine Hände ruhen auf deinen Oberschenkeln.

Beginne dich nun zu erden, d. h. spüre ganz bewusst den Kontakt deiner Fußsohlen zum Boden, spüre weiter zu deinem Gesäß und nimm auch hier die Berührung zur Sitzunterlage wahr.

Lass deinen Atem fließen, so wie er sich zeigt. Lege nun deine Hände ganz achtsam auf deinen Bauch und versuche nur die Bewegung unter deinen Händen zu spüren. Bleibe so für einige Atemzüge.

Abschließend atme durch die Nase tief ein, und lass beim Ausatmen mit einem leisen inneren Seufzer oder einem leisen AHH los (= Lösungsatem). Dann gähnen, durchstrecken, rekeln.

- **Tip:** Diese Übungen können auch gut innerhalb einer Familie durchgeführt werden. Eine Person liest den Text laut vor und führt die anderen durch die Übung. Lass dir Zeit um ins Spüren zu kommen, versuche nichts zu erzwingen!
- **Erklärung:** Einerseits stellt die Verbindung zur Erde das notwendige Vertrauen her (du wirst getragen, du bist geborgen), das du brauchst um mit jedem Atemzug Stück für Stück von deinem Alltag, deinen Ängsten, Sorgen, ... loslassen zu können, sodass du in dir ankommen kannst. Andererseits dient die Erde als Kraftquelle, die dir weiterhelfen und dich unterstützen kann.

*Immer, wenn ich mitten  
im Alltag innehalte  
und gewahr werde,  
wie viel mir geschenkt ist,  
werden zahllose  
Selbstverständlichkeiten  
zu einer Quelle des Glücks.*

*Gustave Flaubert*

**familien<sup>+</sup>**

Der Katholische  
Familienverband

Foto: [www.fotosearch.at](http://www.fotosearch.at)



## **Mo: Ich bin ein dankbarer Mensch**

Jeder Tag hält seine Geschenke und Kostbarkeiten für uns bereit. Wir müssen nur unseren Blick dafür trainieren und da und dort den Mantel der Selbstverständlichkeit lüften.

Ein schönes Geschenk macht Freude, ich gehe sorgsam damit um, es ist etwas Kostbares, berührt mein Innerstes und macht mich dankbar und glücklich.

Es geht jetzt eigentlich nur noch darum, diese „Schätze“ im Alltag zu entdecken. Und Sie werden sehen: Diese Suche macht Sie aufmerksamer für das Hier und Jetzt, sie erweitert Ihren Blick und richtet ihn auf die vielen schönen und guten Momente Ihres Alltags.

**Entdecken Sie heute die Geschenke des Alltags.**

## **Blick zurück**

- Ich schreibe drei Momente des vergangenen Tages auf einen Zettel, für die ich dankbar bin (bzw. dankbar hätte sein können).
- Ich spiele alle drei Situationen noch einmal gedanklich durch.
- Sollte eine Person an einer dieser Situationen einen besonderen Anteil haben, bedanke ich mich bei nächster Gelegenheit dafür.

## **Herausforderung**

- Ich widme einen Tag lang jeder Situation, die mich dankbar macht, einen bewussten Moment der Aufmerksamkeit. Ich halte gedanklich inne und setze ein inneres oder äußeres Zeichen, vielleicht sind aber auch Worte der Dankbarkeit angebracht.

*Je weiser  
und besser  
ein Mensch ist,  
umso mehr Gutes  
bemerkt er  
in den Menschen.*

*Blaise Pascal*

**familien<sup>2</sup>**  
Der Katholische  
Familienverband  
Foto: [www.fotosearch.at](http://www.fotosearch.at)



## **Di:** Annäherung von der guten Seite

*Die Menschen reisen in fremde Länder und staunen über die Höhe der Berge, die Gewalt der Meereswellen, die Länge der Flüsse, die Weite des Ozeans, das Wandern der Sterne. Aber sie gehen ohne Staunen aneinander vorbei.*

Aurelius Augustinus

Wir alle sehnen uns nach Geborgenheit, Anerkennung und Liebe. Wir fühlen uns bei den Menschen wohl, die uns mögen, wie wir sind. Wir spüren es, wenn uns jemand gut gesinnt ist, wir freuen uns, wenn Menschen gute Seiten an uns entdecken und benennen.

**Betrachten Sie die Menschen, denen Sie heute begegnen, von ihrer besten Seite.**

### **Blick zurück**

Habe ich am vergangenen Tag über jemanden geschimpft oder etwas Schlechtes gesagt?

### **Herausforderung 1**

Heute möchte ich mich den Menschen von der guten Seite her nähern und vermeide verletzendende Worte – wenn möglich auch Gedanken.

### **Herausforderung 2**

Welchen Menschen werde ich heute begegnen? Mindestens einer Person gegenüber spreche ich aus, was ich an ihr schätze.

### **Herausforderung 3**

Ich bemühe mich um einen höflichen und freundlichen Umgangston mit Menschen, mit denen ich mich nicht so gut verstehe und rede nicht hinter deren Rücken.

*Je mehr Freude  
wir anderen Menschen  
machen,  
desto mehr Freude  
kehrt ins eigene Herz  
zurück.*

*deutsche Weisheit*

**familien<sup>+</sup>**  
Der Katholische  
Familienverband  
Foto: [www.fotosearch.at](http://www.fotosearch.at)



### **Mi: Heute verschenke ich Freude**

„Das Lächeln, das du aussendest, kehrt zu dir zurück“, sagt eine indische Weisheit – und das gilt praktisch für alle Signale, die wir aussenden.

Wenn ich mich nun aufmache, um jemandem eine Freude zu bereiten, dann heißt das zuerst einmal:

- ich beschäftige mich mit dieser Person
- ich achte auf ihre Vorlieben
- ich bin dieser Person wohl gesonnen
- ich bin ihr verbunden, schätze sie
- ich scheue mich nicht, das zu zeigen

Dadurch wird auch mein Leben bereichert. Erhöhte Aufmerksamkeit vertieft Beziehungen, sichtbarer Ausdruck von Wertschätzung verstärkt die unsichtbaren Bande und geschenkte Freude macht ganz einfach das Leben wärmer, bunter und heller!

**Bescheren Sie jemandem einen freudigen Moment.**

### **Blick zurück**

Wann habe ich das letzte Mal bewusst jemandem eine Freude bereitet und wann hat mir das letzte Mal jemand einen freudigen Moment beschert?

Wer hat mir bzw. wem habe ich am vergangenen Tag Freude bereitet?

### **Herausforderung 1**

Heute schenke ich möglichst vielen Leuten ein bewusstes Lächeln.

### **Herausforderung 2**

- Heute bringe ich jemandem eine Kleinigkeit mit bzw. vorbei oder
- ich verschenke ein Kompliment oder
- ich widme jemandem Zeit oder
- ich überlege mir eine besondere Überraschung!

*„Die ständige Anhäufung von Möglichkeiten zum Konsum lenkt das Herz ab und verhindert, jedes Ding und jeden Moment zu würdigen.“*

*Papst Franziskus  
Enzyklika Laudato si*

**familien<sup>2</sup>**

Der Katholische  
Familienverband  
Foto: www.fotosearch.at



## **Do: Weniger ist mehr**

Ein einfacherer Lebensstil ist für jeden von uns möglich und wichtig. Heutzutage ist fast alles zu jeder Tages- und Nachtzeit zum tiefsten Preis erhältlich. Wir sind gefordert, den Schnäppchen, dem Überfluss und dem ständigen „Zuviel“ mit reflektierten und bewussten Entscheidungen entgegenzutreten. Es lohnt sich, das eigene Konsumverhalten und damit auch jede einzelne Anschaffung kritisch zu hinterfragen. Brauche ich, was ich kaufe? Verbessert oder verschönert es mein Leben? Was passiert, wenn ich es nicht kaufe? Besitze ich Ähnliches? Überflüssiger Konsum schädigt die Erde, erengt unsere äußeren und inneren Freiräume ein und verstellt die Sicht auf Wesentliches.

**Werfen Sie Ballast ab, und Sie werden buchstäblich über den Dingen schweben.**

### **Blick zurück:**

Wovon habe ich am vergangenen Tag ein bisschen zu viel konsumiert?

- beim Essen und Trinken
- bei Tätigkeiten und Verhalten
- Gab es sonst ein „Zuviel“, das die Ziele des Tages beeinflusst hat?

### **Herausforderung 1**

Ich wähle mir ein/zwei Konsumgüter oder auch Verhaltensweisen aus, bei denen ich mich einen Tag lang bewusst zurückhalte.

### **Herausforderung 2**

Ich schreibe fünf Gegenstände auf, die ich spätestens bis zum Wochenende aus meiner Wohnung entfernen möchte.

*Wir müssen den Mut aufbringen,  
auf das zuzugehen,  
was wir uns wünschen,  
statt vor dem davonzulaufen,  
was uns Angst macht.*

*John Izzo*

**familien<sup>+</sup>**  
Der Katholische  
Familienverband  
Foto: [www.fotosearch.at](http://www.fotosearch.at)



## **Fr:** Das werde ich ändern

Wenn ich auf Dauer gegen das lebe, was mir wichtig ist, werde ich unzufrieden, vielleicht sogar krank.

Deshalb sollten wir uns immer wieder die Frage stellen: Ist es das, was ich wirklich will?

Stimmt die Richtung? Wenn ich meinen Tag anschau: Soll es morgen so weitergehen?

Lebe ich das, was mir wichtig, was mir heilig ist und wird es in meinem Alltag sichtbar und spürbar?

Ein Weinstock bringt dann am meisten Frucht, wenn man ihn auf seine Haupttriebe reduziert.

Welche „Zweige“ möchte ich kultivieren, welche „wegschneiden“, damit mein Leben die gewünschte Frucht hervorbringt?

**Überlegen Sie, wo eine Kurskorrektur nötig wäre!**

## **Blick zurück**

Ich schreibe die Haltungen und Werte auf, die mir wirklich wichtig sind. Bei welcher Gelegenheit sind diese am vergangenen Tag sichtbar geworden, wo wäre eine Kurskorrektur, ein anderes Verhalten oder mehr Einsatz angebracht gewesen? Ich suche evtl. mit meinen Kindern in Zeitschriften, Büchern, Internet nach Bildern oder Symbolen, die meine Werte und Grundhaltungen ausdrücken und hänge diese auf.

## **Herausforderung**

Ich suche nach mindestens einem „Zweig“ meines persönlichen Weinstockes, von dem ich mich trennen möchte. Wo möchte ich Grenzen setzen und „Nein“ sagen? Um welchen „Zweig“ möchte ich mich mehr kümmern?

*Wer nicht  
genießen kann,  
wird selber  
ungenießbar!*

**familien<sup>2</sup>**  
Der Katholische  
Familienverband  
Foto: www.fotosearch.at



### **Sa: Zeit für wirklichen Genuss**

Wann haben Sie sich zuletzt etwas Gutes gegönnt, etwas, das Ihnen Genuss und Freude bereitet hat? Was war es? Der klassische Wellnessstag, eine Massage, ein Spaziergang oder der echte italienische Espresso, die Siesta oder ein Theaterbesuch? Sie bestimmen, was Ihnen gut tut und Genuss bereitet. Allerdings kann man von echtem Genuss nur reden, wenn er in die Tiefe reicht, wenn ich Sinne, Herz und Gemüt öffne, um mich ganz auf den Moment einzulassen.

Dann ist es eine gute Möglichkeit, den Alltag zu sprengen, Sorgen, Hektik etc. hinter sich zu lassen und die Fülle des Lebens zu kosten.

Nur eines dürfen Sie nicht: Sich von jemand anderen einreden lassen, was Ihnen gut tut.

**Sie sollten mindestens einmal täglich genießen!**

### **Blick zurück**

Wobei packt mich ein alles durchdringendes Wohlbefinden?

- Welche Konsumgüter bereiten mir wirklichen Genuss?
- Welche Situationen kann ich mit allen Sinnen genießen?
- Gibt es in meinem Tagesablauf tägliche Genussmomente?
- Was habe ich am vergangenen Tag besonders genossen?

### **Herausforderung**

- Ich gönne mir morgen etwas, auf das ich mich schon jetzt freuen kann.
- Morgen fixiere ich eine Kulturveranstaltung oder ein feines Essen mit jemandem, mit dem ich gerne Zeit verbringe.

*Ich bin gekommen,  
damit sie  
das Leben haben  
und es in Fülle haben.*

*Joh 10,10*

**familien<sup>2</sup>**  
Der Katholische  
Familienverband  
Foto: Karl Hohenegger



## So: Bin ich Christ?

Christ bin ich, wenn ich „Ja“ sage zu Jesus Christus, wenn ich seine Botschaft in meinem Leben sichtbar und fruchtbar machen möchte. Das Kirchenjahr mit seinen christlichen Festen ist ein Spiegel des Lebens Jesu. Wenn Sie diese Feste feiern und deren Kernaussagen in Ihren Alltag integrieren wollen, dann ist das ein guter Glaubensansatz.

Aufschluss über Leben und Lehre Jesu geben uns die vier Evangelien. Sie verkünden, dass Christus der Sohn Gottes ist, der durch die Auferstehung den Tod überwunden hat. Es ist nicht so einfach, sich diesen Glaubensbotschaften zu nähern.

Frère Roger aus Taizé liefert uns dazu einen sehr praktischen Ansatzpunkt:

**Lebe das, was du vom Evangelium verstanden hast. Und wenn es noch so wenig ist. Aber lebe es.**

## Blick zurück

Bei welchen christlichen Festen besuche ich den Gottesdienst, welche Feste werden bei mir auch zu Hause gefeiert?

Gibt es etwas in meinem Tagesablauf, woran man erkennen kann, dass ich Christ bin?

## Herausforderung 1

Ich lese die Bergpredigt, in der der Evangelist Matthäus wesentliche Grundaussagen der Lehre Jesu zusammenfasst (Mt 5–7) und suche mir Sätze und Aussagen heraus, die mir zusagen.

## Herausforderung 2

Ich halte am Morgen kurz inne, um den Tag Gott anzuvertrauen und meine Verantwortung wahrzunehmen. Am Abend beende ich ihn mit einem Gebet.