

Hunger und Durst stillen

JULI

Essen und Trinken gehören zu den Grundbedürfnissen. Wo sie fehlen, leidet der Mensch. **Einer** von **neun** Menschen weltweit muss jeden Abend hungrig schlafen gehen. Kenne ich Hunger?



Viele Menschen hungern und dürsten nicht nur nach Essen und Trinken. Sie sehnen sich danach, dass jemand Zeit für sie hat, dass ihnen jemand zuhört. Sie sehnen sich nach einem Lächeln oder einem aufmunternden Wort.

Welche Formen von Hunger kennen Sie in Ihrer Familie, in der Gemeinde oder der Welt? Wie können und wollen Sie dem begegnen? Vielleicht versuchen Sie bewusst und konkret den Hunger einer Person zu stillen? Oder Sie sparen

eine »Konsumaktion« (Kino, Theater, Einkaufsbummel ...) ein und geben das gesparte Geld jemandem, der es braucht. Nutzen Sie die dadurch gewonnene freie Zeit und laden eine Person ein, die oft allein ist.



Gefangene besuchen

AUGUST

Gefangensein ist eine belastende Erfahrung – auch außerhalb von Gefängnismauern. Gefangen in einer Sucht, in unheilvollen Beziehungen, in einer prekären Arbeitssituation. »Meine engen Grenzen« heißt es in einem modernen Kirchenlied. Gefangen in meinen Grenzen, die ich selbst nur schwer aufbrechen kann. Aber das Lied beklagt nicht nur das Unvermögen. Es klingt auch die Sehnsucht nach Weite an, nach einem neuen Aufbruch zu mehr Leben ...

Wie bin ich mit einem Gefangensein in mir selbst oder in Beziehungen umgegangen? Was hat mir geholfen, die innere Freiheit wiederzugewinnen?

Wie begegne ich anderen »Gefangenen« – Menschen in psychischen oder traumatischen Krisen, Menschen, die an sich oder anderen leiden?

»Gefangene besuchen« – das kann aber auch heißen: Wie ist der Umgang mit Konflikten und Gewalt, etwa in unseren Familien? Haben wir die Opfer von Straftaten im Blick? Haben straffällig gewordene Jugendliche und Erwachsene in unserer Gemeinde eine Chance?

Bloßgestellten beistehen

SEPTEMBER

»Kleider machen Leute« – heißt es. Stimmt das? Was macht Kleidung mit den Menschen? Kleidung kann ausdrücken, was ich im Inneren fühle. Kleidung schützt vor Umwelteinflüssen, gibt mir Sicherheit und ist Ausdruck von Wertschätzung und Respekt gegenüber anderen.

Menschen bloßzustellen heißt, sie ihrer Würde zu berauben. Das geschieht schon im ganz Kleinen durch Lästern, öffentliche Kritik, verbale Attacken.

Nehmen wir als Freundeskreis, Familie oder im Kollegenkreis wahr, wenn Menschen verletzt und ausgegrenzt werden? Ergreifen wir Partei für Menschen, die sich nicht wehren können und die anderen schutzlos ausgeliefert sind? Wie reden wir über andere? Sind wir bereit, zuzuhören und den Standpunkt anderer zu respektieren? Können wir Kritik mit Wertschätzung und Respekt äußern?

Interessiert uns das Innere hinter den Äußerlichkeiten?

Kranke pflegen

OKTOBER

Gesundheit! Ein alltäglicher Wunsch, fast schon ein Reflex. So schnell dahingesagt, wie Gesundheit meist erlebt wird: ganz selbstverständlich. Krankheit dagegen nervt, stört, verunsichert. Menschen gehen unterschiedlich damit um: Manche ziehen sich zurück, andere suchen Nähe und Unterstützung ... Wie erlebe ich mich selbst in Zeiten des Krankseins – kann ich mich »pflegen« lassen? Kenne ich Menschen, die gepflegt werden? Wo kann ich helfen, im Gebet mittragen? Mich vielleicht selber für einen Pflegeberuf entscheiden?

Kranke pflegen – auf gesellschaftlicher Ebene wird das immer mehr zu einem Problem. Lebensstandard, medizinischer Fortschritt, demografischer Wandel: Die Zahl der Pflegebedürftigen wird deutlich steigen, der »Pflegenotstand« droht. Beruflich Pflegende und pflegende Angehörige finden zu wenig Gehör, auch in unseren Gemeinden.

Wie nehmen wir die Situation Pflegenden wahr? Wissen wir um deren Nöte, aber auch um die politische Brisanz dieser Fragen? Wo können wir Wertschätzung zeigen und Entlastung anbieten?

Den Tod nicht verdrängen

NOVEMBER

Wissen Sie eigentlich, wie viele Sozialbestattungen es an Ihrem Wohnort gibt? Erkundigen Sie sich doch einmal beim örtlichen Friedhof, wann solche Bestattungen stattfinden. Nehmen Sie daran teil. Beten Sie für die, an die niemand denkt.

Mit »Tod« verbinden wir zuerst den schmerzlichen Abschied von einem lieben Menschen. Aber auch im Alltag sind wir herausgefordert, loszulassen und uns von Gewohntem zu verabschieden.

Dann öffnen sich Räume für Neues und Noch-nicht-Gedachtes. Überlegen Sie gemeinsam mit anderen: Was wäre, wenn es zum Beispiel eine konkrete Veranstaltung/Aktion in unserer Gemeinde nicht mehr gäbe? Was von dem, was sich überlebt hat, soll begraben werden? Welche Formen der Wertschätzung finden wir für die »Hinterbliebenen«, die viel Engagement und Herzblut investiert haben?



Gebet zum Jahr der Barmherzigkeit

Herr Jesus Christus, du hast uns gelehrt, barmherzig zu sein wie der himmlische Vater, und uns gesagt, wer dich sieht, sieht ihn. Zeig uns dein Angesicht, und wir werden Heil finden.

Dein liebender Blick befreite Zachäus und Matthäus aus der Sklaverei des Geldes; erlöste die Ehebrecherin und Maria Magdalena davon, das Glück nur in einem Geschöpf zu suchen; ließ Petrus nach seinem Verrat weinen und sicherte dem reumütigen Schächer das Paradies zu. Lass uns dein Wort an die Samariterin so hören, als sei es an uns persönlich gerichtet: »Wenn du wüsstest, worin die Gabe Gottes besteht!«

Du bist das sichtbare Antlitz des unsichtbaren Vaters und offenbarst uns den Gott, der seine Allmacht vor allem in der Vergebung und in der Barmherzigkeit zeigt. Mache die Kirche in der Welt zu deinem sichtbaren Antlitz, dem Angesicht ihres auferstandenen und verherrlichten Herrn.

Du wolltest, dass deine Diener selbst der Schwachheit unterworfen sind, damit sie Mitleid verspüren mit denen, die in Unwissenheit und Irrtum leben. Schenke allen, die sich an sie wenden, die Erfahrung, von Gott erwartet und geliebt zu sein und bei ihm Vergebung zu finden.

Sende aus deinen Geist und schenke uns allen seine Salbung, damit das Jubiläum der Barmherzigkeit ein Gnadenjahr des Herrn werde und deine Kirche mit neuer Begeisterung den Armen die Frohe Botschaft bringe, den Gefangenen und Unterdrückten die Freiheit verkünde und den Blinden die Augen öffne.

So bitten wir dich, auf die Fürsprache Marias, der Mutter der Barmherzigkeit, der du mit dem Vater in der Einheit des Heiligen Geistes lebst und herrschst in alle Ewigkeit. Amen.



Impulse

zum Jahr der Barmherzigkeit

»Barmherzig wie der Vater« – so lautet das Leitwort für das Jahr der Barmherzigkeit, das Papst Franziskus angekündigt hat.

Im Titelbild trägt Jesus Christus, der gute Hirte, einen Mann auf den Schultern. Sie schauen sich gegenseitig an und ihre Augen verbinden sich miteinander. Dieses Stilmittel versinnbildlicht die empathische Nähe zwischen ihnen.

»Ich bleibe derselbe, so alt ihr auch werdet, bis ihr grau werdet, will ich euch tragen. Ich habe es getan und ich werde euch weiterhin tragen, ich werde euch schleppen und retten.« (Jesaja 46,4)

Hier spricht uns der Prophet die Barmherzigkeit Gottes als einseitige, an keine Bedingungen geknüpfte Zusicherung zu. Diese Zusicherung hilft dem Menschen, seinerseits die Welt mit den barmherzigen Augen Gottes zu sehen.

Lassen wir uns von der Barmherzigkeit Gottes – in Seelenruhe und Geistesgegenwart – zu eigenen Werken der Barmherzigkeit inspirieren. Die hier vorliegende Auswahl an 12 Werken der Barmherzigkeit möchte Impulse geben für den privaten wie den sozial-pastoralen Alltag.

Bistum Magdeburg, Fachbereich Pastoral in Kirche und Gesellschaft

Wir danken der Abteilung Kategoriale- und Gemeindepastoral im Bistum Dresden-Meißen, die dieses Heft ausgearbeitet hat und uns freundlich zur Verfügung stellt.

Bistum Magdeburg, Fachbereich Pastoral in Kirche und Gesellschaft, Max-Josef-Metzger-Str. 1, 39104 Magdeburg
Bildrechte: Logo »Jahr der Barmherzigkeit«: © Päpstlicher Rat zur Förderung der Neuevangelisierung;
Teilen: © photophonie/Fotolia; Unsichere ermutigen: © dihebo/Fotolia; Flüchtlinge aufnehmen: © jwiclein;
Traurige trösten: © Jugendseelsorge im Bistum Dresden-Meißen; Sich versöhnen: © Bistum Dresden-Meißen;
Kranke pflegen: © mickyso/Fotolia; Unwissende lehren: © stockpics/Fotolia; Hunger und Durst stillen: © uwicklein;
© christinahändler; Gefangene besuchen: © Hortigüela/Fotolia; Bloßgestellten beistehen: © fotomek/Fotolia;
Füreinander beten: © Pakhay Oleksandr/Fotolia; Den Tod nicht verdrängen: © Carlos André Santos/Fotolia

Teilen

Können Sie sich erinnern, wann Sie zuletzt jemanden in einer schwierigen Situation um Hilfe gebeten haben? War es Ihnen unangenehm oder fiel es Ihnen leicht? Manchmal ist es schwieriger, Hilfe anzunehmen als Hilfe zu geben!

Es tut gut, Freunde zu haben, die uns unterstützen. Ebenso gut tut es, selbst für andere da zu sein und zu teilen, was man hat: Zeit, Fähigkeiten oder Geld. Fällt Ihnen jemand in Ihrer Nähe ein, dem Sie durch einen Besuch und Ihr offenes Ohr eine Freude machen können? Gibt es jemanden, der schon lange auf Ihren Anruf wartet? Teilen kann ganz einfach sein!

Kann Verzicht froh machen? Überlegen Sie gemeinsam mit anderen, worauf Sie verzichten könnten, um jemandem etwas zu ermöglichen. Was würde es bedeuten, wirklich zu teilen und nicht nur ein wenig von dem abzugeben, was wir zu viel haben? Welche unserer Gewohnheiten müssten wir ablegen, um so zu handeln?



DEZEMBER

Unsichere ermutigen

Zweifel – das Leben ist voll davon: »Werde ich das schaffen? Was denken andere von mir? Kann ich Gott wirklich vertrauen? Wie soll ich entscheiden? ...« Welche Unsicherheiten treiben mich um, lassen mich vor dem nächsten Schritt zögern?

Unsicherheiten gehören zu unserem Menschsein und doch braucht es Mut, sie zu zeigen. Erst die Erlaubnis, nicht »perfekt« sein zu müssen, befreit zu wirklicher Begegnung. Ein erster Schritt zur Ermutigung. Bei wem kann ich Mensch sein? Wem tue ich gut? Ermutigung nimmt den Anderen an und stärkt ihn in seinem Bemühen. Sie traut ihm das Leben zu, achtet auf das Gelingen und schätzt die kleinen Schritte. Gönnen wir uns diese »Kultur der Ermutigung« in unseren Beziehungen im Kleinen wie im Großen. Wachstum – nicht Perfektion ist das Ziel: Begabungen dürfen sich entwickeln, Fähigkeiten ein-geübt werden. Trotz Unsicherheiten: Mit Mut zur Unvollkommenheit den nächsten Schritt wagen. Das befreit zum Gehen.

»Gott umarmt uns durch die Wirklichkeit, nicht durch die Vollkommenheit.«

P. Willi Lambert SJ



JANUAR

Geflüchtete Menschen aufnehmen

Fliehen zu müssen stellt das Leben auf den Kopf und zieht den Boden unter den Füßen weg. Nach dem Ende des 2. Weltkrieges kamen ca. 470.000 Katholiken ins Erzbischöfliche Kommissariat Magdeburg. Flucht-, Migrations- und Wandererfahrungen gehören zu unseren Familiengeschichten.

Welche Erzählungen gibt es in Ihrer Familie von Flucht und Vertreibung, vom Ankommen und einem sich neu beheimaten?

Was war dabei hinderlich – wer und was war hilfreich? Wichtig ist nicht, in welchem Haus du wohnst. Wichtig ist, in welcher Nachbarschaft du lebst, so ein türkisches Sprichwort.

Nachbarschaft und Gastfreundschaft erweisen, das macht unsere Gesellschaft menschlich! Gegen Hetze und Gewalt einzutreten, ist die Aufgabe unserer Tage. Gemeinsam eine Meile gehen – lassen Sie sich von einem Willkommens-

bündnis zum Mittun einladen?

Gebete sind Brücken – nehmen Sie unser unbedingtes Füreinander-Sein ins Gebet?



FEBRUAR

Traurige trösten

Was macht mich traurig? Liebeskummer, unerfüllte Hoffnungen, Nachrichten des Tages, Einsamkeit, Streit in der Familie, der Tod eines lieben Menschen ...

Wir trauern vor allem um Menschen, denen wir uns verbunden fühlen. Ihnen wollen wir über den Tod hinaus treu bleiben.

Die Wörter »Trost« und »treu« haben denselben Wortstamm und bedeuten »innere Festigkeit«.

Menschen treu zu sein, mit denen ich mich nicht so verbunden fühle, ist dann eine Aufgabe. Trost will nicht die Trauer nehmen. Trost will hinzusehen!



MÄRZ

Sich versöhnen

Kennen Sie dieses Gefühl: Wenn ich bestimmte Menschen treffe, spüre ich einen versteckten Groll in mir. Der Vorfall ist schon länger her, doch ich werde diese Beklemmung nicht los. Mir wird einfach eng ums Herz. Ich brauche jemanden, der den inneren Knoten löst und mich frei macht, dem anderen sein Handeln nachzusehen. Manchmal hilft es, für diesen Menschen und mich selbst eine Kerze aufzustellen und Gott zu bitten, mir das Herz zu öffnen, damit ich verzeihen und wieder auf den anderen zugehen kann – denn Versöhnung kann ich ersehnen, jedoch nicht »machen«.

Wenn einzelne oder mehrere Menschen »nicht miteinander können«, weil »da mal was war«, hat das stets auch Auswirkungen auf die Gemeinschaft. Falls bei Ihnen alles versöhnt läuft, dann danken Sie Gott von Herzen! Ansonsten ist die oben beschriebene Übung auch im Blick auf Familien, Gemeinden oder Gruppen anwendbar, zum Beispiel im Rahmen einer Haus- oder Bußandacht.



APRIL

Füreinander beten

Gott ist immer für eine Überraschung gut! Gut, wenn Sie im Alltag Raum und Zeit finden, vertrauensvoll Ihre Hände zu öffnen und zu beten. Für sich, für andere, für Lebende und Verstorbene. Entdecken Sie (neu) die Kraft der »kleinen Alltäglichkeiten«: Ein bewusster Tagesbeginn mit einem Kreuzzeichen, das Segenszeichen auf der Stirn, wenn ein Kind das Haus verlässt, den Dank beim Essen, ein Segenswunsch an der roten Ampel für alle anderen vor oder hinter Ihnen, ... Beten verändert: vor allem Sie selbst.

Wie wäre es mit einem Perspektivwechsel im Gemeindegelben: Das bereits Erhaltene und Geschenkte darf deutlicher in den Blick kommen. Die Freude darüber kann in Dankgebeten zum Ausdruck gebracht werden. In einem ausgelegten »Dankbuch« können Gelingen, Glücksmomente, gute Erfahrungen im Miteinander der Gemeinde notiert werden. Welche Chance: Danken befreit und weckt Vertrauen!



MAI

Unwissende lehren

Das kann – oder besser – das will ich gar nicht wissen! Denn dieses »Nichtwissen« beruhigt mich und belässt alles beim Alten. Dabei werden wir mit viel Wissen vollgestopft – aber sind das wirklich die wichtigen Dinge des Lebens? Die, die ein menschliches Miteinander ermöglichen und stärken? Bin ich bereit, mich belehren zu lassen, oder weiß ich es doch besser und suche mir die Informationen so zusammen, dass sie meine Ansichten bestätigen? Ob Klima, fairer Handel, Kinderarbeit – und diese Liste kann endlos fortgeführt werden ... Wenn wir etwas Neues hören, dann verstecken wir uns hinter Meinungen, die uns passen. Doch wir müssen mit dem Ohr der Zukunft und einer Vision für gutes Leben für alle hören.

Wofür interessieren wir uns? Sind wir bereit, immer wieder neu zu lernen und unser Leben danach auszurichten? Geben wir unser Wissen an andere weiter? Regen Sie in Ihrer Gemeinde eine Veranstaltung zu einem kontroversen Thema mit dem Ziel an, danach gemeinsam etwas zu verändern.



JUNI