

GÜTERS DIE
LOHERVISION
VERLAGSEINER
HAUSNEUENWELT





Entdecken Sie mehr auf
www.gtvh.de

Christoph Kreitmeir

Z *Z*eit für mich
*Z*eit für Gott

Seelennahrung für Advent
und Weihnachten

GÜTERS DIE
LOHERVISION
VERLAGSEINER
HAUSNEUENWELT



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <https://portal.dnb.de> abrufbar.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

2. Auflage, 2017
Copyright © 2016 Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe
Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung
eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag
keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Umschlagmotiv: © by-studio – Fotolia.com
Druck und Bindung: Print Consult GmbH, München
Printed in Germany
ISBN 978-3-579-08535-7

www.gtvh.de

Inhalt

Zeit für mich – Zeit für Gott, Einleitung	7
1 Gebet – Zeit des Aufatmens	13
2 Achtsamkeit – Ein Weg zu erfülltem Leben	19
3 Ich bin – wertvoll!	27
4 Licht in der Nacht – Die heilige Barbara	33
5 Loslassen lernen und freier werden	41
6 Mut zum Nein-sagen und Grenzen-setzen	47
7 Richtig mit Sorgen umgehen	51
8 Ungeduldig? – Geduld erreicht alles	57
9 Sehnst du dich? – Entdecke die Grundkraft deines Lebens	63
10 Tag der Menschenrechte	69
11 Die Kraft deiner Gedanken	75

12	Die Kraft der Gefühle und Emotionen	79
13	Die Weisheit der Intuition – Seiner inneren Kraft vertrauen lernen	85
14	Die heilende und tröstende Kraft der Hoffnung	91
15	Dankbarkeit – Schlüssel zur inneren Zufriedenheit	97
16	Die heilende Kraft der Musik	105
17	Engel – Helfer und Begleiter	113
18	Lesen – Kopfkino – Abtauchen in heilende Welten	119
19	Mich haut nichts um! – Innere seelische Stärke gewinnen ...	129
20	Ein Adventsweg – Sich bewegen und ruhen	135
21	Wo geht es lang? Märchen als Orientierung	141
22	Wahre Schönheit kommt von innen	147
23	Lebenskraft durch Sinn	153
24	Weihnachten – Lebensgeheimnis Gott	159
	Literatur- und Quellenverzeichnis	167
	Fotonachweis	175

Zeit für mich

Zeit für Gott

Einleitung

Nicht-gut-drauf-sein, Sich-ausgelaugt-fühlen, Keine-Zeit-haben, permanent müde sein, Stress, Burnout ... Wer kennt das nicht? Wer kann es schon nicht mehr hören, geschweige denn fühlen? Da ist so eine große Sehnsucht nach Erholung, Entspannung, Zeit für sich selbst, Müßiggang, Stille, Ruhe und ... man muss sich leider selbst darum kümmern – schon wieder etwas tun.

Eigentlich will man sich einfach mal nur beschenken lassen, sich selbst beschenken und dabei wieder zu sich selbst, zu den Visionen, Träumen und der Sehnsucht finden, welche die eigentliche Würze im Leben sind. Aber wie?

Die Esoterik und Persönlichkeitsoptimierung bietet hier sehr viel an, damit der Mensch von heute sich in seiner Haut wieder wohl fühlen kann. Aber Seminare, Kurse, Onlineangebote, Bachblüten und Heilsteine kosten viel – viel Zeit und viel Geld. Und letztlich transportieren sie nicht selten auch Weltanschauungen, die vielen Menschen, die irgendwie noch im Christlichen zuhause sind, doch sehr fremd sind und fremd bleiben.

Eigentlich will man sich einfach mal nur mit einer »Auszeit auf Zeit«, mit einer »Zeit für mich« beschenken lassen ... und siehe da, es gibt im christlichen Kontext solche Zeiten, die entschleunigen und zu sich selbst bringen wollen. Sie heißen seit jeher Advents- und Weihnachtszeit und österliche Bußzeit, besser bekannt als Fastenzeit.

Die Advents- und Vorweihnachtszeit, auf die ich mich hier beziehen möchte, ist aber

leider zu einer Hektik- und Rennzeit verkommen. Dem will ich entgegensteuern und see-
lische Tankstellen in der Vorbereitungszeit auf Weihnachten anbieten.

Der Grundgedanke des Adventskalenders – die Wartezeit auf Weihnachten zu versü-
ßen und sinnvoll zu füllen – ist durch Bier-, Mode- und schlimmstenfalls durch Porno-
adventskalender, die mit Glaubensinhalten wirklich nichts mehr zu tun haben, pervertiert
worden. Dem will ich entgegenwirken.

So viele Menschen haben Sehnsucht nach »Zeit für sich und Zeit für Gott«. Deshalb
entschied ich mich, für die Advents- und Weihnachtszeit 2015 einen etwas anderen On-
line-Adventskalender auf meine Homepage www.christoph-kreitmeir.de zu stellen. Mit
Hilfe meiner Webmasterin, einer Frau von Mitte dreißig, die gläubige Christin ist, konnte
dieses Projekt verwirklicht werden. Über 20.000 Besucher und Besucherinnen aus ganz
Europa (v. a. aber aus Deutschland, Österreich und der Schweiz), aus Russland, USA, Süd-
afrika und sogar von den Philippinen suchten und fanden in fünf Wochen »Zeit für sich –
Zeit für Gott« und schenkten sich selbst spirituelle Seelennahrung.

Für mich als katholischen Seelsorger und psycho-spirituellen Lebensberater war dies
der Beweis dafür, dass Menschen auch heute noch auf der Suche nach spirituell-christli-
chen Angeboten sind, die ihnen helfen, sich selbst und Gott zu begegnen.

Folgende Rückmeldungen zum Onlineadventskalender sollen dies belegen:

- *Lieber Pater Christoph, auf diesem Wege möchte ich mich von ganzem Herzen
für Ihren wunderbaren Adventskalender bedanken. Mein Mann ist seit Februar
diesen Jahres krank und zu den gesundheitlichen Sorgen plagen ihn auch finan-
zielle und existentielle Sorgen. Ich arbeite Vollzeit im Kindergarten und denke
oft, ich schaffe alles nicht mehr. Ihr Adventskalender hat mir jeden Morgen ein
bisschen Kraft gegeben, den Tag optimistisch anzugehen. Ein wahrer Schatz.*

- *Hallo, Herr Pater Christoph! Ich wollte mich aufs allerherzlichste bei Ihnen für den gelungenen Adventskalender bedanken. Er hat mich sehr begeistert, und gut auf Weihnachten vorbereitet. Ich habe mich fast jeden Tag mittags aufs Sofa gelegt und die Beiträge gelesen, die Musik gehört, die kleinen Filme angesehen und gebetet! Es ist ein Ritual geworden. Ich bin etwas wehmütig, denn ich weiß, dass es damit bald vorbei ist. Ich hoffe und möchte Sie bitten, dass Sie den Adventskalender, so wie er ist, online lassen. So kann ich noch mal nachlesen oder nachhören. ... Es ist schwer, solche Angebote mit dem Hintergrund des Christseins zu finden. Machen Sie bitte so weiter! Und nochmals vielen herzlichen Dank für die guten Gedanken!*
- *Gesegnete Weihnacht, Herr Pater Kreitmeir! Vielen Dank für diesen wunderschönen Adventskalender. Jeden Morgen habe ich mich gefreut, wieder ein Türchen anzuklicken. Viele berührende Momente habe ich erlebt. Nur leider hatte ich, da ich berufstätig bin, nicht die Zeit, alle Beiträge anzuhören oder zu lesen. So hoffe ich, dass Sie den Kalender doch noch einige Zeit auf der Homepage haben oder ins Archiv stellen. Danke, dass es Sie gibt und Sie sich die Zeit nehmen, diese wunderbaren Texte und Lieder zusammenzustellen.*

Alles hat seine Zeit. Die Advents- und Weihnachtszeit ist begrenzt. Bis Neujahr 2016 war der »Spirituelle Adventskalender« online, dann wurde er abgeschaltet. Da aber viele Rückmeldungen in die Richtung gingen, doch noch irgendwie an den Inhalt des Kalenders zu kommen, entschieden das Gütersloher Verlagshaus und ich, die spirituellen Lebenshilfeimpulse des etwas anderen Adventskalenders in diesem Buch weiterzugeben. Wie ein klassischer Adventskalender soll jedes »Türchen« immer mehr zu einem Raum in mir selbst führen, der nicht kommerzialisiert werden kann und auf den niemand anders Zu-

griff hat, außer ich allein und Gott. Das Fest der Menschwerdung Gottes – Weihnachten – ist somit auch der Ziel- und Angelpunkt, auf den hin diese Seelenreise führen will: Gottes Menschwerdung und auch meine eigene Menschwerdung.

Beim Onlineadventskalender halfen Impulse, Texte, Gebete, Bilder, Musikvideos und Kurzfilme von der Onlineplattform Youtube zur täglichen Besinnung. Bei dieser gedruckten Version helfen Bilder, Impulse, Texte, Gebete und auch der ein oder andere Internetlink, um die Advents- und Weihnachtszeit persönlich, aufbauend und spirituell begehen zu können. Eine Mischung von Spiritualität und Lebenshilfe will dem heutigen Menschen eine fundierte und moderne Seelennahrung geben.

Themen wie Achtsamkeit, Loslassen-lernen, die Kunst des freundlichen Nein-sagens, des Selbstwertes, der Geduld und der Sehnsucht werden in diesem Buch Platz finden. Weitere wichtige Bereiche des Menschseins wie Gedankenkraft, Gefühle, Intuition, Dankbarkeit, Resilienz und Sinn ergänzen mehr spirituelle Themen wie Hoffnung, die heilende Kraft der Musik oder Engel, die Helfer und Begleiter auf unserem Lebensweg sind.

Die vielen Bilder in diesem Buch laden ein, sie achtsam zu betrachten und auf sich wirken zu lassen. Der österreichische Pädagoge und christliche Achtsamkeitsbegleiter Christoph Simma¹, mit dem ich befreundet bin, überließ mir eine bisher unveröffentlichte »Anleitung zum Bildbetrachten«. Ich stelle sie an den Anfang dieses Buches, damit diese Hilfe immer wieder leicht gefunden werden kann.

Achtsames Bildbetrachten von Christoph Simma

Kennen Sie das? Sie springen von einem Termin zum anderen, hetzen vom Einkaufen zum Kinderabholen, von dieser Aufgabe zur nächsten und so weiter? Und übersehen dabei das, was im Moment wirklich passiert? Dagegen hilft eine kleine Übung: Erleben Sie einfach den Alltag neu – zum Beispiel im achtsamen Betrachten eines Bildes. Das acht-

same Betrachten eines Bildes kann eine wohltuende Pause im Alltag sein, die Sie zudem noch Energie schöpfen lässt.

Bevor Sie jetzt die nächsten Zeilen weiterlesen, kommen Sie doch zuerst einmal ganz bei sich an. Erlauben Sie sich, ganz bei sich und bei der Sache zu sein. Nehmen Sie zunächst Ihre Körperhaltung bewusst wahr. Nehmen Sie wahr, wie Sie dasitzen, spüren Sie den Kontakt der Fußsohlen zum Boden, spüren Sie, wie Ihre Hände das Buch berühren – und nehmen Sie nun einen bewussten, tiefen Atemzug.

Gönnen Sie sich in diesem Moment den Luxus, für einige Augenblicke ganz wach und präsent beim Betrachten eines Bildes zu verweilen. Es gibt jetzt nichts, das Sie erreichen müssen, niemand erwartet etwas von Ihnen – Sie können ganz einfach sein.

Bei der achtsamen Bildbetrachtung empfiehlt sich die Haltung des sogenannten Anfängergeistes. Auch wenn Ihnen das Motiv von der Art her bekannt vorkommen mag, so schauen Sie sich das Bild an, als wäre es das erste Mal, dass Sie es sehen – voller Neugier und wachem Interesse. Nehmen Sie sich Zeit und schauen Sie das Bild voller Aufmerksamkeit und Hingabe ganz genau an: Nehmen Sie jedes noch so kleinste Detail wahr, das Spiel der Farben und Formen, allenfalls die im Bild festgehaltene Handlung oder Szene.

Solches Betrachten führt in die Tiefe. Sie treten in bewussten Kontakt mit dem Bild. Was tut das Bild mit Ihnen? Spüren Sie in sich hinein: Kommen beim Betrachten des Bildes Erinnerungen, Gefühle oder Sehnsüchte in Ihnen hoch? Gönnen Sie sich die Kraft der Erinnerung und lassen Sie sich von schönen Erinnerungen erfüllen. Löst das achtsame Betrachten des Bildes eine Stimmung in Ihnen aus? Verweilen Sie etwas in diesen Empfindungen und nehmen Sie dies einfach achtsam wahr, ohne zu bewerten oder zu beurteilen. Alles darf so sein, wie es ist.

Erlauben Sie sich beim achtsamen Bildbetrachten die Haltung der Dankbarkeit dem von Gott oder dem Menschen Geschaffenen gegenüber und verabschieden Sie sich damit

von der Gewohnheit, alles als selbstverständlich anzunehmen. Dankbarkeit führt zur Zufriedenheit.

Lösen Sie sich schließlich mit einem bewussten, tiefen Atemzug wieder von der Übung der achtsamen Bildbetrachtung und wenden Sie sich voller Achtsamkeit, wach und präsent, der nächsten Aufgabe zu, die auf Sie wartet.



1

Gebet

Zeit des Aufatmens

Die Adventszeit will uns Raum und Zeit schenken, um zu uns selbst zu kommen, um zu entschleunigen, um dem Sinn unseres Lebens näher zu kommen, um den Reichtum religiöser Traditionen neu zu entdecken. Leider ist die Adventszeit zu einer der unruhigsten Zeiten im Jahr verkommen.

Impuls

Leuchtreklamen werden greller
Advent treibt zur Eile an
Werbung setzt Wertmaßstäbe
Weihnachten belebt das Geschäft
Die Krippe ist nostalgische Kulisse
... und die Menschen sind unterwegs
zum höchsten Fest des Jahres
Eilige Zeit!

Herzen werden heller
Advent verändert Gewohnheiten
Gottes Werben um den Menschen setzt neue
Wertmaßstäbe
Weihnachten belebt unsere Hoffnung

Die Krippe wird zur lebendigen Botschaft
... denn Gott ist unterwegs zu uns Menschen
Heilige Zeit!

... wo wir
innehalten
Tempo rausnehmen
unsere Maßstäbe überprüfen
Beziehungen erneuern
offen und empfänglich werden
... kommt das Leben ins Leben
Heilige Zeit!

Eilig oder heilig –
es liegt an dir,
was du daraus machst

aus himmlischer Sicht ist der Advent heilige Zeit,
aus deiner Sicht ...?

(Monika Dittmann²)

Wir brauchen im Alltagsgetriebe Zeiten des Aufatmens, Zeiten der Stille, Zeit für uns selbst. Dann kann uns auch Gott begegnen, Gott, der im Alltag kaum noch vorkommt, Gott, der entmachtet, wegrationalisiert und wegpsychologisiert wurde. Ein Gott, den Christen an Weihnachten in den Kirchen und in Familienharmonie so sehnsuchtsvoll suchen, auch wenn sie sonst nicht mehr viel mit Kirche, Gottesdienst und Gebet im Sinn haben.

Impuls

Ich würde gern beten können. Ich weiß, dass es unzählige
Varianten des Betens gibt:
beten mit festem Text und ohne,
den Rosenkranz, die Bildmeditation.
Menschen singen Gebete, sie schweigen, sie tanzen.
Weiß ich denn wirklich, was beten bedeutet?
Es heißt wohl, mit Gott zu sprechen.
Aber wie spricht man mit Gott,
wenn man sich seiner nicht einmal sicher sein kann?
Was sind meine Erwartungen,
warum möchte ich überhaupt wieder mit dem Beten anfangen?
Ich habe die Hoffnung,
dadurch wieder ein bisschen mehr zum Wesentlichen vorzudringen.
Gott, Glaube – wie auch immer man es nennt.
Innehalten, still werden, mich auf mich besinnen,
den alltäglichen Irrsinn hinter mir lassen.
Eine kleine Ecke im Schlafzimmer,
hinter mir das Fenster – das könnte der richtige Ort sein.
Ich versuche jetzt ab und zu, genauer hinzuhören.
Da sein und horchen.
Da sein und genau hinschauen.
Im Grunde ist das schon ein Gebet:
die Dinge ein bisschen mehr auf mich wirken zu lassen.

(Silke Stuck²)

Bei einem Vortrag über Sehnsucht fragte mich einmal eine Frau, was aus meiner Sicht eigentlich Gebet sei. Normalerweise antworte ich schnell, hier ließ ich mir Zeit und wunderte mich dann selbst über das, was mir über die Lippen kam: **Beten ist Sehnsucht UND Sehnsucht ist Beten.**

Beten ist das Gewährwerden einer Nabelschnur zu Gott, die zwar irgendwann einmal durchtrennt wurde, die unsichtbar aber da ist. Wie der Nabel uns an die Nabelschnurverbindung mit unserer Mutter im Mutterleib erinnert, so erinnert uns die Sehnsucht an unsere Verbindung zu Gott, unserem Ursprung und unserem Ziel.

Papst Benedikt XVI. sagte einmal: »Wer betet, vertut nicht seine Zeit, selbst wenn die Situation alle Anzeichen der Dringlichkeit besitzt und zum Handeln zu treiben scheint.«

Gebet ist »die artikulierte Bejahung der Möglichkeit, in jeder Situation, in allen Dimensionen des Menschseins, vor Gott stehen zu dürfen« (Hans Schaller).

Wer betet, verbringt Zeit mit sich selbst und mit Gott. Wer in einer immer stärker werdenden säkularen Welt, also einer Welt, in der Gott nicht mehr vorkommt, das Beten nie gelernt hat, weil er »*religiös unmusikalisch ist*« (Max Weber), kann das Beten als eine Zeit für sich und mit sich ansehen. Eine kostbare Zeit, die wir uns nehmen sollten. Denn sie weitet unseren oft so engen Horizont und sprengt unsere innere Verslossenheit. Die Zeit des Betens, sei es mit Worten, Gesang, still oder meditierend, macht uns frei und führt uns über den Tellerrand unseres Egos hinaus. Große spirituelle Menschen aller Religionen und aller Zeiten entdeckten diese Weisheit und handelten danach: sie beteten.⁴

Impuls

»Ich bin's, mach auf.

Lass mich ein,



ich will mich umschaun in dir,
dich einatmen wie die Luft.«
»Geh weg«, sagt der Stein.
»Ich bin dicht verschlossen.
Sogar in Teile zerschlagen,
bleiben wir dicht verschlossen.
Sogar zu Sand verrieben,
lassen wir niemanden ein.«

(Wisława Szymborska⁵)



Das Wissen spiritueller Menschen um die heilende Kraft des Gebetes wird heute zunehmend von der modernen Hirnforschung bestätigt. Wer sich Zeit für das Beten nimmt, der wächst über die Begrenztheit des Alltags hinaus, der schöpft aus einer tiefen Energie gebenden Kraftquelle und wird ganzheitlich heil.

Es gibt verschiedenste Gebetsarten: Bitten, Danken, Loben, Klagen, Tanzen, Singen, Schweigen ... Meistens sprechen wir dabei und selten hören wir. Alle Formen des Betens haben ihren Sinn und ihren Wert. Die Krönung des Gebetes ist das Stillsein, das Schweigen vor Gott, das Hinhören auf das, was er für mich will. Der dänische Philosoph Sören Kierkegaard (1813–1855) beschreibt dies sehr gut:

Was ist Beten?

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

Zuletzt wurde ich ganz still,
was womöglich noch ein größerer Gegensatz zum Reden ist,