



Liebe Begleitpersonen und Freunde der Pilgernden Gottesmutter!

Ging es Ihnen am Ende der Weihnachtsfeiertage auch schon so, dass Sie dachten: „War das alles?“ Essen, Besuche, Geschenke ... Es war ganz schön, aber irgendwie ist man auch ausgelaugt und freut sich auf die etwas ruhigere Zeit danach.

Oder: Im nächsten Jahr mache ich so manches einfacher, nehme mir mehr Zeit für mich, für besinnliche Momente ... Und dann ist der nächste Advent und man macht es meist wie immer.



Woher kommt das? Ist es die Macht der Gewohnheit? Oder sind die Erwartungen von außen so groß? Oft macht man sich den Druck selber oder lässt sich von seinem Umfeld bestimmen.

Vielleicht schmunzelt die Gottesmutter bei so manchem Besuch im Pilgerheiligtum und denkt sich die Worte Jesu: „Martha, Martha Du machst Dir viele Sorgen! Aber Maria hat den besseren Teil erwählt“. (*Lk 10,41*)

Im Stall in Bethlehem war es ganz einfach, schlicht und doch war es wohl eine ganz tiefe, frohe und schöne Atmosphäre, weil es um das Wesentliche ging. Die Geburt des Heilandes. Er ist gekommen, weil er uns Heil schenken will. Er möchte unsere Herzen mit seiner Liebe berühren.



Tiefer gehen – eintauchen

Weihnachten ist eigentlich ein Fest, das uns mit Tieferem in Berührung bringen, sozusagen „unter die Haut gehen“ und uns Kraft für unseren Alltag im Glauben schenken soll.

Die Sehnsucht nach Ruhe, nach Zeit zum Genießen, zum Träumen usw. empfinden wir meist dann, wenn wir im Alltag getrieben werden oder uns manchmal mit unseren Vorstellungen selber treiben.

Wenn sie aber dann da ist, die ersehnte Zeit – als Wochenende, oder kleine Ruhepause – ist mir irgendwie langweilig oder ich kann mich zu nichts richtig aufraffen, tue dieses und jenes, aber nicht richtig. Ich lasse mich treiben, surfe im Fernseher, im Internet ...

Wie faszinierend finde ich die kunstvolle Wassersportart - Surfen? Es sieht so beschwingt aus, wenn diese Profis versuchen, mit ihrem Brett auf den Wellen zu reiten, um an der Oberfläche zu gleiten. Manchmal sind wir im übertragenen Sinne auch Meister in dieser Sportart.



Woher kommt das, dieses Getrieben werden auf der einen Seite und das oberflächliche Dahinleben auf der anderen Seite?

So manches ist in unserem Leben zur Routine geworden. Wir nehmen jeden Tag so viele Informationen und Eindrücke über Radio, Smartphone ... auf, welche jedoch meist nur die oberste Schicht unseres Wesens streifen. Wir kommen in Gefahr, das Reden, Denken, Wollen, Fühlen auf dieser Schicht ablaufen zu lassen. „Habe ich den Herd ausgemacht?“ „Habe ich das Auto zugeschlossen?“ „Ich weiß es nicht mehr so genau.“

So viele Gedanken und Überlegungen, die uns vom Wesentlichen ablenken!

Alles bleibt an der Oberfläche, sehr wenig dringt tiefer in uns ein. Wir „surfen“ durch den Tag. Wir ruhen nicht in uns selber. Ganz schnell kann die Gefahr der Unzufriedenheit in einem Hochkommen, weil man überall nur halb ist.

Es ist nicht verwunderlich, dass das Wort **„Achtsamkeit“** heute einen so hohen Stellenwert hat. Wenn wir achtsam sind und uns auch mal Zeit für uns selbst nehmen, dann hat es eine Auswirkung auf unsere Lebensqualität, auf unser Denken, Reden, auf unseren Umgang mit anderen. Achtsam sein hilft uns, unser Leben zu meistern. Wir lernen, von innen her zu leben. Dann können wir das Fest der Geburt unseres Herrn bewusster in uns aufnehmen, und Gott kann uns in unserem Inneren tiefer berühren.



Du bist was du denkst



Maria macht sich in ihrer Sorge und Liebe im Pilgerheiligtum immer wieder auf den Weg, um uns mit Tieferem, mit ihrem Sohn in Berührung zu bringen. Wie selbstverständlich nehmen wir manchmal das Bild aus der Tasche und stellen es an den gewohnten Platz.

Gedankenlos – manchmal denkt man nichts und manchmal sind unsere Gedanken tatsächlich „los“, und sie können uns ganz schön herausfordern.

Im Buch der Sprüche heißt es:

„Mehr als alles andere achte auf deine Gedanken, denn sie bestimmen unser Leben“.

(vgl. Spr.4,23)



Immer wieder kann man sich bei solchem Nachdenken ertappen: Es tut einem etwas weh und man denkt schon gleich an die schlimmste Krankheit. Oder es melden sich zu Weihnachten mehrere Gäste zu Besuch an und man spürt schon die Belastung – schaff ich das alles? Oder ...

Es ist oft unglaublich, was in unseren Gedanken alles vor sich geht und wie sehr sie uns beeinflussen können. Unser Gehirn arbeitet den ganzen Tag.

Die Quelle der Unzufriedenheit und Nörgelei – ebenso wie die Quelle des Glücks und der Zufriedenheit – liegt in uns selbst: in unserem Denken.

Wenn ich den ganzen Tag darüber sinniere, was alles passieren könnte, muss ich mich nicht wundern, wenn Sorgen und Panik irgendwann in meinem Herzen regieren und mich unruhig machen. Oder wenn ich mich negativen Gedanken, die immer wieder in mir hochkommen hingeebe, zieht es mich nach unten, wie in einer Spirale.



Welche Sehnsucht, oder Ursache steckt wohl oft hinter meinem Grübeln? Hinter dem Gefühl von Ärger, Neid, Trauer, Überforderung?

Warum denken wir uns selbst so viel kaputt und reden uns Gutes schlecht, wie zum Beispiel: „Wie die schon wieder guckt, was hab ich ihr getan?“ – „Die Kinder sollten öfter anrufen, was da wohl wieder los ist?“ ...

Manche Dialoge finden nur in meinem Kopf statt, können aber nahezu reale Züge annehmen, als wäre dies und jenes wirklich passiert. Grübeln ist ein mich herunterziehendes Übel. Leider leisten wir uns diesen Luxus viel zu oft und opfern dafür Zeit, Kraft, Schlaf und vor allem die Leichtigkeit und Lebensfreude.

Das Gegenteil geschieht, wenn ich mich positiv dem Leben gegenüber einstelle, wie es **Thomas Edison** in seinem Leben erfahren durfte. Eines Tages brachte er einen Brief aus der Schule mit nach Hause – für die Mutter. Sie hatte die Augen voller Tränen, als sie dem Kind laut vorlas: „Ihr Sohn ist ein Genie. Diese Schule ist zu klein für ihn und hat keine Lehrer, die gut genug sind, ihn zu unterrichten. Bitte unterrichten Sie ihn selbst.“

Viele Jahre nach dem Tod der Mutter, Edison war inzwischen einer der größten Erfinder des Jahrhunderts, fand er diesen Brief, auf dem stand: „Ihr Sohn ist geistig behindert. Wir wollen ihn nicht mehr in unserer Schule haben.“ Edison weinte stundenlang und dann schrieb er in sein Tagebuch:

„Thomas Alva Edison war ein geistig behindertes Kind. Durch eine heldenhafte Mutter wurde er zum größten Genie des Jahrhunderts.“



Der Glaube an das Gute im anderen, kann unser Leben verändern: Ich denke groß von dir und mir, ich traue dir etwas zu. Ich lasse mich nicht von der Meinung der anderen herunterziehen.

Ein Schlüssel, um aus dem negativen Kreislauf heraus zu finden ist:

Ich weigere mich, den ganzen Tag über Themen nachzudenken, die mir nicht guttun, die ich nicht ändern kann. Wenn ich mir diesen destruktiven Gedanken bewusst werde, können sie nicht ungehemmt ihre Macht über mich ausüben. Ich habe die Möglichkeit, meinen Gedanken ein „**Stopp!**“ entgegenzuschleudern:



Hier höre ich auf, weiterzudenken und wende mich anderen Dingen zu, die mir Freude machen. Ich dränge sie zurück mit schönen Erinnerungen, Erlebnissen aus der Natur ... überliste mich selber.

In dem Wort Ge-danken steckt auch das Wort **DANKEN**. Oft haben wir es in solchen Momenten aus dem Blick verloren und doch könnte es sehr hilfreich sein, die kleinen Geschenke des Himmels im Alltag zu entdecken um einen Perspektivenwechsel vorzunehmen.



„Mir persönlich hilft es, den Anlass des ratternden Kopfkinos der Gottesmutter hinzuhalten, meine Seele immer wieder in die Ruhe Gottes zu holen. Ich übergebe diese Gedanken einem Stärkeren, der einen weiteren Blick hat und mein Leben begleitet und trägt.“

Vielleicht hilft es auch, wenn ich mir, wie einem Kind zusprechen würde:
„Es wird gut. Hab vertrauen, Gott ist da und er wird sich um Dich sorgen.“

Die Macht der Worte

„Wovon das Herz voll ist, davon spricht der Mund.“ (LK.6,45)

Aber manchmal ist unser Herz leer und dann können auch unsere Gespräche recht nichtssagend sein:

Es treffen sich einige Frauen zum Kaffeetrinken, dazwischen sind auch zwei die eine andere Sprache sprechen. Nach einer angeregten Unterhaltung, fragt die Übersetzerin eine von ihnen: „Was hast du gerade gesagt?“ Diese hielt sichtlich betroffen inne und sagte: „Das lohnt sich gar nicht zu übersetzen, das war bloß Geschwätz.“



Ein atheistischer Philosoph beobachtet Folgendes:

„In einer Kultur, in der die Menschen nicht mehr mit Gott verbunden sind, entsteht ein grenzenloses Bedürfnis nach Kommunikation, nach Unterhaltung. Aber es kommt kein Gespräch zu Stande, denn es gibt keine Wahrheit mehr, an die alle gebunden sind“. *Michel Foucauld*

Das ist etwas, was jeder von uns wahrnehmen kann: Wie viel wird geredet über alle möglichen Menschen, über uns selbst. Wie vieles geht durch die Medien, was einfach erfunden oder doch verfälscht ist, damit es unterhaltsamer wird.

Es ist gar nicht immer so einfach, ein gutes und tiefes Gespräch zu führen. Aber vielleicht können wir es bewusster tun. Wir können durch unser Reden vieles zum Positiven verändern, eine Atmosphäre prägen. Es braucht nur ein Wort, um einen Menschen zum Weinen zu bringen, aber es braucht tausend Worte, um die Tränen wieder zu trocknen.

Eine Frau bekennt: „Die Muträuber in meiner Sprache schlagen meist dann zu, wenn es hektisch wird, ich im Stress bin, oder enttäuscht wurde. Da kann es auch manchmal sinnvoll sein, seinen Mund zu halten.“

Sie kennen vielleicht die „drei Siebe“ durch die wir unsere Worte schütten sollen, bevor wir etwas erzählen:

Da ist zum einen das **Sieb der Wahrheit:**

Bist du ganz sicher, dass das wahr ist, was du erzählen willst?

Und dann das **Sieb der Verantwortung:**

Wirst du mit den Worten einen Schaden anrichten?


Und als Letztes das **Sieb der Liebe:**

Wirst du mit deinen Worten nicht einem Menschen wehtun? Alle drei zusammen machen unser Reden fruchtbar.



Was Worte des Wohlwollens bewegen können, erzählt nachfolgende Geschichte:

Eines Tages fand ich einen „Dankesbrief an Gott“ erzählte Frobenius, als ich den Nachlass meines Vaters ordnete.



„Lieber Gott, verzeih mir, dass ich mich erst jetzt für das Wunder bedanke, das du mir vor Jahren offenbartest. Du hast mir einst Katharine zur Frau gegeben. Eine rechtschaffene Frau. Sie hielt das Haus in Ordnung, erzog die Kinder. ... Das, was auf den Tisch kam, war meist genießbar. Ich hätte also recht zufrieden sein können. Ich war es nicht, ich klagte Dir mein Leid.“

Es war in der Nacht vor unserem zehnten Hochzeitstag. Lieber Gott, bete ich zu Dir, so kann es doch nicht weitergehen! Meine Frau ist zu recht-haberisch, zänkisch, wir streiten uns den ganzen Tag, immer hat sie das letzte Wort. Ich muss mich sehr bemühen, sie zu überschreien, so laut ist ihre Stimme. Es fehlen nicht die bösen Worte, die wir uns täglich gegenseitig an den Kopf werfen. Du bist doch allmächtig, lieber Gott! Lass ein Wunder geschehen! Verwandle meine Frau, die ein rechter Drachen ist, in eine sanfte liebe Taube, damit der Streit in unsere Ehe aufhört, dass sie einsichtig wird und nicht immer das letzte Wort behalten will. So bete ich damals und schloss mit der Bitte, dass das Wunder in dieser Nacht geschehen sollte.

Ich wachte am nächsten Morgen auf, ich gab meiner Frau ein gutes Wort, um aus ihrer Antwort herauszuhören, ob Du das Wunder vollbracht hattest, Herr, um das ich Dich bat. Ich bekam von ihr eine freundliche Antwort. Nun, Herr, ich zweifelte noch immer, denn ein Wunder ist ein Wunder. Wir setzten uns zum Frühstück, ich war besonders nett, zu Katharine, ich wollte Deines



Wunders würdig sein, es nicht durch eigene Ungeduld zerstören. Katharine schenkte den Kaffee ein, was sie seit langem nicht mehr getan hatte, ich verwöhnte sie umgekehrt auch. So verlief der ganze Tag in Harmonie und Freundlichkeit, kein böses Wort fiel, mein Gebet um ein Wunder war erhört worden. Du hattest mir eine neue Frau geschenkt. Die Leute sagen immer, es geschehen keine Wunder mehr. Du hast es mir geschenkt. Dafür danke ich dir, lieber Gott, und wenn ich bald ...“

Der Brief war nicht zu Ende geschrieben, aber ich erkannte die Handschrift meines Vaters. Ich brachte den Brief meiner Mutter, die sehr um ihn trauerte. Sie las ihn tief bewegt und sagte: „Es ist damals wirklich ein Wunder geschehen. Nur glaubte ich bisher, dass Gott m e i n Gebet erhört habe. Denn ich betete in der gleichen Nacht und bat Gott um ein Wunder, meinen Mann zu verwandeln, der zänkisch und rechthaberisch war. Als ich am nächsten Morgen aufwachte, versuchte ich es mit einem freundlichen Wort herauszuhören, ob Gott mein Gebet erhört hatte. Da Vater mir herzlich und ohne zu streiten antwortete, erkannte ich das Wunder und tat mein Leben lang alles, es nicht zu zerstören!“ *(Gekürzt von Jo Hanns Rösler)*



Wunder sind möglich! Wenn unser „Wortschatz“ einen Schatz von Worten enthält, die den anderen reicher machen, ihn wertschätzen, ihn stärken, das Gute in ihm herauslocken, bestätigen, trösten, Sag es mit anderen Worten, mit der Sprache des Herzens!

Die Macht der Worte - vielleicht kennen Sie diesen gleichnamigen Kurzfilm:

Auf einem öffentlichen Platz sieht man einen blinden Mann sitzen. Neben sich hat er eine Dose und dahinter ein Schild, auf dem steht: „Ich bin blind, bitte helfen Sie“. Während er so dasitzt, hört er immer wieder Menschen an sich vorbeigehen. Es werden junge Damen eingeblendet, die sich fröhlich unterhalten und eine Frau, die in der Sonne ihren Kaffee genießt. Zweimal wirft ihm jemand eine Münze hin.



Nach einiger Zeit läuft eine junge Geschäftsfrau an ihm vorbei. Er kann das Klacken ihrer Schuhe hören. Abrupt bleibt sie jedoch stehen, kehrt um, geht in die Knie und schreibt etwas auf sein Schild, während er nach ihren Schuhen tastet. Es dauert nur einen kurzen Moment und die Frau

geht ohne ein Wort weiter. Was nun passiert, ist erstaunlich. Die Leute, die ihm eine Münze zuwerfen, häufen sich. Am Ende des Tages erkennt er anhand vom Gewicht der Dose, dass sich eine beträchtliche Summe angesammelt hat. Vermutlich auf dem Rückweg von der Arbeit, bleibt die junge Geschäftsfrau wieder bei ihm stehen, die er an den Schuhen erkennt.



Er fragt sie: „Was hast du mit meinem Schild gemacht?“ Sie antwortet: „Ich habe das gleiche geschrieben, nur mit anderen Worten. Ihr Text lautete: „Es ist so ein schöner Tag, aber ich kann ihn nicht sehen“. Diese Worte haben die Leute regelrecht verzaubert und animiert, etwas zu spenden. *Purple Feather*

Worte haben eine verwandelnde Wirkung. In jeder Hl. Messe bitten wir Gott: „Sprich nur ein Wort und meine Seele wird gesund.“ Er möchte die Wunden meiner Seele heilen, mir den inneren Frieden schenken. Halten wir sie ihm immer wieder hin und lassen uns „verwandeln“.

An Weihnachten hören wir den „Prolog“ aus der Hl. Schrift:

**„Im Anfang war das Wort
„Alles ist durch das Wort geworden“
„Das Wort ist Fleisch geworden.“**

(Joh.1.1 f)



Maria, hat durch ihr „Fiat“ („*Mir geschehe*“) Großes bewirkt.

Ohne ihr eindeutiges und freiwilliges „Ja“ wäre sie nicht zur Gottesmutter geworden. Gottes Heilsgeschichte mit uns Menschen wäre so nicht geschehen. Verbinden wir uns im Liebesbündnis immer wieder mit ihr und beten:

Maria , dir weihe ich meinen Mund. Lass mich sprechen mit Dir und sprechen wie du. Du warst mit Gott im Gespräch und hast ihm gedankt für seine Wundertaten. Deine Worte waren kraftvoll und klar. Du hattest den Mut, die Wahrheit in Liebe zu sagen, ohne zu verletzen, sondern aufzubauen und zu stärken. Deine Worte schenkten Achtung und Wertschätzung, waren einfühlsam, gütig – mütterlich.

Maria , schenk mir, „nicht nur“ in der Vorbereitung auf Weihnachten etwas von deiner Art zu sprechen. Lass alle, mit denen ich rede, etwas von deinem Stil – von Gottes Stil – erahnen. Dann kann Weihnachten werden – in mir und in meiner Umgebung.

Von Herzen wünsche ich Ihnen, dass Sie in diesen bewegten Adventswochen immer wieder erfinderisch sind und die Kraft finden, anzuhalten. Dass Sie die innere Unruhe aushalten können, sich mit dem lieben Gott verbinden und sich von ihm in Ihrer Seele berühren lassen. Er wartet auf Sie, um Sie zu beschenken.



Ich wünsche Ihnen, dass Sie Zeit finden zum Gebet, um Ihre Gedanken und Gefühle zu ordnen, dass sie den inneren Frieden finden und in schönen Erlebnissen ausruhen können.



Ich wünsche Ihnen, dass Jesus Sie beschenkt und dass Sie seine Liebe und Freude spüren – und es Weihnachten wird in Ihrem Herzen.



Vergelt's Gott für Ihre Treue und allen Einsatz für das Pilgerheiligtum. Bieten Sie diesen Schatz vielen an - nicht mit Worten, die überreden, sondern die von innen kommen. Das Christkind wird Ihnen alle Mühe lohnen. An der Krippe und im Gebet bin ich täglich mit Ihnen verbunden, Ihre

Sr. M. Raphaela

Ganz herzliche und frohe Extra-Grüße





**„Wie gut ist es, immer das Helle, das Lichtvolle,
das Gute zu sehen und zu denken.
Das kann ich aber nur, wenn ich ein Kind bin in Gott
und damit in der Freude ausruhe.“**
Josef Kentenich

Einladung:

Am 8.9.2024 feiern wir ein Geburtstagsfest für die Gottesmutter mit Weihbischof Florian Wörner. Herzliche Einladung an alle, in Memhölz mit dabei zu sein. Nähere Infos unter www.schoenstatt-memhoelz.de

Sr. M. Raphaela Dambacher
Apostelstraße 2, 86154 Augsburg
Tel: 0821/ 460 955 80
Mobil: 0175/6775161
Mail: Sr.M.Raphaela@gmx.de

Liga Regensburg
IBAN: DE 57 7509 0300 0201 1776 80
BIC: GENODEF1M05

