



KONGREGATION
SCHWESTERN DES ERLÖSERS

„Glück(s)Lich(t)“

Spiritueller Impuls für Donnerstag, den 18. März 2021

Ankommen mit ruhiger Musik

Thema

Der liebevolle Blick



Es sind natürlich Glücksmomente und Lichtblicke, wenn ich von einem Menschen liebevoll oder von einem Hund treuherzig angeblickt werde. Aber ich muss ja nicht darauf warten. Sogar mit FFP2-Maske kann ich ja selbst liebevoll in die Welt schauen. Es verändert sich etwas Grundlegendes in meinem Verhältnis zur Welt, wenn ich ganz bewusst mit einem zärtlichen Blick den Menschen ansehe, der gerade da ist, das Eichhörnchen auf dem Wirbelwindgelände, den frechen Spatz, der meine Brotbrösel sucht oder den Baum vor meinem Haus. Manchmal schenke ich diesen liebevollen Blick auch dem Kreuzchen, das ich umhängen habe, weil es mir viel bedeutet und ab und an beim Rasieren gönne ich ihn auch meinem eigenen Spiegelbild. Mit etwas Übung gelingt der wohlmeinende Blick relativ schnell.

Anregung:

Probiere es doch auch einfach einmal aus. Gönn Dir den wohlwollenden Blick – er kann ein Lichtblick nicht nur für dich selbst sein.

Stille

(ruhige Musik zum Innehalten und Nachklingen (2-3 min))

Abschluss:

Aus Psalm 31 nach der Bibelübersetzung „Neues Leben“:

Sei mir gnädig, Herr, denn ich bin verzweifelt!
Mein Blick ist getrübt vor Tränen.
Mein Leib ist kraftlos, meine Seele ist leer.
Ich sterbe vor Kummer, und Sorge verkürzt mein Leben.
Vergessen hat man mich, als ob ich bereits tot wäre.
Ich komme mir vor wie ein zerbrochenes Gefäß.

Doch ich vertraue auf dich, Herr, und sage:
»Du bist mein Gott!«
Meine Zukunft liegt in deinen Händen.
Sieh deinen Diener liebevoll an und hilf mir durch deine Gnade.
Du birgst sie im Schatten deiner Gegenwart.

Gebet

Guter Gott,
manchmal fällt es nicht leicht, deinen Blick einzunehmen,
den liebevollen Blick auf alles, was sich regt und lebt.
Gerade dann, wenn Menschen mich nerven,
fällt es mir besonders schwer.
Doch immer wieder will ich versuchen,
mit deinem Blick voll Güte zu sehen,
weil es gut tut.

Segen mit dem Kreuzzeichen:

So segne und begleite du uns, Gott, Vater, Sohn und Heiliger Geist. Amen.

Günter Kirchner, Wirbelwind

Wussten Sie schon?

Unsere Fastenimpulse gibt es auch als **Podcast** – für unterwegs und für alle, die lieber hören als lesen. Auf der Seite <https://anchor.fm/erluserschwestern-wrzburg/episodes/Aschermittwoch-eqclj3> gibt es jeden Tag eine neue Folge – für alle diejenigen, die sich zu Beginn des Arbeitstages einen Moment Ruhe gönnen oder sich in der Mittagspause entspannt zurücklehnen und bewusst Pause machen. Oder Sie nehmen uns mit – im Auto, beim Spaziergang oder wo immer Sie uns hören möchten. Einfach in einer **Podcast App** Ihrer Wahl, z.B. auf Spotify, Apple Podcasts, Podbean u.a. nach „Erlöserwestern Würzburg“ suchen, auf den Podcast klicken, abonnieren und schon gibt es jeden Tag einen neuen Impuls „auf die Ohren“.