

Leseprobe

Werner Gutheil

Aufstellungsbuch »Du schenkst meiner Seele Licht«

Der Adventskalender für Trauernde

80 Seiten, 16 x 12 cm, Spiralbindung, durchgehend farbig gestaltet, mit zahlreichen Farbfotos

ISBN 9783746252490



Mehr Informationen finden Sie unter st-benno.de

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig 2018

A delicate branch of a cherry tree with several pink blossoms in various stages of bloom, set against a soft, out-of-focus background of more blossoms.

Pfr. Werner Gutheil

benno

Du schenkst
meiner Seele *L*icht

Der Adventskalender für Trauernde

Es gibt Zeiten, da sind wir eingeladen, anzuhalten und in Ruhe zu bedenken, welche Möglichkeiten es gibt, damit wir richtig entscheiden können, wie der Weg weitergehen soll.



Licht für die Seele

Trotz der Trauer um einen geliebten Menschen Advents- und Weihnachtsfreude zu spüren und zuzulassen, fällt nicht leicht. Deshalb möchte Ihnen dieser Kalender in den schweren Zeiten des Advents Trost und Hoffnung bringen und Sie auf dem Weg hin auf Weihnachten begleiten. Der Kalender endet jedoch nicht an Weihnachten, sondern geht weiter bis zum Fest Epiphanie am 6. Januar – gleichsam als würde Weihnachten das ganze Jahr Licht für die Seele bringen.

Jeder Tag bringt eine Anregung oder eine in ein Gebet gefasste Hoffnung. Dies gibt Ihnen etwas Licht in Ihren Alltag in den Tagen, in denen die Sonne immer kürzer scheint, und will Sie ermuntern, etwas für Ihre Seele zu tun. Damit wird die Advents- und Weihnachtszeit heller und kann das ganze Jahr ihre Leuchtkraft behalten.

Pfr. Werner Gutheil



Licht ist die Brücke
in die Ewigkeit.

1

DEZEMBER



1

DEZEMBER

LEITER IN DIE EWIGKEIT

Licht ist die Brücke in die Ewigkeit

Eine Leiter zwischen Himmel und Erde,
die Verbindung schafft,
die alte Beziehungen fördert,
die den Bezug zum Leben schafft
zum Leben derer,
die schon in den Himmel gegangen sind,
die von dort alles in einem anderen Blickwinkel sehen,
die uns helfen, eine Hoffnung in die Zukunft
nicht aufzugeben.

Wenn Zeiten kommen, wo es dunkler wird,
wo die Tage immer kürzer werden,
da hilft die Hoffnung wie ein Licht.
Wo der Raum mit einem Licht gefüllt ist, sind wir getröstet,
denn das Licht wird uns zur Leiter
zwischen Himmel und Erde.

Impuls Stellen Sie abends eine Laterne auf das Fensterbrett, damit ihr Lichtstrahl zur Leiter in die Ewigkeit werden kann.

Diese „Lichtleiter“ ist gleichsam Ihr Gebet und Ihre Verbindung zu den vorausgegangenen geliebten Verstorbenen.

Die Seele ist der
Raum für die
Achtsamkeit.

2

DEZEMBER

2

DEZEMBER

KURVEN IM ADVENT

Die Seele ist der Raum für die Achtsamkeit

Gerade hinter Kurven warten oft unverhoffte Veränderungen und es kann gefährlich werden. Ein angenehmer Weg kann plötzlich steil nach unten gehen.

Auch der Weg unseres Lebens ging bis eben ruhig und geradeaus weiter. Doch plötzlich stehen wir vor einer Abbiegung, nach der sich alles ändert, weil das Leben eines geliebten Menschen sich dem Ende zugeneigt hat. Wir fühlen uns nun auf einem Weg, der kurvenreich ist und stetig bergab führt. Doch wir können darauf vertrauen, dass uns auf diesem neuen Wegabschnitt geholfen wird: von oben.

Gebet Gott, auf dem Weg hin auf Weihnachten zeige uns, wo das Leben uns aus der Bahn werfen kann, damit wir im Strudel des adventlichen Getümmels nicht untergehen und den geliebten Menschen nicht vergessen. Amen.

Ewiges Licht leuchte
ihnen, o Herr.

3

DEZEMBER



3

DEZEMBER

RUHEN IN GOTTES HAND

Ewiges Licht leuchte ihnen, o Herr

Die Seelen derer, die gegangen sind, ruhen in Gottes Hand, sagt der Glaubende. Gottes Hand, ein Ort der Geborgenheit und Sicherheit, sagt der, der für seinen geliebten Menschen einen solchen Ort der Sicherheit wünscht. So können sich der Glaubende und der Hoffende im Tod eines geliebten Menschen gegenseitig von dieser Hoffnung erzählen. Denn letztlich ruhen alle Toten an einem sicheren Ort in Geborgenheit. Ob ich daran glaube oder ob ich darauf hoffe, spielt keine Rolle.

Der Himmel gibt uns diese Sicherheit, die Seele kann darauf vertrauen. Das gibt dem Alltag in schweren Momenten eine Hoffnung und einen Anker, der bis in die Ewigkeit hineinreichen und uns über die Schlaglöcher der Traurigkeit hinweghelfen kann.

Impuls Überlegen Sie sich, wie der sichere Ort für Ihren geliebten Menschen aussehen kann. Geben Sie diesem Ort eine Gestalt, die Sie tröstet.



ZWEIGE DER HOFFUNG

In der Seele
möge neues Leben
erblühen.

4

DEZEMBER

4

DEZEMBER

ZWEIGE DER HOFFNUNG

*In der Seele möge neues Leben
erblühen*

Auf dem Weg in die Dunkelheit des Winters sind in den Ästen der Bäume, insbesondere in denen der im Frühjahr blühenden Bäume, wie Kirschen, bereits jetzt in der Kälte die Blüten angelegt. Sie brauchen nur die Wärme und die Feuchtigkeit, um innerhalb von gut drei Wochen diese Blüten zu zeigen. Der Barbaratag lädt dazu ein, den Zweigen und sich selbst einen solchen Raum der Wärme zu schaffen, um am Tag der Geburt Christi einen blühenden Strauß mitten im Winter zu haben. Dieses Erblühen will uns zeigen, dass selbst in tot wirkenden Ästen Leben steckt.

Möge dieser Hoffnungsblüher sich in unserem Leben Raum nehmen, damit wir getröstet und gestärkt unseren Weg hin auf Weihnachten gehen können.

Impuls Schneiden Sie einen Kirschzweig schräg an und stellen Sie ihn in lauwarmes Wasser in einen kühlen bis mäßig warmen Raum. Dann wird er Weihnachten blühen.

Die Ampel des Lebens
lässt auch mal rotes
Licht zum Stoppen
leuchten.

11

DEZEMBER



11

DEZEMBER

HALT MACHEN

Die Ampel des Lebens lässt auch mal rotes Licht zum Stoppen leuchten

Wenn zwischendurch mal eine Ampel auf dem Lebensweg auf Rot steht, wenn wir halten müssen, dann stehen Entscheidungen an: rechts oder links. Manchmal sind es mehr Möglichkeiten, als wir denken, mehr Wege, als wir ahnen. Da gilt es achtzugeben, achtsam zu sein mit dem, was uns erwartet. Da gilt es, vorsichtig zu sein mit dem, was wir wollen und wo der Weg weitergeht.

Es gibt Zeiten, da sind wir eingeladen, anzuhalten und in Ruhe zu bedenken, welche Möglichkeiten es gibt, damit wir richtig entscheiden können, wie der Weg weitergehen soll.

Impuls Bedenken Sie, welche Pläne Sie für die nächste Zeit hatten und welche davon Sie noch umsetzen können und möchten – und setzen Sie dann die, die ihnen am wichtigsten sind, auch tatsächlich um.



Die Seele
weiß genau,
was ihr guttut.

12

DEZEMBER



12

DEZEMBER

WEITERFAHREN

Die Seele weiß genau, was ihr guttut

Einfahrt verboten, und zugleich dürfen wir einfahren, wenn wir ein Anliegen haben. Einfahrt verboten, und wir müssen darauf achten, was für ein Anliegen wir haben, um dennoch weiterfahren zu können. Einfahrt verboten, doch wir müssen manchmal unserem Anliegen folgen, das uns das Leben abverlangt.

Die Fahrt des Lebens richtet sich danach, welches Anliegen das Leben aktuell an uns hat: Es mag die Sorge um einen geliebten Menschen sein; es mag die Frage sein, wie es im Leben weitergeht; es mag die Richtung sein hin auf einen besonderen Tag, den wir nun ohne den geliebten Verstorbenen begehen müssen.

Einfahrt verboten – doch geben wir dem eigenen Anliegen genügend Raum, um dennoch weiterzufahren.

Impuls Im Trauerjahr soll man an vielen gesellschaftlichen Vergnügungen nicht teilnehmen, sagen die Konventionen. Doch wenn Sie gern einmal ins Konzert oder ins Theater gehen würden, dann gehen Sie – es wird Ihnen guttun.



Anlieger
frei

Kinder spielen gern
mit dem Licht, weil sie
dadurch das Dunkel
vertreiben.

13

DEZEMBER



13

DEZEMBER

DAS KIND IN UNS BEWAHREN

*Kinder spielen gern mit dem Licht,
weil sie dadurch das Dunkel
vertreiben*

Bewahre dir dein Kind in dir, damit du den Weg im Leben findest!

Das Kind in uns – manchmal kommt es uns vor, als würde es auf unserem Weg durchs Leben am Straßenrand stehen und uns fragen: Was erträumst du dir noch? Manchmal sind es die auf uns von außen wirkenden Eindrücke, die uns sagen, was gut und richtungsgebend für uns ist. Manchmal sind es die Wegränder, die uns zeigen, wo der Weg langgeht. Doch wir sollten auch auf das Kind in uns hören, das uns sagt: Versuch es mal anders, als du es gewohnt bist.

Gebet Gott, auf dem Weg hin auf Weihnachten zeige uns, wie wir mit unserem inneren Kind in Verbindung bleiben können, um so die Stimmen unterscheiden zu lernen, die uns in dieser Zeit daran hindern, dich zu hören. Amen.



BALLAST ABWERFEN

Die Seele schwebt
leichter ohne den
vielen Ballast.

14

DEZEMBER



14

DEZEMBER

BALLAST ABWERFEN

Die Seele schwebt leichter ohne den vielen Ballast

Wie schweren Ballast tragen wir unsere Trauer oft mit uns. Doch dieser Ballast drückt uns nieder, macht es uns schwer, zu erkennen, dass das Leben trotz aller Trauer weitergeht und jeden Tag Überraschungen für uns bereithält – wenn wir bereit sind, sie wahrzunehmen. Jeder Tag, den wir leben, will uns die Last ein Stück leichter machen. Wir dürfen uns auch in der Trauer an den schönen Dingen des Lebens erfreuen.

Impuls Schauen Sie in nächster Zeit, wo Sie etwas Ihres Ballastes abwerfen können. Nehmen Sie sich zum Beispiel morgens eine halbe Stunde Zeit, intensiv zu trauern, und nehmen Sie dann bewusst den neuen Tag an – und leben Sie ihn.



Bildnachweis:

Cover: © hunterkitty/Fotolia; Vorwort: © Reicher/Fotolia;
1.12.: © Robert Faritsch/Fotolia; 2.12.: © Turkkinen/Pixabay; 3.12.: © Freer/Shutterstock; 4.12.: © JERRY_WANG/Shutterstock; 5.12.: © Africa Studio/Shutterstock; 6.12.: © Africa Studio/Shutterstock; 7.12.: © Christin Lola/Fotolia; 8.12.: © pzAxe/Shutterstock; 9.12.: © Taiga/Shutterstock; 10.12.: © Stefan Körber/Fotolia; 11.12.: © Kanlaya456/Shutterstock; 12.12.: © Daniel Ernst/Fotolia; 13.12.: © Gina Sanders/Fotolia; 14.12.: © pogonici/Shutterstock; 15.12.: © Yuriy Kulik/Fotolia; 16.12.: © ittipon/Shutterstock; 17.12.: © Kovalenko Inna/Fotolia; 18.12.: © Tomasz Darul/Shutterstock; 19.12.: © Samueles/Pixabay; 20.12.: © Steve Holderfield/Shutterstock; 21.12.: © S.Borisov/Shutterstock; 22.12.: © yanikap/Shutterstock; 23.12.: © Falko Matte/Fotolia; 24.12.: © Anyka/Fotolia; 25.12.: © Gary/Fotolia; 26.12.: © Bas Meelker/Shutterstock; 27.12.: © Darryl Brooks/Shutterstock; 28.12.: © Elena Sherengovskaya/Shutterstock; 29.12.: © Andrey Armyagov/Fotolia; 30.12.: © Henrik Larsson/Fotolia; 31.12.: © Phil MacD Photography/Shutterstock; 1.1.: © HR/Fotolia; 2.1.: © fisfra/Fotolia; 3.1.: © Anna Grigorjeva/Shutterstock; 4.1.: © vansteenwinkel/Fotolia; 5.1.: © Netzer Johannes/Fotolia; 6.1.: © Jo Ann Snover/Shutterstock, Rückseite: © nirutft/Fotolia.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Besuchen Sie uns im Internet:

www.st-benno.de

Gern informieren wir Sie unverbindlich und aktuell auch in unserem Newsletter zum Verlagsprogramm, zu Neuerscheinungen und Aktionen.
Einfach anmelden unter www.st-benno.de

ISBN 978-3-7462-5249-0

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig
Covergestaltung: BIRQDESIGN, Dresden
Gesamtherstellung: Arnold & Domnick, Leipzig (B)