

## Leseprobe



### **Von guten Worten wunderbar begleitet**

365 Aufmunterungen

128 Seiten, gebunden, 14,5 x 22,5 cm, durchgehend farbig  
**ISBN 9783746257457**

Mehr Informationen finden Sie unter [st-benno.de](http://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 2020

Reinhard Abeln  
Adalbert Ludwig Balling

Von guten  
Worten wunderbar  
begleitet

365 Aufmunterungen

**benno**

## Ein Wort zuvor

„In einem guten Wort ist Wärme für drei Monate“, heißt es in einem Spruch aus der Mongolei. Jeder braucht hin und wieder ein gutes Wort, um Kraft für den Alltag mit seinem Vielerlei und Allerlei zu bekommen. Ein gutes Wort kann helfen, unserem Leben mit seinen vielen Umwegen und Abwegen, Holzwegen und Irrwegen die richtige Richtung zu geben.

Es gibt Worte, die man – einmal gehört und mit dem Herzen bewegt – nie vergisst. Sie können uns begleiten wie ein treuer Freund. Sie halten uns die Treue in guten und schweren Tagen. Oft sind sie wie eine Herberge, in der man rasten kann. Ein andermal sind sie wie frisches Quellwasser, das Kraft und Zuversicht schenkt.

Dieses Buch enthält eine Reihe kleiner Worte, die es wert sind, von Zeit zu Zeit bedacht zu werden. Sie sind nicht am Schreibtisch entstanden, sondern in unzähligen Gesprächen und Begegnungen mit Menschen: mit kranken und gesunden, traurigen und fröhlichen, begabten und weniger begabten.

Wer immer „auf Trab“ ist, tut gut daran, sich jeden Tag ein gutes Wort einzuprägen und sich innerlich von ihm anrühren zu lassen. Ein solches Wort vermag zu trösten, wenn man verzagt ist, zu ermutigen, wenn alles düster und traurig erscheint, zu stärken, wenn das Leben ins Wanken gerät.

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

**Besuchen Sie uns im Internet:**  
**[www.st-benno.de](http://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](http://www.st-benno.de).

ISBN 978-3-7462-5745-7

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig  
Umschlaggestaltung: Rungwerth Design, Düsseldorf  
Covermotiv: © [stock.adobe.com/nataba](http://stock.adobe.com/nataba);  
Schmuckelemente innen:  
© [stock.adobe.com/Avanne Troar](http://stock.adobe.com/AvanneTroar)  
Gesamtherstellung: Kontext, Dresden (A)

# Januar



Das vorliegende Buch möchte dem Leser eine Lebenshilfe sein. Es möchte einen Beitrag dazu leisten, dass sein Leben gelingt, dass es ein erfülltes Leben wird und bleibt, dass das Zusammenleben mit anderen von Zuneigung und Freundlichkeit getragen wird.

Gute Worte, jeden Tag mit Herz und Seele aufgenommen, können Freude schenken, innere Zufriedenheit, Glück, seelisches Gleichgewicht. Gute Worte sind wie Rosen im Winter – und eine Rose ist oft wichtiger als ein Stück Brot oder ein gutes Mittagessen.

Die Mühe um die folgenden Überlegungen hat sich bereits gelohnt, wenn auch nur einer oder eine nachdenklich wird, einiges überdenkt und bedenkt, von einem Wort oder Gedanken betroffen ist. Alfred Delp SJ sagte kurz vor seinem gewaltsamen Tod in Berlin-Plötzensee (1945) den guten und tröstlichen Satz: „Einer ist nicht zu wenig.“

Viel Freude und Gewinn mit diesem Jahresbegleiter wünschen Ihnen, liebe Leserinnen und Leser,

*Reinhard Abeln und Adalbert Ludwig Balling*

## Was gute Worte vermögen

Ein Wort der Liebe  
kann Berge versetzen.  
Ein Wort des Verzeihens  
kann neues Leben wecken.  
Ein Wort der Hoffnung  
kann Wüsten zum Sprießen bringen.  
Ein Wort der Ermunterung  
kann Oasen schaffen,  
wo bislang trockene Wadis waren.  
Ein Wort des Lobes  
kann Wunder wirken ...

Gute Worte vermögen beinahe alles,  
wenn sie aus dem Herzen kommen  
und zu Herzen gehen.

*Adalbert Ludwig Balling*

## 1.

Vor uns liegen 365 neue Tage, wenn Gott sie uns schenkt.  
 Das sind 365 Sonnenaufgänge; 365 Gelegenheiten,  
 unseren Mitmenschen Liebe zu schenken;  
 365 Möglichkeiten, Gott zu loben und zu preisen;  
 365 Chancen, unser Leben gelingen zu lassen.  
 Werden wir sie nutzen?

## 2.

Zum neuen Jahr wünsche ich dir  
 Gesundheit für Leib und Seele, gute  
 Gedanken, Freude bei der Arbeit und  
 immer wieder die Heiterkeit des Herzens.  
 Sei gesegnet das Jahr über!

## 3.

Wir wissen nicht, was uns das neue Jahr bringen wird.  
 Wir wissen nicht, ob das neue Jahr von Erfolg oder  
 Misserfolg bestimmt sein wird.  
 Eines aber wissen wir sicher: Wir gehen mit Gott  
 durchs neue Jahr.

## 4.

Sei begrüßt im neuen Jahr!  
 Sei gesegnet das Jahr über!  
 Verbleibe in der Liebe derer,  
 die dir nahestehen,  
 und im Schutz dessen,  
 der dich ins Leben liebt!

## 5.

Jeder Tag, jede Woche, jedes Jahr,  
 jedes Menschenleben ist ein Geschenk.  
 Jede Stunde ist Gnade.  
 Wir haben sie nicht verdient.

## 6.

Das Fest der Erscheinung des Herrn ruft uns zu:  
 Hänge dein Herz an einen Stern!  
 Nicht an irgendeinen Stern,  
 sondern an den Stern Jesus Christus!  
 Er, der Messias aller Menschen,  
 zeigt dir den Weg deines Lebens.

7.

Etwas zum Freuen hat jeder Tag,  
auch wenn er trüb und grau ist.

8.

Als Gott die Welt erschuf, hatte er etwas im Sinn mit dir.  
Deine Aufgabe heißt: Mensch werden.  
Dein Ziel lautet: dich selbst zu finden und dem ähnlicher  
zu werden, der dich ins Leben rief.

9.

Glücklich ist einer, der nicht Trübsal bläst,  
wenn er entdeckt, dass der Tag nur 24  
Stunden, die Woche nur 7 Tage, das Jahr  
nur 52 Wochen und ein Menschenleben,  
wenn es hoch kommt, nur 80 oder 90 Jahre  
zählt.

10.

Ich wünsche dir, dass du dich freuen kannst auf Gott und  
an Gott, der auch dir immer wieder sagt: „Du bist meine  
geliebte Tochter / mein geliebter Sohn“ (Mt 3,17; Jes  
42,1; Jes 43,1–4).

11.

„Wo ist Gott?“, fragte die Lehrerin.  
Die kleine Brigitte, knapp sechs Jahre alt,  
war rasch mit ihrer Antwort:  
„Gott ist dort, wo es hell ist.“

12.

Gott gibt uns seine Gnade  
nicht jahrzehntelang als Vorschuss.  
Die Kraft für den morgigen Tag  
bekommen wir morgen früh.  
Die Kraft für die kommende Nacht  
heute Abend.  
Lassen wir darum jeden Tag  
auf uns zukommen!

13.

Gott schuf den Menschen, damit er sich freue;  
Gott schuf den Menschen, damit er liebe;  
Gott schuf den Menschen, damit er danke;  
Gott schuf den Menschen, damit er anderen helfe;  
Gott schuf den Menschen, damit er Mensch werde –  
täglich ein wenig mehr.

14.

Gott hat unseren Lebensweg  
für das neue Jahr aufs Beste vorbereitet.  
Wer sich seinen Plänen anvertraut,  
kann voller Hoffnung nach vorne schauen.

15.

Der Herr segne dich  
auf allen deinen Wegen;  
er erfülle deine Augen mit Klarheit,  
dein Gesicht mit Lachen;  
er lasse dir Zeit zur Muße  
und schenke dir das Licht der Gnade.  
Er segne dich und die Deinen!

16.

Der Mensch muss oft umsteigen,  
um in den Zug einzusteigen,  
der in die richtige Richtung fährt.

17.

In Frieden miteinander leben, gemeinsam alt werden  
(wollen) – das wird nur möglich werden, wenn man  
Vergangenes vergangen sein lässt und sich müht,  
Künftiges harmonisch aufeinander abzustimmen.

18.

Wir müssen im Leben  
stets nach vorne schauen.  
Die Welt ist nur nach vorne interessant.

19.

Was sind deine Wegweiser?  
Woran erkennst du die Markiersteine deines Lebens?  
Wie heißt der Stern, dem du folgst?  
Für wen bist du unterwegs?  
Für wen bist du (Weg-)Weiser?

20.

Entscheidend im Leben ist, dass man  
niemals aufhört, immer wieder anzufangen,  
und niemals anfängt, jemals aufzuhören.

## 8.

Die wirkliche Größe eines Menschen,  
zeigt sich darin, dass er bereit ist, sich kleinzumachen  
und anderen – etwa den Armen und Beladenen,  
Kranken und Schuldiggewordenen – zu helfen.  
Dienen ist wichtiger als Herrschen.

## 9.

Wer segnet, hilft mit,  
die Schöpfung zu erlösen.  
Wer segnet, bringt Versöhnung  
und fördert den Frieden.  
Wer segnet, sorgt sich um Gottes Erde.

## 10.

Wie schön ist es, wenn sich Menschen in guten Zeiten  
eine „eiserne Ration“ von Stoßbeten angeeignet haben,  
von denen sie in schlechten Zeiten leben können:  
„Mein Gott, du trägst mich“ – „Du bist bei mir“ –  
„Du liebst mich so, wie ich bin“ – „Du nimmst mich  
bedingungslos an“.

## 11.

Wo man zu Hause ist, da weiß man sich geborgen;  
da ist man auch in der Einsamkeit nie ganz allein.

## 12.

Gott hat dem Menschen das DU  
angeboten. Er will mit dem Menschen im  
Gespräch bleiben. Mit Mose sprach er  
„wie mit einem Freund“ (Ex 33,11).  
Die Psalmen sind eine von vielen  
Möglichkeiten, dieses angebotene DU  
zu erwidern.

## 13.

Ich wünsche dir Flügel für deine Wünsche:  
Flügel der Weisheit, Flügel der Dankbarkeit,  
Flügel der Hoffnung, Flügel der Güte,  
Flügel der Bescheidenheit, Flügel der Liebe ...

## 14.

Die Stunden unter dem Kreuz sind  
Höhepunkte unseres Lebens.

15.

Es gibt Augenblicke im menschlichen Leben,  
in denen eine Rose wichtiger ist als Dutzende von  
Goldbarren, Edelsteinen, Silberketten, Prachtschlössern,  
Ferienbungalows, Urlaubsyachten ...

16.

Was man hat, schätzt man nicht  
und hält es für selbstverständlich.  
Man muss es verlieren, um zu erfahren,  
was man hatte, aber nicht schätzte.  
Das ist uralte Lebensweisheit!

17.

Frieden ist überall möglich,  
wo Gottes Sonne scheint,  
wo seine Friedensbotschaft gelebt wird,  
wo Menschen guten Willens sind.  
Draußen und daheim.  
Im Großen wie im Kleinen.

18.

Glücklich ist einer,  
der vom Kleinen Prinzen träumt  
und daran glaubt,  
dass wir Menschen  
nur mit dem Herzen gut sehen.

19.

Manche sagen, ihnen fehlen die Worte,  
um mit Gott sprechen zu können.  
Wer unter Beten nur ein „Sprechen“ mit Gott versteht,  
ist bald am Ende.  
Beten ist mehr. Carlo Carretto sagt:  
„Beten heißt, sich von Gott betrachten lassen.“

20.

Kinder waren die Lieblinge des Herrn.  
Kinder hat er seliggepriesen;  
Kinder stellte er als Vorbilder hin;  
Kinder umarmte und liebte er;  
Kindern versprach er sein Reich.  
Als Kind wird uns Gottes Sohn  
alljährlich in die Krippe gelegt ...

## 21.

Reden wir über andere so, wie wir gern hätten,  
dass sie über uns reden!

Jesus hat uns die Regel ans Herz gelegt:

„Alles, was ihr von anderen erwartet,  
das tut auch ihnen“ (Mt 7,12).

## 22.

Liebe lässt sich nicht einengen;  
sie sprengt alle Rahmen.  
Lieben heißt voll Hoffnung und Vertrauen  
den Weg in die Zukunft gehen,  
andere, die unterwegs sind,  
an die Hand nehmen und  
in die gleiche Richtung mitnehmen.

## 23.

Gott ist einer, der immer für uns da ist.  
Wir sind von ihm getragen,  
verstanden bis ins Innerste hinein  
selbst dort noch, wo uns kein Mensch versteht.  
Wenn Einsamkeit und Verzagtheit uns überfallen,  
ist er immer noch da.

## 24.

Die Freude wächst mit der Vergebung,  
der Friede kommt mit der ausgestreckten  
Hand.

## 25.

„Was ist herrlicher als Gold?“, fragte der König.

„Das Licht“, antwortete die Schlange.

„Was ist erquickender als Licht?“, fragte jener.

„Das gute Wort“, antwortete diese.

Wir sollten die Antwort der Schlange in unser Herz  
aufnehmen und in die Tat umsetzen.

## 26.

Wenn ein Kind geboren wird,  
freuen sich die Engel im Himmel.  
Mit jedem Kind kehrt ein Stück Paradies  
auf die Erde zurück.

## 27.

Wie viele Vorurteile, wie viele Antipathien  
schleppen wir alle Tage mit uns herum.  
Solche vorgefassten Meinungen sind gefährlich,  
weil sie nichts besagen, andere Menschen aber  
diffamieren und herabsetzen.  
Vorurteile sind wie ein scharfes Schwert, mit dem wir  
anderen Wunden zufügen, die schwer heilbar sind.

28.

Nicht alle Menschen sind Sonntagskinder; nicht alle sind Glückspilze – nicht wenn wir Glück am Reichtum messen oder an Talenten und Lebenschancen.

Aber wir alle sind Wunschkind vonseiten Gottes.

29.

Es macht die Wüste so schön,  
dass sie einen Brunnen hat.  
Gott schickt im rechten Augenblick  
den „rettenden Engel“ inkognito.

30.

An dem Tag,  
an dem du keine Katze gestreichelt,  
keine Blume begossen,  
keinem Menschen  
etwas Liebes gesagt hast –  
an dem Tag hast du umsonst gelebt.

# Oktober



## Rezept einer Neunzigjährigen

Eine Frau, die soeben ihren 90. Geburtstag feierte,  
wurde gefragt, was zu tun sei, damit man so alt werde.

Sie antwortete: „Drei Dinge sind wichtig:

In allem einfach leben.

Alles geduldig annehmen,  
was in einem langen Leben kommt.

Zu allen Menschen gut sein  
und sich mit niemandem streiten.“

Dieses Rezept lässt aufhorchen. Man kann es nicht  
„anwenden“ wie ein Backrezept für einen Kuchen.  
Dennoch können die drei empfohlenen „Zutaten“  
(Tugenden) – Einfachheit, Geduld, Güte – helfen, dass  
das Leben gelingt.

*Reinhard Abeln*

1.

Sicher hängt die ewige Seligkeit  
nicht vom Rosenkranzbeten ab.

Aber je älter man wird und je länger man das religiöse  
Leben des Einzelnen oder der Gemeinde beobachtet,  
umso mehr gewinnt man den Eindruck:  
Wenn das Rosenkranzgebet verstummt,  
ist der Glaube in Gefahr. –  
Der Oktober ist der Rosenkranzmonat.

2.

Wer aufmerksam sein Leben betrachtet,  
weiß, wie oft uns Gottes Hand in der  
Gestalt eines Engels geführt  
und vor Unheil bewahrt hat.  
Gott verlässt keinen Menschen,  
sondern steht ihm durch einen Engel  
helfend zur Seite.  
„Ein Engel ist wie die Sonne“,  
heißt es in China, „mit ihm leuchtet  
ein Stück Himmel auf die Erde.“

3.

Wer nicht mehr danken kann,  
nimmt alles für selbstverständlich,  
wer aber alles für selbstverständlich nimmt,  
wird mit der Zeit brutal.  
Er nimmt alles nur, um es zu benützen.

4.

Wer betet, vertreibt die Melancholie.  
Wird innerlich froh und frei.  
Steckt andere an.  
Wer betet, bindet den Himmel an die Erde.

5.

Wer Gott hasst, hat ihn noch nicht aufgegeben.  
Gleichgültigkeit ist schlimmer als Hass.

6.

Glücklich ist einer,  
der sich gern beschenken lässt,  
ohne das Gefühl zu haben,  
mit gleichem Maß  
zurückschenken zu müssen.

7.

Ich wünsche dir eine gute Balance  
zwischen Alleinsein und Gemeinschaft,  
zwischen der Sorge um dein eigenes Wohl  
und der Verantwortung für andere.

## 8.

Alle Menschen erfüllt die Sehnsucht nach dem Glück,  
aber die Gier in ihnen, es zu erjagen,  
bringt sie gerade um das, was sie sehnlichst wünschen.

## 9.

Manchmal treffen wir auf Menschen,  
die Wärme ausstrahlen,  
die Freude schenken.  
Sie nehmen uns, wie wir sind,  
und wir spüren, dass wir uns  
bei ihnen geborgen fühlen dürfen.  
Solche Menschen wünsche ich dir zu  
Freunden und dass auch du für andere  
so werden mögest.

## 10.

Bei Gott ist nichts „umsonst“,  
weil alles bei ihm aufgehoben ist.  
Gott vergisst nicht einmal den „Becher Wasser“,  
den wir jemandem geben (Mt 10,42).

## 11.

Ich möchte, dass es dir gut geht.  
Vergiss nicht:  
Es gibt viele, die dich mögen;  
es gibt viele, die zu dir halten;  
es gibt viele, die dir Gutes wünschen.

## 12.

Um vernünftig leben zu können,  
sollte man von Dingen, Ereignissen  
und Menschen den nötigen Abstand gewinnen.  
Was am Abend „schrecklich“ aussieht, ist am anderen  
Morgen nach einer halbwegs guten Nacht  
„halb so schlimm“.

## 13.

Ein Mensch, der Katzen streichelt, mit  
seinem Wellensittich spricht und seinem  
Hund an Festtagen einen Extraknochen  
gönnt, kann kein völlig böser Mensch sein.