

P. Robert Gamper

# Ein gutes Wort



Gedanken für  
den Lebensabend



TYROLIA

# Inhalt

Vorwort . . . . .	4
Lichtblicke im Alltag . . . . .	7
Mit Vertrauen und Gelassenheit . . . . .	25
Was die Seele nährt . . . . .	45
Besondere Zeiten pflegen . . . . .	63
Ermutigungen . . . . .	79
In Gottes Hand geborgen . . . . .	97
Quellenverzeichnis . . . . .	111

## Vorwort

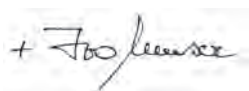
„Ein gutes Wort ... auf dem Weg durch den Lebensabend“: So lautet der Titel einer wöchentlich erscheinenden Rubrik in der Kirchenzeitung „Katholisches Sonntagsblatt“ der Diözese Bozen-Brixen. Autor dieser aufmunternden Gedanken ist P. Robert Gamper OSB vom Benediktinerkloster Muri-Gries in Bozen.

P. Gamper war 43 Jahre lang Pfarrer der Erzpfarrei Gries. Als begnadeter Seelsorger und Prediger verstand es P. Robert über all die Jahrzehnte, den Gläubigen Mut zuzusprechen und sie vor allem in schwierigen Situationen zu begleiten.

Besonders lag und liegt dem Autor dieses Buches die Sorge um alte und kranke Menschen am Herzen. Die Texte, Gebete und Gedanken, die in diesem Buch zusammengefasst sind, geben Orientierung, Halt und Zuversicht. Es sind Worte und Sätze, die leben helfen, und aus denen auch eine große Dankbarkeit gegenüber den Menschen am Lebensabend, die unsere Gesellschaft und Kirche geprägt haben, spricht.

Ich danke P. Robert Gamper für die aufmunternden Texte und für diese Pastoral der besonderen Art. Mit dem „Sonntagsblatt“ und jetzt mit

diesem Buch erreichen die „guten Worte auf dem Weg durch den Lebensabend“ viele Menschen, für die die Texte mit Tiefgang Licht und Hoffnung in den Alltag bringen.

A handwritten signature in black ink, reading "Ivo Muser". The signature is written in a cursive style with a small cross at the beginning.

Ivo Muser

Bischof von Bozen-Brixen

# Lichtblicke im Alltag

## Jeder Tag ist ein Geschenk

Sie haben heute Geburtstag? Oder Namenstag? Hochzeitstag vielleicht oder ein anderes denkwürdiges Jubiläum? Oder nichts dergleichen? Ich klopfe dennoch heute an Ihre Tür, überreiche Ihnen diese Rose und bringe Ihnen ein gutes Wort. Denn jeder Tag, auch der ganz gewöhnliche, ist ein Geschenk; und er ist es wert, bewusst und dankbar begangen zu werden!

Die Rose sei Ihnen ein Sinnbild der Freude, der Wertschätzung und der herzlichen Zuneigung, womit liebe Menschen Ihnen heute und alle Tage nahe sein möchten. Das gute Wort, das ich Ihnen überbringe, ist ein irischer Segenswunsch, der in Ihrem ganz gewöhnlichen Alltag Erfüllung finde.

„Mögen deine Freunde achtgeben auf dich, Engel dich beschützen!“ Liebe, aufmerksame und einfühlsame Menschen nahe zu wissen, ist immer, erst recht aber in vorgerücktem Alter, ein besonderer Segen. Wenn die Schritte unsicher werden und die alltäglichen Wege Mühe bereiten, wenn das Gedächtnis Lücken zeigt und die Hände kraftlos ermüden, wenn Einsamkeit und Schwer-

mut das Herz beschleichen, dann erweisen sich befreundete Menschen als wahre Engel; ihre Nähe und fürsorgliche Begleitung ist ein Geschenk von unschätzbarem Wert.

„Möge der Himmel dich annehmen, wie du bist.“ Das Leben hat Sie, uns alle geformt und geprägt. Auf dem langen Weg durch die Jahre haben leidvolle Erfahrungen, Enttäuschungen, Versäumnisse, Versagen und Schuld dunkle Spuren hinterlassen. Aber auch Schönes, Erfreuliches und Heiteres blüht im Garten unserer Erinnerung; kostbare Früchte harter Arbeit und Mühe sind gereift; Früchte der Liebe, der Geduld, der stillen Güte, des Gottvertrauens und des Gebetes. Darum dürfen Sie Ihr Leben so, wie es geworden ist, dankbar bejahen. Sie dürfen sich von Gott angenommen und in seiner Liebe und Barmherzigkeit geborgen wissen.

Der gütige und barmherzige Gott, der Sie auf Ihrem Lebensweg durch gute Menschen begleitet und behütet hat, bleibe Ihnen auch in Zukunft liebevoll nahe, damit Sie jeden Ihrer Tage, auch die ganz gewöhnlichen, ja sogar die schweren und leidvollen, als sein Geschenk erfahren können. Das wünsche ich Ihnen. Dafür bete ich.

Gib mir Kraft für einen Tag!  
Herr, ich bitte nur für diesen,  
dass mir werde zugewiesen,  
was ich heute brauchen mag.

Jeder Tag hat seine Last,  
jeder Tag bringt neue Sorgen,  
und ich weiß nicht, was für morgen  
Du mir, Herr, beschieden hast.

Aber eines weiß ich fest,  
dass mein Gott, der seine Treue  
täglich mir bewies aufs Neue,  
sich auch morgen finden lässt.

Und so will ich meine Bahn  
ohne Sorgen weiterschreiten.  
Du wirst Schritt um Schritt mich leiten,  
bis mein letzter Schritt getan.

EDITH STEIN



## Engel an unserer Seite

In den älteren Tagen verblassen viele Wünsche, die einst das jugendliche Herz bewegten. Einige aber gewinnen an Bedeutung und werden wesentlich: Etwa der Wunsch nach Gesundheit, nach Frieden und Harmonie; nach Einklang der Seele mit Gott, und nicht zuletzt der Wunsch nach Geborgenheit und menschlicher Nähe. Ja, liebe Menschen, die es gut und ehrlich meinen, die mit Verständnis, Geduld und Feingefühl unseren Weg durch den Lebensabend begleiten, gelten als besonders kostbares Geschenk. Sie gelten uns als „Engel“, die der Himmel schickt. „Ich wünsche dir einen Engel, der dir in den Menschen begegnet, die dir gut gesinnt sind und sich um dich sorgen“ (Gisela Baltes) – ein schöner Wunsch, dem sich wohl niemand verschließen möchte.

Es tut gut, sich ab und zu dankbar vor Augen zu führen, dass wir in unserem schlichten Alltag immer wieder „Engeln“ begegnen, die uns Licht und Freude schenken. Wir sollten ihnen ab und zu durch ein gutes Wort oder mit einem freundlichen Zeichen bekunden, dass wir sie schätzen, und Gott von Herzen dafür danken, dass er sie uns schickt.



Es tut auch gut, ab und zu im Buch der Erinnerungen zu blättern und ganz bewusst die vielen „Engel“ aufzuspüren, die uns im Laufe des Lebens begegnet sind, durch die wir Begleitung, Trost und Ermutigung erfahren haben, die uns den Weg gewiesen und uns wertvolle Hilfe geboten haben.

Solches Erinnern erfüllt das Herz mit großer Dankbarkeit, die im Gebet einen schönen Ausdruck findet. Das Gebet als nachgereicher Dank, als stilles Zeichen der Anerkennung und Wertschätzung! Vielleicht haben wir es ja auch in der Vergangenheit ab und zu versäumt, uns gebührend erkenntlich zu zeigen.

Solches Erinnern stärke die Zuversicht, dass Gott uns auch in Zukunft durch gute Menschen

nahe sein wird. Und es halte den Gedanken in uns wach, dass auch wir unsererseits für andere ein „Engel“ sein können und sollen.

## Auf dem Weg

Du hast mir geholfen,  
den richtigen Weg zu finden.  
Du hast mich geführt,  
als ich nicht weiterwusste.

Du hast mich begleitet,  
als ich mich einsam fühlte.  
Du hast mich gestärkt,  
als mich Sorgen quälten.

Du hast mich ermutigt,  
als ich Angst hatte.  
Du hast mich geschützt,  
als Gefahren drohten.

Immer wieder bist du mir  
als rettender Engel  
in den Menschen begegnet,  
die da waren,  
als ich Hilfe brauchte.

GISELA BALTES

## Von den Seerosen lernen

Seerosen haben für mich eine ganz eigene Faszination. Ich lasse meinen Blick gern und lange, staunend und nachdenklich auf diesen wunderbaren Blüten ruhen. Sie öffnen sich vorbehaltlos dem Licht der Sonne und werden von den wärmenden Strahlen liebkost. Sie lassen sich tragen und schaukeln vom Wasser, das ihnen Nahrung und Lebenskraft schenkt. Mit großer Gelassenheit genießen sie ihre kurze Zeit; sie blühen und freuen sich des Augenblicks; weder das Gestern noch das Morgen scheint sie zu belasten; selbstlos verschenken sie ihre Schönheit und wecken stille Bewunderung und Dank bei allen, die sie sehen und beachten.

Die Seerosen flüstern mir Gedanken und Wünsche zu, die ich hier an Sie weitergeben möchte – zu Ihrer Ermutigung auf dem Weg durch den Lebensabend.

Wie das Wasser den Seerosen Lebensraum, Halt und Nahrung bietet, dass sie sorglos blühen und ihre „kleine Zeit“ genießen können, so dürfen Sie sich gehalten und geborgen fühlen von Gott, dem Quellgrund des Lebens. Sie sind „in seinen Hän-



den“. Das Vertrauen in Gott schenkt Gelassenheit und Kraft, auch in bewegten und unruhigen Zeiten.

Wie die Seerosen im wärmenden Licht der Sonne ihre Schönheit entfalten, so dürfen Sie sich jeden Tag neu dem Licht der Güte Gottes öffnen; sie tilgt die Schatten des Versagens und der Versäumnisse, sie lässt das Leben in Schönheit und Würde erblühen – auch im Alter.

Ich wünsche Ihnen die Fähigkeit, wie die Seerosen ganz im Heute zu leben, sich weder von schmerzlichen Spuren der Vergangenheit noch von dunklen Zukunftsängsten beunruhigen zu lassen. Der heutige Tag ist das Fenster, durch das der Strahl des Segens Gottes und des bescheidenen Glücks in Ihr Leben fällt. Das Heute bietet die Gelegenheit, die bunten Farben der Güte, des Verstehens, der Freundlichkeit, der Geduld, der Herzlichkeit und des Gebetes aufleuchten zu lassen und die Werte des Herzens großzügig zu verschenken. So kann Ihr schlichtes Dasein, Ihre „kleine Zeit“, auch in den alten Tagen, vielen zur Freude und zum Geschenk werden.

Herr, unser Gott, in den Seerosen  
erkenne ich ein Sinnbild meines Lebens.  
Wie das Wasser sie nährt und trägt,  
so bin ich getragen, gehalten und genährt  
von deinem göttlichen Wohlwollen,  
geborgten in deiner gütigen Hand.  
Ich danke dir.

Wie sie sich der wärmenden Sonne öffnen,  
so darf ich ganz und gar im Licht  
deiner Güte und Barmherzigkeit stehen.  
Ich vertraue auf dich.

Wie sie in ihrer „kleinen Zeit“  
ihre Schönheit entfalten und ohne Vorbehalt  
verschenken,  
so möge mein Leben dir und den Menschen  
tätlich neu zur Freude werden.  
Bewahre mich in deiner Liebe.

Amen.

## Drei Rosen für jeden Tag

Die Jahre vergehen, die Zeit verrinnt, das Leben gleitet unaufhaltsam in die Vergangenheit, der Horizont der Zukunft verengt sich. Der wehmütige Blick in das Gestern kann entschwundenes Glück nicht zurückholen; die ängstliche Sorge um das Morgen verdüstert den Augenblick. Schwermut schleicht sich unbemerkt in die Seele und setzt sich hartnäckig darin fest. Kann man sich erfolgreich dagegen wehren?

„Die Zeit ist eine Vase. Es kommt darauf an, ob man Disteln oder Rosen hineinstellt“ (Rudolf Rolfs). Die Lebenserfahrung zeigt, dass sich die Vase der Zeit mit beiden füllt. Wir stellen blühende Rosen der Freude, der Liebe, des Dankes, der Geduld, der Zuversicht, des Gebetes und des Segens in unsere Vase. Doch wider Willen sammeln sich auch Disteln des Versagens, der Schuld, der Enttäuschungen, der Lieblosigkeiten und bitteren Schicksale, die mit ihren Stacheln empfindlich verletzen und verwunden. Sie können sogar wuchern, wenn Altersgebrechen und Krankheit ihre schweren Schatten werfen, wenn die Einsamkeit wächst, wenn Zuwendung und Verständnis fehlen.





Ich wünsche Ihnen die Kraft des Herzens, an jedem Ihrer Tage drei besonders schöne Rosen frisch erblühen zu lassen:

**Die Rose des Gottvertrauens** – sie entfaltet ihre Schönheit auf dem Nährboden des Gebetes, sie erhebt sich über den Bodennebel der täglichen Sorgen und speichert die wärmenden Sonnenstrahlen des Segens Gottes.

**Die Rose der stillen Güte** – sie verbreitet einen wundersamen Duft der Harmonie, des Wohlwol-

lens und des Verstehens, worüber sich alle im Hause herzlich freuen.

**Die Rose der dankbaren Zufriedenheit** – wo sie blüht, kommen die Disteln der Bitterkeit, der Nörgelei, des Missmuts und des Trübsinns nur schwer auf.

Mögen diese drei Rosen Ihren alten Tagen Farbe, Duft und Freude geben. Das Gebet des Vertrauens erhalte ihre Frische.

Mit dir geh ich alle meine Wege,  
mit dir bin ich alles, was ich bin:  
Enge, Weite, Nähe. Licht und Dunkel,  
alles, Vater, führt mich zu dir hin.

Mit dir geh ich alle meine Wege,  
mit dir wag ich jeden neuen Schritt,  
manchmal fragend und nur im Vertrauen:  
Du bist da, gehst alle Wege mit.

Mit dir geh ich alle meine Wege,  
mit dir nehm ich jeden neuen Tag,  
wie er kommt aus deinen guten Händen,  
denn du gibst ihm, was er fassen mag.

KATHI SALZEDER

Alte und kranke Menschen liegen dem bekannten Südtiroler Benediktiner Robert Gamper besonders am Herzen. Mit aufmunternden Gedanken, Gebeten und stimmungsvollen Bildern schenkt er ihnen Orientierung, Halt und Zuversicht.

Ein Buch, das Licht und Hoffnung in den Alltag bringt.

ISBN 978-3-7022-3928-2



9 783702 239282

[www.tyrolia-verlag.at](http://www.tyrolia-verlag.at)