

# WIRKT!

21 Impulse  
zur Vorbereitung  
auf das Pfingstfest



Alle Rechte vorbehalten.

© Deutscher Katecheten-Verein e. V., München 2017

Preysingstraße 97, 81667 München

info@katecheten-verein.de

www.katecheten-verein.de

Lektorat: Martin Jarde

Satz & Gestaltung: Patrick Schoden

Umschlaggestaltung: Patrick Schoden

Grafiken: Patrick Schoden

Bildnachweise:

S.14: Henning Kreuzhecker; S. 20: änte / photocase.de;

S. 34: sofa83 / photocase.de; S.38/46: Kari Günther

Quellenhinweis Bibelverse:

Einheitsübersetzung: Joh 11,10; Joh 14,6; Joh 14,16; Ofb 21,5; 1Kor 6,12;

Lk 3,10-11; Röm 5,5; Apg 2,1-8.11b-17; Koh 3,1-8

aus: Einheitsübersetzung der heiligen Schrift © 1980 Katholische Bibelanstalt, Stuttgart

Lutherübersetzung: Jes 43,1; Ps 91,1f aus: Lutherbibel, revidierter Text 1984,

durchgesehene Ausgabe, © 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart

Gute Nachricht Bibel: Mt 13,45-46 aus: Gute Nachricht Bibel, revidierte Fassung,

durchgesehene Ausgabe, © 2000 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart

ISBN: 978-3-88207-453-6

Dieses Werk ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt.

Sollten trotz intensiver Recherche urheberrechtliche Ansprüche Dritter bestehen,

die wir nicht berücksichtigt haben, bitten wir um Mitteilung.

**ETWAS FÜR DIE SPIRITUALITÄT** von jungen Erwachsenen zu machen – das war die Idee. Und dies mit jungen Erwachsenen, da diese am besten wissen, was ihnen gefällt. Im Kopf hatten wir dabei die Zeit um Pfingsten, weil dies das Fest ist, an dem der Heilige Geist eine besondere Rolle spielt. Aufgrund dessen ist Pfingsten das Fest der Spiritualität – des Spürens des Geistes und des Atems, der lebendig macht.

An einem Wochenende haben wir mit einer Gruppe von Studierenden über unsere Spiritualität nachgedacht, Verschiedenes ausprobiert, Neues erfahren und aus all dem sind die 21 Impulse für die drei Wochen vor Pfingsten entstanden, die Du in diesem Büchlein findest.

**MITGEWIRKT AN DIESEM BUCH HABEN:**

*Johanna Dransmann*

*Peter Havers*

*Ludger Holle*

*Gregor Naumann*

**STUDIERENDE AUS VECHTA:**

*Anna Balgenort*

*Verena Bunken*

*Henning Kreuzhecker*

*Verena Ratzlaff*

*Laura Schmidt*

**STUDIERENDE AUS OSNABRÜCK:**

*Judith Bardy*

*Julia Eylers*

*Vanessa Henel*

*Maïke Rosen*

*Anna-Lena Telöken*

**STUDIERENDE AUS HANNOVER:**

*Kari Günther*

*Malte-Frederic Lischke*

*Arwena Swiatek*

*Franziska Weiland*

## INHALT

<b>EINE EIN- UND ANLEITUNG: „WIRKT!“</b> .....	6
<b>WAHRNEHMEN</b> .....	9
Jetzt ★ Roter Faden ★ Offene Augen ★ Offene Ohren Selbst-Gefühl ★ Selbst-Suche ★ Selbst-Orientierung	
<b>WANDELN</b> .....	25
Sparschwein ★ Entscheidend ★ Den Bach Runter ★ Christi Himmelfahrt Nicht sichtbar, aber da ★ Widmung ★ Lights will guide you home	
<b>WIRKEN</b> .....	41
Stein-Zeiten und Herzens-Zeit ★ Mache dich auf Neue Wege gehen ★ ThinkPink ★ Ich kann Schwimmen Gemeinsam der Zukunft entgegen ★ Er wirkt	
<b>TAGEBUCH</b> .....	59

## EINE EIN- UND ANLEITUNG: „WIRKT!“

Er wirkt, der Heilige Geist. Daran glauben wir und deswegen heißt das Büchlein so. Es enthält Bibelworte, Bilder, Grafiken, Gedanken und Fragen, die Dich eine Zeit lang begleiten können. Gedacht haben wir dabei an die Zeit (drei Wochen) vor Pfingsten, weil dies das Fest ist, bei dem der Heilige Geist eine besondere Rolle spielt.

Wie und wann das mit diesem Büchlein gehen kann, möchten wir Dir in dieser Ein- und Anleitung kurz erläutern:

Wir haben das Büchlein und damit auch die Zeit, in der es Dich begleitet, in drei Schritte eingeteilt.

- ➔ Wahrnehmen
- ➔ Wandeln
- ➔ Wirken

Alle drei Schritte beginnen mit dem Buchstaben „W“. Von daher sind die drei Wochen eine „W-Zeit“, die Du für Dich nutzen kannst.

Zu allen drei Schritten haben wir jeweils sieben Impulse entwickelt, die Dich durch je einen Tag begleiten können. Weil wir wissen, dass das nicht immer so klappt (manchmal fehlt die Zeit oder die Ruhe oder ...), sind diese Impulse nicht aufeinander aufgebaut. Es ist also nicht schlimm, wenn Du mal den ein- oder anderen Tag verpasst. Es liegt in Deiner Hand. Genauso wie die Intensität, mit der Du Dich mit den Impulsen oder Fragen beschäftigst.

Die Impulse sind dabei immer ähnlich aufgebaut: Es gibt einen Text, ein Bild, ein Lied oder ähnliches und anschließend eine „W-Zeit“, das heißt eine Anregung oder Frage zum entsprechenden Thema.

Hilfreich für die Auseinandersetzung ist, Dir eine bestimmte Zeit am Tag einzurichten, an der Du Dich mit den Impulsen beschäftigen möchtest. Wenn Du magst, kannst Du Dir auch eine Kerze anzünden oder ein Kreuz aufstellen. Wohltuend ist auch, sich ein Gebet auszuwählen oder zu formulieren, mit dem Du die W-Zeit beginnst. Halte einen Augenblick Stille, dann sprich (laut oder leise) ein Anfangsgebet. So eingestimmt kannst Du das Büchlein zur Hand nehmen und mit dem

Tagesimpuls loslegen. Schau, was passiert und wie sich die Dinge entwickeln. Nimm wahr, lass Dich wandeln oder verändere selbst, und spüre, dass er wirkt, der Heilige Geist! Ein Abschlussgebet hilft Dir, aus der Nummer wieder rauszukommen.

Für die Gebete machen wir hier keine Vorschläge. Wenn Du magst, schau im Gebetbuch oder im Internet nach. Du kannst auch selbst ein Gebet formulieren. Zum Beispiel könnte das so aufgebaut sein: Anrede, kurzer Dank für was auch immer, eine Situationsbeschreibung, dann eine Bitte oder ein Wunsch und ein guter Abschluss. Das wirkt. Spätestens beim dritten Mal hast Du Übung damit!

Nutze das Tagebuch und die Karten am Ende des Büchleins, um Deine Ideen und Gedanken festzuhalten und vielleicht mit anderen zu teilen.

Wir wünschen Dir eine gute W-Zeit des Wahrnehmens, Wandelns und Wirkens!

*Johanna Dransmann, Peter Havers,  
Ludger Holle, Gregor Naumann*





## WAHRNEHMEN

Ein Sprichwort sagt: „Der Geist weht, wo er will!“ (vgl. Joh 3,8)

Aber das Wahrnehmen des Geistes ist eine anspruchsvolle Aufgabe, denn das Wehen des Geistes ist selten ein lautes Brausen oder ein mächtiger Sturm, sondern vielmehr ein „sanftes, leises Säuseln“ (1Kön 19,12) und damit leicht im Trubel des Alltags zu überhören – Vieles erscheint lauter, dringender, wichtiger ... Ängste und Sorgen bestimmen schnell die Gedanken; verpasste Chancen, nicht genutzte Möglichkeiten. Immer gibt es etwas zu tun, immer kann man etwas *nicht* tun – das Rad scheint sich immer schneller zu drehen ...

Stimmt das? Ist das eine vollständige Zustandsbeschreibung?

Ja und Nein: Oberflächlich scheint es manchmal so zu sein, aber es gibt etwas, das hinter den Dingen versteckt liegt. Um hinter die verborgenen Winkel unseres Lebens zu den Tiefenschichten zu gelangen, kann es hilfreich sein, sich auf das „Unbegreifliche“, das „Irgendwie“ einzulassen.

Denn es ist nicht die laute Musik von außen, die die Melodie unseres Lebens ausmacht, sondern unser eigenes Thema, unsere persönliche Tonfolge. Diese ist mit der Melodie des Geistes, dem Säuseln verbunden und bildet einen wunderbaren Klang.

Diesen harmonischen Einklang nehmen wir dann wahr, wenn wir unsere Lebens-themen betrachten und schauen, wo wir in all unseren Erfahrungen zum Klingen kommen, so dass wir nur uns hören und nicht irgendwas bzw. irgendjemanden, der für uns spricht. In diesen glücklichen Augenblicken sind wir ganz bei uns und dadurch vom Geist Gottes erfüllt. Unsere Lebensmelodie und der Klang des Geistes werden einzeln und gemeinsam wahrnehmbar.

Alles und damit auch all dies kann in den nächsten Wochen geschehen: Die Impulse zeigen Dir verschiedene Wege auf, die Du gehen kannst, um in Dich hineinzuhören, um den Geist Gottes wahrzunehmen und um zu Dir zu kommen. Dies geschieht im Alltag, mitten im Leben. Jetzt.

Denn der Geist weht, wo er will! Begib Dich auf Entdeckungsreise! Was es zu entdecken gibt? ... Dich! – Mehr gibt es nicht. Nimm dich wahr!



## ENTSCHEIDEND

Welche Entscheidung steht gerade an?

### W-ZEIT:

- ➔ Notiere Dir (in die Kreuzung der Grafik), welche Optionen Du hast. Welche Wege könntest Du gehen? Überlege Dir, was Dir für Deine Entscheidung heute noch fehlt. Was könnte Dir heute bei Deiner Entscheidung helfen?

*Du, Gott,  
bist das Licht, bist die Stimme,  
damit ich die Spur nicht verliere,  
damit ich an Kreuzungen des Lebens Entscheidungen wage*

*(Maïke Rosen)*

Vielleicht kann das helfen:

### EFF: STIMME

*„Hör auf die Stimme,  
hör, was sie sagt.  
sie war immer da,  
komm,  
hör auf ihren Rat.  
Hör auf die Stimme,  
sie macht dich stark,  
sie will,  
dass du´s schaffst“*

- ➔ Hör dir das Lied an: Auch wenn Du keine Entscheidungen triffst, entscheidest Du Dich.
- ➔ Zu guter Letzt: Triff heute eine Entscheidung und beobachte Dich dabei!





## DEN BACH RUNTER

Manchmal hört man es von weitem rauschen. Man nimmt es nur sehr dumpf wahr und reagiert nicht darauf. Es wird von Zeit zu Zeit lauter und man hört sich selbst kaum noch. Doch man kann nicht aufhören zu machen und zu tun.

Weiter und Weiter.

Hauptsache beschäftigt sein und sich vom Eigentlichen ablenken. Solange bis man nichts mehr hören kann und das Rauschen so laut wird wie ein Wasserfall.

Es fühlt sich wie Fallen an.

Und auch so plötzlich. So als hätte es keine Warnung gegeben. Und dann wird einem bewusst, dass man wirklich fällt. Und zwar ganz alleine. Es geht einfach runter. In einem Affenzahn.

Beim letzten Mal hab ich kurz vor dem Schluss was gespürt. Ich war nicht allein. Da war etwas, dass mich vor dem Aufprall bewahrt hat. Woher es kommt, weiß ich nicht und es spielt auch keine Rolle. Es war einfach da und fing mich auf.

Ich war nicht alleine.

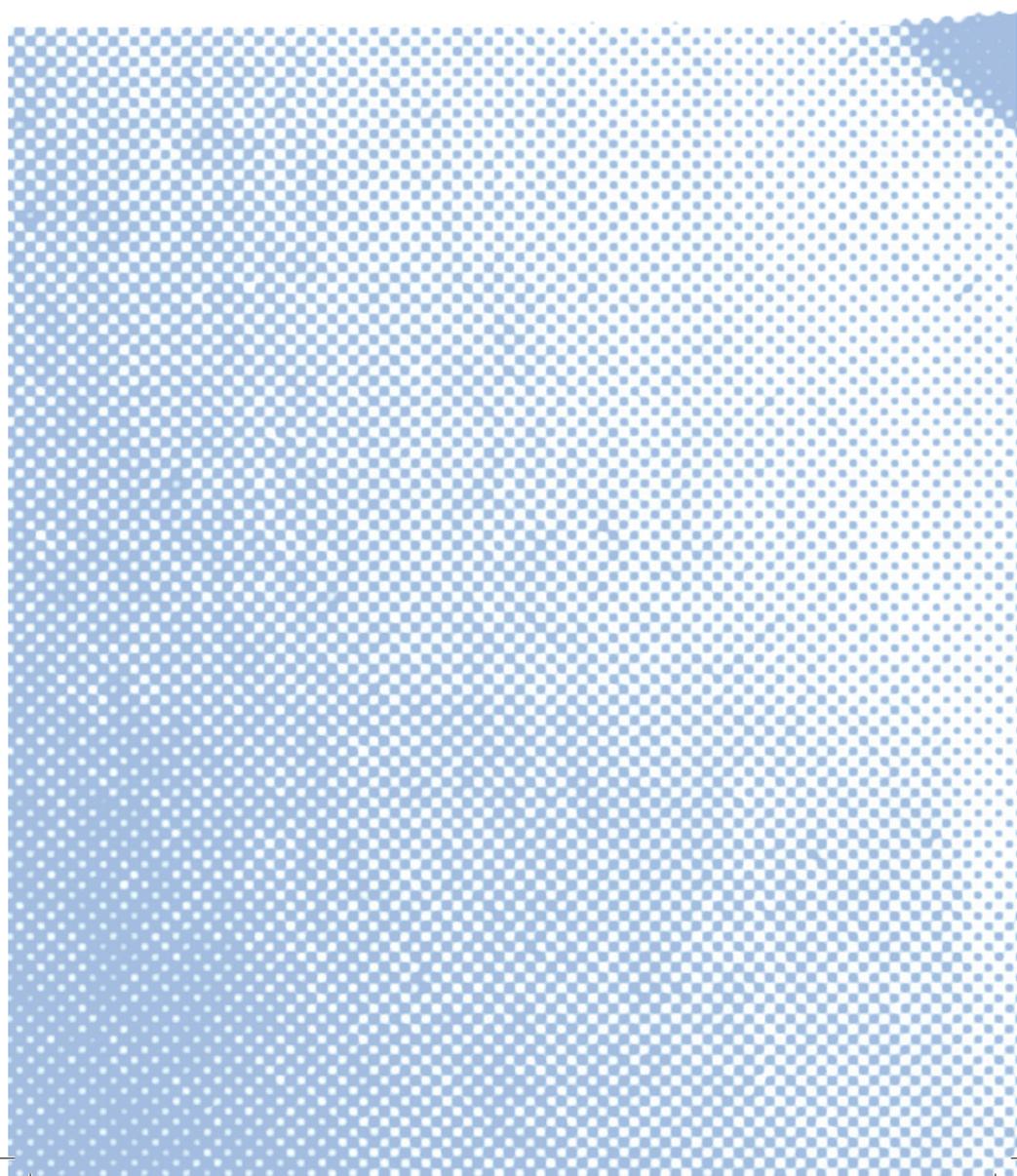
*(Verena Ratzlaff)*

### W-ZEIT:

- ➔ Gib Dir Zeit, um darüber nachzudenken, was oder wer Dich auffängt, wenn Du fällst!

### PSALM 91,11-12

*Denn er hat seinen Engeln befohlen über dir, dass sie dich behüten auf allen deinen Wegen, dass sie dich auf Händen tragen und du deinen Fuß nicht an einem Stein stoßest.*



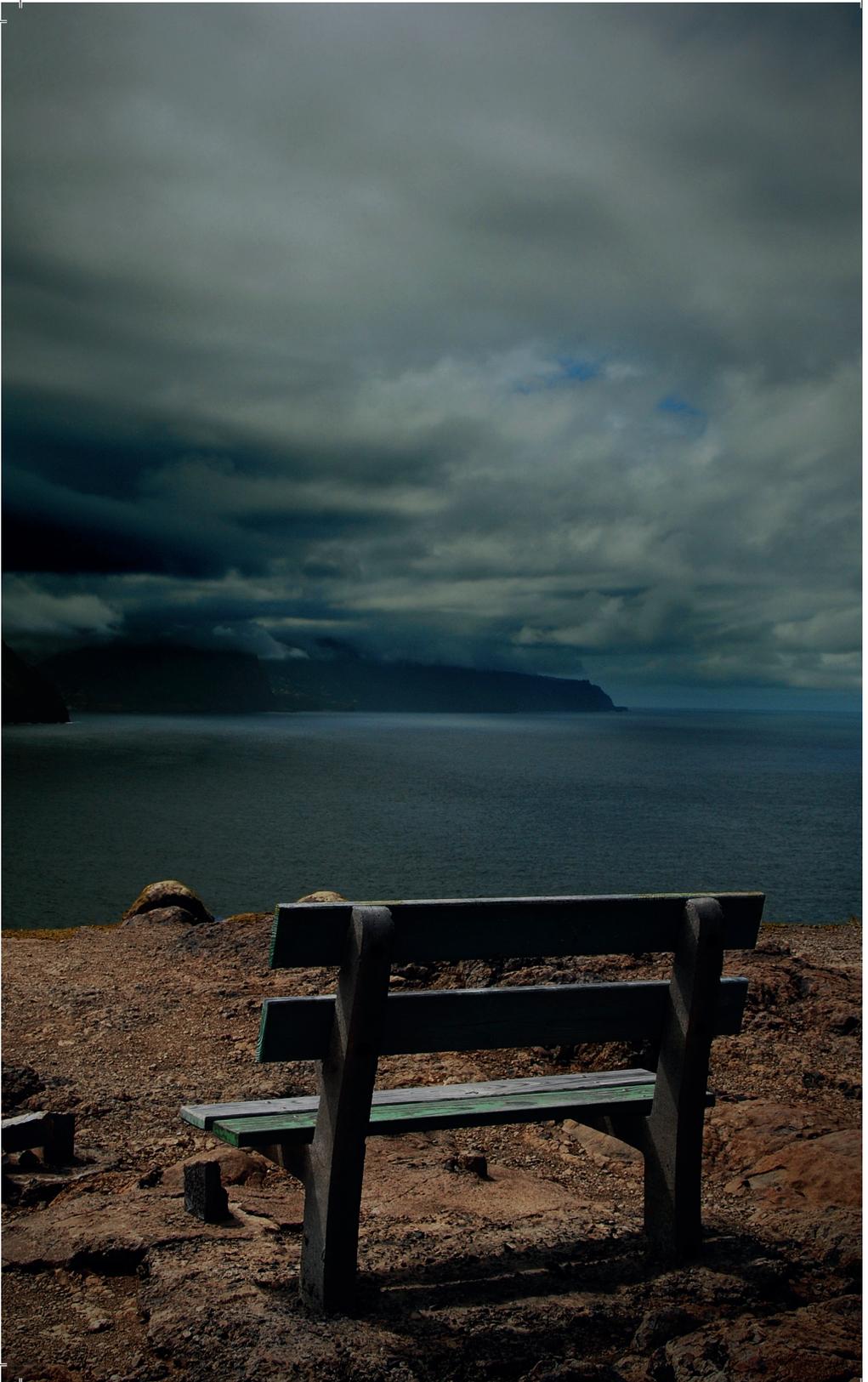
## CHRISTI HIMMELFAHRT

Himmelfahrt ist eigentlich ein furchtbares Fest.  
Jesus ist weg.

### **W-ZEIT:**

- ➔ Überlege Dir, wo Du seine Abwesenheit heute spürst. Lass Dich heute, jetzt, auf diese Leere ein. Vielleicht hörst Du was?
- ➔ Und noch etwas: Auch wenn wir ihn nicht spüren, hört er unsere Bitten. Versuche es! Formuliere eine Bitte! Was möchtest Du vor Gott bringen?





## NICHT SICHTBAR, ABER DA

*ich sitze  
schaue  
höre  
fühle  
kein Gewitter  
kein Beben  
oder Stürmen  
sondern  
ein Wehen  
ein sanftes  
umhüllt mich  
und lässt mich spüren:  
Gott ist da.*

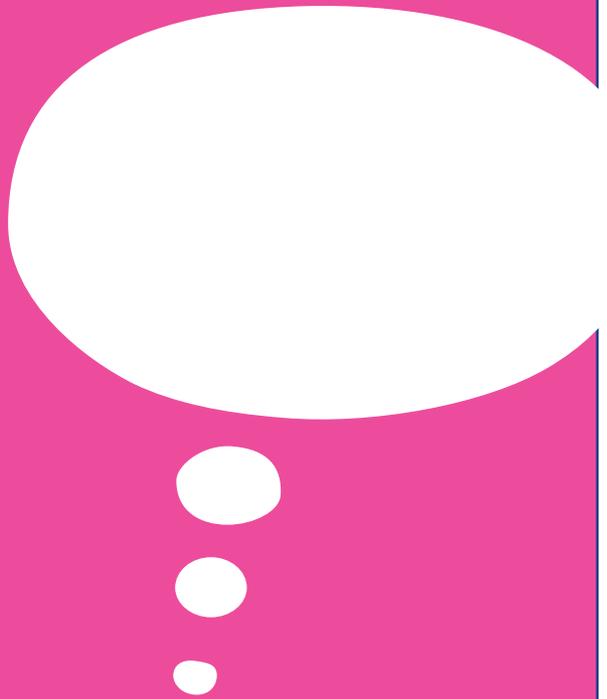
*Nach 1 Könige 19,11-14*

*(Kari Günther)*

*Also: Was willst du?  
Wundern  
Wahrnehmen  
Wehen  
Wandeln  
Wirken  
Wollen  
Walten  
Wahren  
...*

### HEUTE IST W-ZEIT!

- ➔ Was lässt Dich spüren, dass Gott da ist?
- ➔ Finde für Deine Antwort Worte mit W!



## THINK PINK! \*

In der ersten Ausgabe der Wochenzeitung „Die Zeit“ für das Jahr 2016 gestalten Journalisten/Redakteure eine Seite ausschließlich mit Artikeln zu positiven Entwicklungen des vergangenen Jahres.

Einige wenige positive Entwicklungen aus dem Jahr 2015:

-  Am 11. April fand seit fast 60 Jahren wieder ein Gespräch zwischen dem Präsidenten der USA und dem Präsidenten Kubas statt.
-  Die Welt hat sich im Dezember in Paris erstmals auf eine konsequente Bekämpfung des Klimawandels verpflichtet.
-  Die weltweite Kindersterblichkeit ist zurückgegangen.
-  Überall in Deutschland haben sich sehr viele Menschen für Flüchtlinge engagiert.
-  ...
-  ...
-  ...

## RÖMER 5,5

*Die Hoffnung aber lässt nicht zugrunde gehen;  
denn die Liebe Gottes ist ausgegossen in unsere  
Herzen durch den Heiligen Geist, der uns gegeben ist.*

## W-ZEIT:

➔ Wirken des Heiligen Geistes in meinem Leben der vergangenen Wochen:

\*Think pink! Pink ist eine schöne Farbe. O.k., sie steht nicht jedem, und es soll Mädchen geben, die rosafarbene Rüschenkleider kitschig finden. Ein kleines bisschen Pink im Leben würde aber jedem ganz gut tun! Farbpsychologen haben nämlich herausgefunden, dass Pink die Laune hebt und tatsächlich zu einer positiveren Lebenseinstellung führen kann. „Think pink“ (denke rosa) soll natürlich nicht heißen, das Leben nur durch die rosarote Brille zu sehen und traurige Tatsachen aus der eigenen kleinen Inselwelt einfach auszublenden. „Think pink“ heißt vielmehr, dem Leben auch in scheinbar ausweglosen Situationen positive Seiten abzugewinnen. Wer alles mies macht, hat schon aufgegeben und sich dem Unglück unterworfen. Und von wem soll dann eine Veränderung ausgehen? (nach: [www.superweb.de](http://www.superweb.de), abgerufen am 3.3.16)



