

## Leseprobe



### **Kalender »Alles hat seine Zeit 2027«**

Der Kalender für Frauen – Natürlich leben. Christlich leben.

432 Seiten, 14 x 22 cm, Flexcover, durchgehend farbig, mit Leseband

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 2026

# Vertrauen wagen

Du darfst dir Zeit nehmen  
und Zeit geben,  
wenn etwas neu beginnt  
und wenn etwas zu Ende geht;  
wenn du dich nach Fortschritt sehnst  
und wenn du verweilen möchtest;  
wenn du verletzt bist  
und wenn die Heilung länger braucht,  
als du erwartet hast;  
wenn du dich nach Nähe sehnst  
und wenn du die Erste bist,  
die Liebe spürbar macht  
für dein Gegenüber.  
Du darfst dir dafür Zeit nehmen  
und Zeit geben  
und vertrauen,  
denn da ist einer,  
der die Zeit in Händen hält.

*Maria Radziwon*



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 unter:**  
**[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.vivat.de](http://www.vivat.de)

ISBN 978-3-7462-6767-8

© 2026 St. Benno Verlag GmbH, Stammerstr. 9–11, 04159 Leipzig,  
[service@st-benno.de](mailto:service@st-benno.de)

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmi-  
gung des Verlags wiedergegeben werden.

Die Nutzung der Inhalte dieses Werkes für Text- und Data-Mining im Sinne  
des § 44b UrhG ist ausdrücklich vorbehalten (§ 44b Abs. 3 UrhG) und daher  
verboten. Die Inhalte dieses Werkes dürfen auch nicht zur Entwicklung, zum  
Training und/oder zur Anreicherung von KI-Systemen, insbesondere von gene-  
rativen KI-Systemen, verwendet werden.

Autorinnenteam: Brigitte Goßmann, Stefanie Heckl,  
Martina Liebhäuser-Haggenmüller, Claudia Pfeil, Maria Radziwon  
und Stephanie Schwenkenbecher

(siehe auch Quellenverzeichnis unter Autorinnentexte)

Umschlaggestaltung: Ulrike Vetter, Leipzig

Gesamtherstellung: Kontext, Dresden (A)

# Atempausen für die Seele

*Sprich dein ewiges Wort in mich und lass es mich hören.*

Gebet aus dem Kloster Rheingau

Endlich Zeit für Stille. Wie schön, dass Sie sich auch dieses Jahr wieder – oder  
vielleicht zum ersten Mal – mit diesem Buchkalender ganz bewusst für eine  
Auszeit an jedem Tag 2027 entschieden haben.

Im Alltagstrubel, der täglich um uns Frauen wirbelt, tut es einfach gut, sich  
bewusst Zeit zu nehmen. Dieser Kalender schenkt Kraft und Hoffnung für Ihr  
Leben.

Ideen, Inspirationen und Ermutigungen möchten wir Ihnen mit auf den Weg ge-  
ben. Dazu hat z.B. unsere langjährige Autorin Stephanie Schwenkenbecher all-  
tagsnahe Stilleübungen in den Monaten März oder Oktober für Sie entwickelt.  
Weitere spannende Themen in diesem Kalender sind der 100. Weltgebetstag für  
Frauen am 5. März 2027, Seiten mit Oster- und Adventswitzen, starke bekann-  
te oder interessante Frauen im Glauben wie die Schäferin und Pfarrerin Karin  
Becker am 12./13. Februar, Teresa von Ávila am 2. Mai oder Künstlerin Marie  
Ellenrieder am 30. August sowie der Gedenktag zum 90. Fatima-Erscheinen am  
13. Mai 2027. Lassen Sie sich inspirieren!

Wir wünschen Ihnen von Herzen ein gesegnetes und glückliches neues Jahr  
2027 und viele Momente, in denen Sie ganz himmlisch durchatmen können.

Das wünscht Ihnen

*Ihr „Alles hat seine Zeit“-Autorinnenteam*

1

Niemand ist so arm, dass er nicht  
für einen Ärmeren ein Sonnenstrahl,  
ein Lebenslicht werden könnte.

Hermann Bezzel

Die Barmherzigkeit Gottes ist wie der  
Himmel, der stets über uns festbleibt.

Martin Luther

2

GEBET

Gott spricht: Siehe ich mache alles neu!  
Bei Gott darf alles neu werden.  
Bei Gott darfst du heilen.  
Und bei Gott darfst du neu anfangen  
immer und jederzeit wieder.  
Deshalb wünsche ich dir für das neue Jahr  
ganz viel Kraft, Geduld und Mut.  
Für alles, was neu werden will.  
Für alles, was neu werden muss.  
Und immer die Gewissheit, dass  
dabei jemand an deiner Seite ist.

Jessica Hamm

Deine Schritte seien gesegnet  
in diesem neuen Jahr  
und dein Weitergeben, deine  
Segensstrahlen  
auf deinem Weg.

SEGEN

Achtsam leben – Kraftquellen neu entdecken

## Du Ewige

Du wendest dich den Menschen zu,  
bist in deinem Sohn hinabgestiegen in unsere Abgründe.  
Nichts Menschliches ist dir fremd.  
Du weißt um unsere Fehler, unsere Ab- und Umwege.  
Du weißt, dass wir scheitern.  
Du hilfst uns, aufzustehen - auf-zu-erstehen,  
denn du willst deine Geschöpfe aufrecht und heil vor dir.  
Dein Sohn hat gesagt: Wer ohne Sünde ist, werfe den ersten Stein.

Wir werfen immer noch Steine  
bauen Mauern  
ziehen Grenzen  
privat und als dein Volk.  
Du bleibst barmherzig  
trotz - oder gerade aufgrund – unserer Unbarmherzigkeit.  
Sende uns, sende deinem Volk deine Geistkraft  
und lass uns dir immer ähnlicher werden.  
Um Deines Namens Willen und um der Menschen willen.

Klara Johannis-Mahlert und Andreas Paul

Die Hoffnung ist wie Zucker im Kaffee:  
Auch wenn sie klein ist, versüßt sie alles.

Aus China

## Morgenstund mit Kaffee im Mund

In den ersten Tagen des Jahres liegt sie noch knisternd in der Luft, die Freude am Neuen, der Zauber des Anfangs, die Neugier auf morgen. Wie der Duft meines Kaffees verheißt sie Gutes und stimmt mich zuversichtlich – Neuanfangsenergie.

Dabei ist der Kaffee natürlich auch kein anderer als der vom letzten Jahr. Jeder Morgen ist halt ein Morgen und kommt – in meinem Fall – etwa ein Stündchen zu früh. Der Wasserkocher sprudelt mir mein Wasser heiß, ich gieße das Kaffeepulver auf. Dann ist er da und erfüllt den Raum, der Duft. Vor mir liegt ein Tag, von dem ich die ersten Konturen kenne, doch noch ist nichts vorbei, alles kann ganz anders werden, manches wird zum Vergessen sein und in allem wird irgendwo auch etwas Gutes liegen.

So sind diese kurzen Momente am Morgen mit den Händen um die warme Kaffeetasse vom Knistern erfüllt, das ich vom Jahresanfang kenne. Ich glaube, Gott begegnet uns in diesen kleinen, leisen Momenten. Wie der Duft des Kaffees liegt sein Zuspruch in der Luft: Ich bin schon da, was immer auch kommt.

SonntagsZeit



Über dir  
geht auf der  
Herr wie die  
Morgensonne  
Dämmerung  
am Horizont  
verdrängt  
die Nacht

Über dir  
geht auf der Herr  
erhell das Dunkel  
öffnet die Augen  
hat das Morgen  
mitgebracht

Über dir  
geht auf der Herr  
Herrlichkeit erscheint  
ein Leuchten  
legt sich um dein Leben  
für ein Fest gemacht

WOCHENSEGEN

4

Die Sonne hat einen anderen Glanz als der Mond und die Sterne, denn jeder Stern unterscheidet sich in Schönheit und Helligkeit von den anderen.

1 Kor 15,41

Er zählt die Sterne und nennt jeden einzelnen beim Namen.

Ps 147,4

5

## Botschaft der Sterne

Wenn man in den Himmel über den Bergen hinaufblickt, kann man sie in einer klaren Winternacht gut erkennen: die Sterne. Besonders gut kann man sie erkennen, wenn es ringsum dunkel ist.

Doch sie sind und bleiben auch da, wenn die Sicht getrübt ist und dichte Wolken über den Gipfeln den Himmel bedecken. Und auch tagsüber weiß man um ihr Dasein, obwohl sie im Licht des Tages nicht zu entdecken sind. Sterne sind immerwährend und sie erinnern daran, dass es manchmal die Dunkelheit im Leben einfach braucht, um besonders zu erkennen zu können.

Es tut gut, ein wenig darüber nachzudenken: welche Bedeutung hat das Dunkel in meinem Leben? Was habe ich in dunklen Zeiten neu gelernt und erfahren? Denn das Licht der Sterne bringt eine Botschaft mit sich: es ist notwendig, dass es ringsum wenig lichtvolle Ablenkung gibt, denn so sind die Sterne am besten zu erkennen. Doch gleichzeitig dürfen wir vertrauen und wissen: auch wenn wir sie nicht sehen, sie sind trotzdem da. Sie bleiben es und wir dürfen gerade in dunklen Momenten den Blick heben und auf die Botschaft der kleinen Lichter am Himmel hoffen.

Gesegnet sei das Licht der Sterne,  
das Vertrauen und die Zuversicht,  
gesegnet sei das Licht, das Gottes  
wunderbare Schöpfung leuchten lässt.

SEGEN



Gott, schenke mir  
das Vertrauen,  
dass du immer bei  
uns bist und lass  
mich erkennen,  
dass du in den  
schweren und  
dunklen Zeiten des  
Lebens besonders  
nahe bist.

GEBET

Der Himmel auf Erden ist überall,  
wo ein Mensch von Liebe zu Gott,  
zu seinen Mitmenschen  
und zu sich selbst erfüllt ist.

Hildegard von Bingen

Wir kommen daher aus dem Morgenland,  
wir kommen geführt von Gottes Hand.  
Wir wünschen euch ein fröhliches Jahr:  
Kaspar, Melchior und Balthasar.

Sternsingerlied

## Geerdet leben

Vor gut dreißig Jahren habe ich bewegliche Krippenfiguren selber hergestellt. Bereits zu Beginn der Adventszeit schickte ich Maria und Josef mit Esel durch Flur und Wohnräume, zwischendurch besuchte Maria ihre Verwandte Elisabeth, Hirten lagerten auf den Feldern. Ein paar Tage vor Heiligabend zogen drei Könige irgendwo in einem Zimmer, natürlich mit Gepäck und einem Kamel, los. Im Gepäck: Gold, Weihrauch und Myrrhe.

### Auf dem Weg

Heute noch helfen mir Kinder dabei, die biblischen Szenen nachzustellen. Der entsprechende Bibelabschnitt wird vorgelesen und dann lasse ich der Phantasie der Kinder freien Lauf. Im letzten Jahr stritten sich zwei Kleine darum, wer nun eine goldene Kette, wer die schöne Umhängetasche, Krone, Perlen usw. bekommen soll. Eines meinte: „Der König der Welt ist Jesus, also legen wir die wertvollen Sachen in die Krippe.“ Das andere Kind reagierte erbost: „Der echte König der Welt braucht sowas nicht!“ Irgendwie hatten beide recht. Die Wege, die wir gehen, beschreiten wir mit all dem, was uns an Gepäck, Last, Talenten und familiären Voraussetzungen mitgegeben wurde. Es kommt darauf an, uns immer wieder an unser Ziel zu erinnern und unsere Bereitschaft, uns immer wieder neu an der Krippe zu erden.

Du, Herr, weißt um meine Sehnsucht  
nach Liebe, Frieden und Geborgenheit.  
Schenke mir Momente, in denen ich mich  
wieder erden kann, um dich als  
meine Lebenskraft zu erkennen.

GEBET



SEGEN

Gesegnet sei  
dein Weg  
mit allen  
Unebenheiten,  
Hindernissen  
und inneren  
Stoppschildern.  
Gesegnet sei  
jeder Schritt.  
Gesegnet seien  
deine Erwartungen  
und dein Gefühl,  
wenn du dein Ziel  
erreicht hast.

Im Einklang leben –  
Das Kirchenjahr erfahren

8

Die Hoffnung ist da. Die Sonne geht auf. Unsere besten Tage liegen noch vor uns.

John F. Kerry

Der Glaube beseitigt keine Fragen. Aber der Glaube weiß, wohin er sie führen muss.

Elisabeth Elliot

9

## Griesgrämig?

Es ist schon Jahre her, als ich das letzte Mal den Ausdruck Griesgram gehört habe. In meiner Jahrzehnte alten kindlichen Vorstellung war ein Griesgram ein alter, knochiger, weißhaariger Opa, der mit Pfeife im Mund murrte, brummte und dabei seine Augenbrauen hochzog. Nun hörte ich diesen Begriff „griesgrämig“ im Radio im Zusammenhang mit der inneren Haltung der Christen hierzulande. Der Philosoph Friedrich Nietzsche (1844–1900) soll einmal gesagt haben: „Wenn die Christen ein wenig erlöster aussehen würden, könne er vielleicht auch an den Erlöser glauben.“ Die vielen Krisenherde auf der Erde, Kriege, Hunger, Naturkatastrophen machen es uns nicht leicht mit Lebensfreude und Humor unseren Alltag zu leben. In der Gemeinschaft der Christen dürfte dies doch anders sein. Wir werden nicht alle Probleme der Welt lösen, wir können immer nur dort, wo wir persönlich die Nächsten sind, unseren Beitrag zu einer besseren Welt leisten. Im Hier und Jetzt dürfen wir aus der Hoffnung leben, dass Gott uns nicht alleine lässt. Damit sind meine und die Sorgen der anderen nicht behoben, doch wird es dem Glauben gerecht, dass wir als Christen auf die Erlösung hinleben und diese freudig erwarten dürfen. Das Beste kommt also erst noch, und das dürfen auch gerne unsere Mundwinkel verkünden ...

Hilf mir, guter Gott, meinen Glauben an dich auch für andere sichtbar und spürbar zu leben, damit die Welt durch mich deine Liebe spiegelt.

GEBET

Quellen des Lebens finden – Die Heilige Schrift ergründen

SEGEN

Der Segen unseres Schöpfers umgebe dich und schenke dir Lebensfreude und Mut.



Wo Liebe ist,  
da ist Leben.

Mahatma Gandhi

## Einen Tag lang ...

Fasching ist eine Zeit, die ich nicht besonders mag. Das mit dem Verkleiden war als Kind natürlich lustig, aber irgendwann verflog der Zauber des „in eine Rolle schlüpfen-Dürfens“. Als junge Lehrerin verkleidete ich mich natürlich schon – sehr zur Begeisterung meiner Schüler. Jetzt als Krankenhaus-Seelsorgerin ist das mit dem Verkleiden nicht immer so passend. Schließlich begleite ich auch Angehörige nach einem Todesfall oder treffe auf Menschen in Krisensituationen. Und doch soll im Krankenhaus wenigstens ein wenig Faschingsfreude spürbar sein. Meistens wähle ich den Faschingsdienstag aus, um einen Tag lang ein leicht ablegbares Kostüm zu tragen. Und tatsächlich: es zaubert jedem – ob Patient oder Mitarbeiter – ein Lächeln ins Gesicht, wenn ich mit wippenden Blümchen am Haarreifen oder roter Clownnase durch die Zimmer gehe.

Ich habe es wiederentdeckt: Einen Tag lang in eine andere, leichte und fröhliche Rolle schlüpfen zu dürfen, tut eigentlich gut und erinnert daran, dass manches aus der Kindheit auch im oft ernsten Erwachsenenleben erhalten bleiben darf. Man darf fröhlich durchs Leben gehen und muss nicht immer fest in einer vorgegebenen Rolle verharren – das ist vielleicht auch die Einladung, die „hinter“ dem Verkleiden steht und weiterwirken kann im restlichen Jahr.

Meine Berufung finden - Starke Frauen, starker Glaube

Guter Gott, bestärke mich in der Liebe  
und schenke mir Zuversicht,  
wenn es mir schwerfällt Veränderung zu wagen.

GEBET

In der Mitte jeder Schwierigkeit  
liegt eine Chance.

Albert Einstein



SEGEN

Gesegnet sei  
die Fröhlichkeit,  
die aus dem  
Herzen kommt.

17

Liebe ist eine Blume,  
die man nicht pflücken,  
sondern pflegen sollte,  
damit sie wachsen kann.

Mark Twain

Blumen sind  
das Lächeln der Erde.

Ralph Waldo Emerson

18

In Dankbarkeit annehmen –  
Jeden Tag als Geschenk erleben



## Von der Zuversicht der Blumen

Unser Bauernhof ist geprägt von den Tieren, die hier leben. Schafe, Ziegen, Esel, Schweine, Bienen, Laufenten, Katzen ... – vieles gibt es hier zu entdecken. Natürlich gibt es auch die Felder und einen Kartoffeläcker, viele Bäume und Büsche ringsum – und einen großen Gemüsegarten. In diesem findet sich natürlich allerhand Essbares, aber auch Blumen. Viele Blumen. In allen möglichen Farben und Formen. Einerseits mag ich Blumen sehr und ich genieße es, durch den Garten zu gehen und frische Blumen für die Vase am Esstisch zu finden. Andererseits sind Blumen auch wertvoll für Insekten – und auch das ist uns am Hof wichtig: dass alle Lebewesen hier ein gutes Leben haben.

Jetzt im Frühling ist von den Blumen allerdings noch nicht viel zu sehen. Aber die ersten Frühblüher stecken das sanfte Grün durch die Erdkrumen. Bald schon werden Krokusse, Schneeglöckchen und Narzissen blühen. Es tut gut, dieses Wachsen und Gedeihen beobachten zu können. Tag für Tag schiebt sich das Grün in Richtung Licht und Wärme. Beständig, ohne sich von kalten Nächten oder sanften letzten Schneeflocken entmutigen zu lassen. Die Blume weiß um die Wärme des Lichts und das stetige Längerwerden der Tage. Zuversicht ist spürbar.

GEBET

Gott, lass mich  
im Glauben und  
Vertrauen wachsen.  
Beständig, ohne mich  
von so manchem  
entmutigen zu lassen.  
Denn du bist das Licht  
des Lebens.

SEGEN

Segne das Wachstum  
des Frühlings,  
die Wärme  
der Sonnenstrahlen  
und das Licht,  
das die Zuversicht  
wachsen lässt.

Gott ist unsichtbar, doch an seinen Werken, der Schöpfung, haben Menschen seit jeher seine ewige Macht und göttliche Majestät sehen und erfahren können.

Röm 1,20

## Im Glauben verstehen

„Unseren Augen verborgen, doch mit dem Herzen zu sehen.“ So beginnt das Lied „Gott ist Liebe“ von Albert Frey. Es bringt das zur Sprache, was am letzten Dreifaltigkeitssonntag möglicherweise die eine oder andere bewegt hat: wie kann man sich das nur vorstellen mit dem einen Gott in drei Personen? Gott ist Liebe, die sich auf vielfältige Weise zeigt. In einem Gott-Vater, der uns alle ins Leben gerufen hat. In Gott-Sohn, der selbst menschliches Leid erfahren kann. In Gott-Heiliger Geist, der Trost spürbar werden lässt und Kraft verleiht. Es ist ein sehr offenes und einladendes Bild von Gott: Gott wirkt auf unterschiedliche Weise. Das Lied fasst es so zusammen: „Gott ist Liebe, Gott ist Geist, den die ganze Schöpfung preist. Vater, Sohn und Heiliger Geist – drei Personen und doch eins.“

Bei jedem Kreuzzeichen wird man an die Dreifaltigkeit erinnert. In Momenten, in denen man sich gut verwurzelt im Gebet und im Glauben fühlt. Aber auch in Zeiten des Zweifels und Haderns kann einem das Kreuzzeichen Halt geben. Im Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes – diese vertrauten Worte begleiten das ganze Kirchenjahr über, lassen Vertrauen wachsen und einen ganz persönlichen Weg im Glauben finden. Im Lied wird das so beschrieben: „Unser Verstand kann nicht fassen, was wir im Glauben verstehen.“ Eine bestärkende Zusage, an die wir uns nicht nur an diesem Sonntag, sondern auch in den schwierigen Zeiten erinnern dürfen, die einfach guttut.

SonntagsZeit

Gesegnet sollst du sein,  
im Namen des Vaters, der dich ins Leben gerufen hat.  
Gesegnet sollst du sein,  
im Namen des Sohnes, der auch menschliches Leid erfahren hat.  
Gesegnet sollst du sein,  
im Namen des Heiligen Geistes, der tröstet und Kraft verleiht.

WOCHENSEGEN

# Lebensnot-wendende Tiefe

Zieh los  
lieber Mensch  
mit offenem Herzen  
in die Tiefe  
die Ängste  
das Zerbrochene im Land  
die Sorgen die Nöte  
sieh alles und

geh tiefer  
unter das Entzweite  
das Auseinanderdriftende  
drunter

bis zum Grund  
der Liebe  
der Einheit  
des Friedens

Er erwartet dich  
dass du aus ihm schöpfst  
dich stärkst und  
anderer Lebensnot linderst

*Christina Noe*

SonntagsZeit

WOCHENSEGEN

Das Wunder  
der Begegnung  
lass mich in der  
Tiefe spüren,  
damit es in mir  
das bewegt,  
was zum Segen  
für andere  
werden kann  
und dich auf diese  
Weise lobt.



Die erste Sprache Gottes  
ist die Stille.

Johannes vom Kreuz

Man kann sein Schicksal weder  
voraussehen, noch ihm entgegengehen,  
doch man kann es annehmen.

Christine von Schweden



## Affirmationen für Ruhe und Ausgeglichenheit

Alles ist in Bewegung, auch in mir.  
Ich spüre meine Lebendigkeit in jeder Zelle.  
Ich fließe vertrauensvoll im Strom des Lebens.  
Ich schöpfe aus der Quelle allen Lebens.  
Ich werde von Tag zu Tag beweglicher.  
Ich achte auf die Bedürfnisse meines Körpers.  
Ich ruhe in mir und verbreite Ruhe.  
Ich bin in Verbindung mit meiner wahren Natur.  
Ich bringe meine wahre Natur zum Ausdruck.  
Ich fühle meine Verbindung, zu allem was ist.  
Ich bringe zur Blüte, was in mir ist.  
Ich fühle mich vom Leben getragen.  
Ich gönne mir Pausen, sie beleben mich.  
In mir ist Leben, ich bin Leben.  
Leben will ich, voll und ganz.

*Martina Pokorny*

Gott, du bist nicht im Brausen und Dröhnen,  
du liebst die Stille, das Schweigen.

*Nach Klara von Assisi*

GEBET

Sei gesegnet in Stunden der Sammlung.  
Die Minuten, die dich zurückbringen zu dir selbst  
und zu deinem Schöpfer. Mögen dir dann die Kraft  
für frohe Offenheit in seiner Welt geschenkt werden.

SEGEN



Der Inspiration folgen – Kreativität entfalten

Der Atem ist der lebendige Hauch der Seele, weil sie ihn trägt und sein Schwingvermögen ist.

Hildegard von Bingen

## Sich zur Ruhe atmen

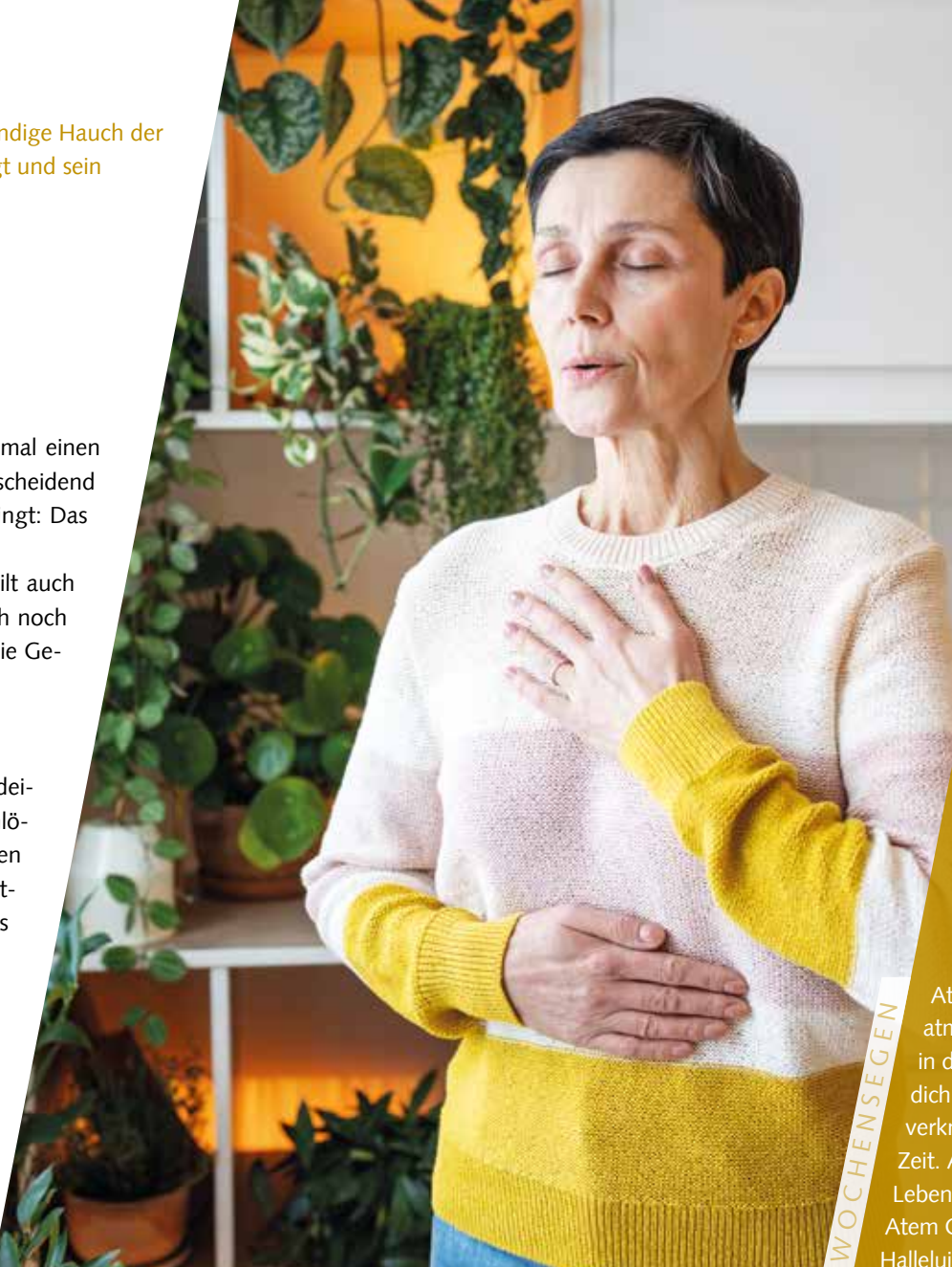
Atmen muss man nicht lernen. Dass ich lebe, heißt, dass ich einmal einen ersten Atemzug gemacht habe. Dieser winzige Moment ist entscheidend und so kostbar, dass er auch alle Anwesenden zum Aufatmen bringt: Das Kind lebt!

Ich kann lernen, meinen Atem bewusst wahrzunehmen. Dabei gilt auch wieder: Das ist keine Arbeit, keine Verpflichtung, nichts, was auch noch glücken müsste. Bewusst atmen ist eine Übung, die im Alltag in die Gegenwart hineinkommen hilft.

### *Atemübung für den Alltag:*

Für die Übung mach es dir bequem. Schließe die Augen und lass deinen Atem fließen. Beobachte ihn. Spür die Luft in deinen Nasenlöchern. Spürst du sie? Dann folge ihr langsam: Wo fühlst du deinen Atem? In den Nasengängen, im Rachen, in der Kehle, in der Luftröhre, in den Tiefen deiner Lunge. Spürst du die Bewegung des Zwerchfells, die Weite im Brustkorb? Lass dir Zeit. Übe immer wieder für ein paar Minuten. Du wirst mehr und mehr von dieser Luftbewegung wahrnehmen. Dann folge dem Atem auch wieder zurück, lass ihn ausströmen. Du nimmst und du gibst – bist Teil des Ganzen. Beende die Übung und finde in den Raum zurück.

Unseren Atem wahrzunehmen, holt uns in den Moment, verbindet uns mit unserem Körper, mit unserem Sein. Und es macht uns auf die Verbindung aufmerksam, die zwischen uns und der Welt besteht. Wir sind Teil des Ganzen. Ein Sonntag eignet sich ganz hervorragend zum Luftholen, zum Üben für mehr Luft für den Alltag.



Atem Gottes, atmet in dir,  
atmet in deiner Seele, wirkt  
in deinem Leben, verbindet  
dich mit allen und allem,  
verknüpft dich mit Raum und  
Zeit. Atem der Welt, Atem des  
Lebens, Atem der Schöpfung,  
Atem Gottes ... atmet in dir.  
Halleluja!

Gott steht nie  
auf der Leitung.

Jede Bitte sei echt,  
dann hört er sie!

Hermann von Bezzel

## Telefonanruf nach oben

Das Telefon oder Handy ist ja heute aus dem Alltag gar nicht mehr wegzudenken. Ohne Telefon läuft nichts mehr. Stundenlang kann das manchmal dauern und man erzählt sich Wichtiges und Belangloses. Das Gleichnis vom Weinstock zeigt, dass es wichtig ist, mit dem Weinstock selbst in Verbindung zu bleiben. Ist diese Verbindung gekappt, dann funktioniert unser Glaube nicht mehr – der Glaube ist tot. Ein Punkt ist, dass wir mit Gott im Gebet in Verbindung bleiben. Das ist so ungefähr zu vergleichen wie mit einem Telefon:

- Das Handy ist abgeschaltet, weil du nicht gestört werden möchtest.
- Es klingelt und du nimmst nicht ab: Das ist ungefähr so, als ob du gerade keine Zeit hast, um mit Gott zu reden. Es ist was dazwischengekommen, du bist voll im Stress und hast keine Zeit. Oder keine Lust?
- Es klingelt und dein Anrufbeantworter schaltet sich ein und du versprichst zurückzurufen: Leider wird oft nichts daraus. Du hast ein Problem, hast die Servicenummern auch zur Hand und doch rufst du nicht an, weil du dir nicht helfen lassen möchtest.
- Du greifst nur zum Hörer und rufst Jesus an, wenn es dir schlecht geht und du Hilfe brauchst. Sozusagen die Notrufnummer nur in Notfällen, „der heiße Draht“ in besonderen Situationen.
- Du freust dich jeden Tag auf das Telefonat mit Gott. Du meldest dich und nimmst dir voll Zeit. Jesus kommt dir nicht ungelegen, wenn er einmal bei dir anruft.

### GEBET

#### Offene Leitung

Nimmst du das Telefongespräch mit Gott entgegen, oder lässt du es klingeln und verschiebst den Rückruf auf später?

Kommt nur ein wirklich gutes Gespräch zustande, wenn du Hilfe brauchst, wenn es dir in den Kram passt, wenn Jesus nicht gerade stört?

Ist überhaupt eine Verbindung vorhanden? Oder ist die Leitung eine „tote“ Leitung? Kein Anschluss unter dieser Nummer?

In Verbindung bleiben – Einfach beten

Glück ist kein Ziel,  
sondern eine Art zu reisen.

Margret Lee Runbeck

## Wachsen in der Hoffnung

Der todkranke Franz von Assisi dichtete vor 800 Jahren den Sonnengesang, in dem Dankbarkeit und Verbundenheit erklingen. Er preist Gott für die Sonne, Mond und Sterne, für Wasser, Wind und Erde. Er preist ihn für jene, die verzeihen, und für unsere Schwester, den leiblichen Tod.

Ich frage mich, was die Ernte meines Lebens sein wird. Ich wünschte mir, dass es Ähnliches wie bei Franziskus sei. Dass ich trotz Enttäuschungen und Verwundungen aus der Tiefe meines Herzens Gott loben kann. Dass Demut gewachsen sein wird, Milde, Mut und Geduld. Wenn dies der Fall sein sollte, wird das nicht mein Verdienst sein. Wir werden staunen, wie Gott „arbeitend“ in unserem Leben gegenwärtig war und für viele wachsen ließ.

Wer an die Ernte glaubt, kann sich selbst säen in unserer Zeit. Ernte fragt nach dem großen Ganzen. Was ist uns aufgetragen? Was soll wachsen? Was trägt Frucht? Vor kurzem bin ich auf einen gemalten Kreuzweg in einer Kirche in Hannover gestoßen. Ich habe mir eine Karte davon auf den Schreibtisch im Büro gestellt. Auf seltsame Weise entlastet mich der Blick darauf. Es geht nicht nur darum, gegen das Leid anzukämpfen, sondern auch an die transformierende Kraft des Mitleidens zu glauben. Papst Leo hat dazu aufgerufen, im Oktober besonders für den Frieden zu beten. Vielleicht ist die erste Ernte eines solchen Gebets nicht ein Waffenstillstand. Vielleicht hält es das Vorschreiten der Gewalt nicht auf. Vielleicht aber wachsen Hoffnung, Mitleiden und Verbundenheit mit der ganzen Schöpfung. – Und das verspricht eine reiche Ernte in einer Zukunft, die wir jetzt noch nicht kennen.

Sr. Anne Kurz

SonntagsZeit

WOCHENSEGEN

Gelobt seist du, mein Herr, durch unsere Schwester, Mutter Erde, die uns erhält und lenkt und vielfältige Früchte hervorbringt und bunte Blumen und Kräuter. Gelobt seist du, mein Herr, durch jene, die verzeihen um deiner Liebe willen und Krankheit ertragen und Drangsal. Selig jene, die solches ertragen in Frieden, denn von dir, Höchster, werden sie gekrönt. Gelobt seist du, mein Herr, durch unsere Schwester, den leiblichen Tod; ihm kann kein Mensch lebend entrinnen. Lobt und preist meinen Herrn und dankt ihm und dient ihm mit großer Demut.

Aus dem Sonnengesang des Hl. Franziskus



Beten ist Atem holen aus Gott.  
Beten heißt sich Gott anvertrauen.  
Dietrich Bonhoeffer

Glaube ist das allumfassende  
Sich-öffnen für den göttlichen  
Einfluss.  
Martin Luther King

## Vertrautwerden

Glaube braucht die Einübung in das Gespräch mit Gott. Für mich ist das Gebet eine Gesprächshaltung mit Gott. Wie bei einem Menschen, den ich erst kennenlerne und dem ich im Gespräch näherkomme, so geht es mir auch mit Gott. Da ist ein Herantasten, ein Fragen, ein Vertrautwerden, das wachsen muss.

Wir können dankbar sein, dass uns ein Gebet von Jesus direkt mitgegeben wurde und dieses Gebet bis heute seinen Sinn erhalten hat: Das Vaterunser. Wir können uns in dieses Gebet fallenlassen, weil es alles umfasst, was Menschen Gott anvertrauen.

Margot Käßmann

Der du bist im Himmel –  
Gott, der du nicht in der Welt,  
die wir kennen,  
vollkommen aufgehst,  
sondern größer bist als alles,  
was wir kennen und sehen.

Margot Käßmann



Bleib behütet,  
Gott ist mir dir,  
auf Du und Du.



Advent bedeutet, den Herzen Raum zu geben für Hoffnung und Glaube.  
Unbekannt

Denn es ist gut, zuweilen Kind zu sein,  
und vorzüglich zu Weihnachten,  
da der Urheber dieses Festes selbst  
noch ein Kind war.

Charles Dickens



## Im Advent riecht die Sehnsucht nach Plätzchen

Ein Wichtel ist eingezogen. Er heißt Nisse und begleitet uns durch den Advent. Die Kinder sind jeden Morgen ganz aufgeregt. Was hat der Wichtel in einem Brief geschrieben? Sollen sie was für ihn tun? Hat er irgendeinen Unfug angestellt? Ja, es ist ein säkularer Adventsbrauch, der immer populärer wird. Aber in unserem Flur gehen auch unsere Holzfiguren von Maria und Josef jeden Tag ein wenig weiter auf ihrem Weg nach Betlehem. Maria mit dickem Bauch auf einem Esel, Josef davor, daneben, dahinter, je nachdem wie die Kinder die Figuren bespielen. Da wird dann auch mal der Umweg über den Tisch oder auf die Fensterbank genommen – Betlehem ist weit.

Sr. Jordana Schmidt

Ich liebe diese vorweihnachtliche Zeit mit Kindern. Sie ist voller Geschichten. Wir lesen die Weihnachtsgeschichte in allen Erzählvarianten, singen täglich adventliche Lieder und kommen ins Gespräch darüber, warum dieses Fest so besonders ist und wir Geschenke bekommen. Und ja, ich nutze den Konsum mit Wichteln und Adventskalendern und genieße ihn sogar, weil er für mich gefüllt ist. Denn Gott erwarten, ist für mich eine Lebenshaltung, die im Advent ganz besonders spürbar und sichtbar wird. Ich warte auf dich, Gott, der meine Sehnsucht erfüllt – immer. Und im Advent riecht diese Sehnsucht nach Plätzchen, Kerzen, gebrannten Mandeln. Sehr sinnlich und wunderbar.

Also: Willkommen Nisse und iss nicht alle Plätzchen auf.  
*Dominikanerin Jordana Schmidt lebt in einer sozialpädagogischen Lebensgemeinschaft mit zwei Kindern in Krefeld.*

Sr. Jordana Schmidt

Segne, Herr, mein kreatives, frohes und offenes Suchen und Hoffen. Lass mich dir nahe sein.

SEGEN

In Dankbarkeit annehmen – Jeden Tag als Geschenk erleben



Du sagst „Ja“ zu mir, so wie ich bin.  
Du bleibst bei mir, welche Wege ich auch gehe.  
Zum Geschenk kann und darf ich werden,  
jeden Tag aufs Neue, mitten im Alltag.  
Öffne mein Herz für die Momente,  
in denen ich die Chance habe, einfach „Ja“ zu sagen,  
auch wenn es nicht einfach ist.

GEBET

# Quellenverzeichnis

## Texte:

01./02.01.: Jessica Hamm, Gott spricht © Alle Rechte bei der Autorin; Du Ewige, © Klara Johans-Mahlert und Andreas Paul (kfd-Diözesanverband Trier); 24.01.: Maria von Welsler, Nicht ohne Vertrauen © Alle Rechte bei der Autorin; 27./28.01.: Madeleine Delbrél, Wer schweigt, bezieht Stellung, aus: Madeleine Delbrél, Gott einen Ort suchen: Texte– Gedichte– Gebete. Ausgewählt, übersetzt und eingeleitet von Annette Schleinzer (Topos Taschenbücher, Band 1122) © Matthias Grünewald Verlag der Schwabenverlag; 31.01. Rose Niedermeyer, Sternengucker © Lukas Lomtscher; 01./02.02.: Linda Giering, Jetzt fängt es an!, aus: andere zeiten – Das Magazin zum Kirchenjahr, Heft 1/2026, Hamburg, Andere Zeiten e.V., www.anderezeiten.de; 07.02.: Sr. Helga Köhler, Mal, © Alle Rechte bei der Autorin; 17.02.: Joanne Gobure, Gebet voller Anmut aus: sela. Das Gebetsmagazin, ZKZ 9669, Sonderausgabe von AUFATMEN, 2026; 28.02.: Henrike Müller, Was die Omas schon wussten, aus: Henrike Müller, Fastenzeitbegleiter Zero, Weniger ist mehr. ISBN 978-3-96157-147-5 © Verlag Katholisches Bibelwerk GmbH, Stuttgart 2021; 28.02.: Sr. Ursula, Vinzentinische Kampagne gegen den Hunger in der Welt, Wochensegen © Sr. Ursula Ackermann; 05./06.03.: Gerhard Valentin, Denn unermüdlich, wie der Schimmer © Strube Verlag, München; 07.03.: Luiza Sutter Rehmann & Ulrike Metternich, Junia nicht Junius © nach dem Podcast: Feministische Bibelgespräche, Junia und des weite Netz von Freund;innen, 18.02.2024; 08./09.03.: Elke Bräunling, Der Himmelsschlüssel © Elke Bräunling, aus www.elkeskindergeschichten.de; 08./09.03.: Sarah Schindler, Gott schenke mir Geduld fürs Warten. © Alle Rechte bei der Autorin, entnommen aus der Zeitschrift JOYCE 1/2026; www.joyce-magazin.net; 10./11.03.: Brigittie Goßmann, Zeit verschenken © Alle Rechte bei der Autorin; 14.03.: Hanna Strack, Durch deine Macht, Gott, verwandelst, © Alle Rechte bei der Autorin; 22./23.03.: Curhäuser der Marienschwestern vom Karmel, Herzhafter Sauerkrauttopf © Adventfasten 21.11., Benno Verlag-Curhäuser der Marienschwestern- ISBN 978-3-7462-61980; 04.04.: Osterlachen, © Immer wieder Osterlachen, St. Benno Verlag GmbH, Leipzig; 05./06.04.: Maria Sassin, Sonnenkuss © Maria Sassin; 09./10.04.: Stephanie Schwenkenbecher, Lass die Sorge frei © Alle Rechte bei der Autorin; 11.04.: Astrid Meyer, Miteinander © Alle Rechte bei der Autorin 23./24.04.: Cornelia Trick, Mit Gott am Steuer © Ulrich Trick; 23./24.04.: Sr. Maria Gabriela Zinkl, Der Herr segne uns, damit wir zum Segen werden © Alle Rechte bei der Autorin; 30.04./01.05.: Angela Hübner, Seine Liebe im Herzen © Alle Rechte bei der Autorin; 30.04./01.05.: Barbara Kohlberg, Unser Suchen nach dem Einen © Strube Verlag, München; 02.05.: Dr. Irene Leicht, Was für eine Lebensleistung! © Alle Rechte bei der Autorin; 05./06.05.: Antje Sabine Naegeli, Das Eingeschlossene überdauern. Aus: Du hast mein Dunkel geteilt © 2023 Verlag Herder GmbH, Freiburg i. Br.; 10./11.05.: Anna Manon Schimmel [oben] und Anna Nicole Heinrich [unten], Wortschatz – ganz echt © Alle Rechte bei den Autorinnen; 12.-13.05.: Hanna Strack, Segen © Alle Rechte bei der Autorin; 16.05.: Margot Käbmann, Der Heilige Geist bewegt © Alle Rechte bei der Autorin; 16.05.: Heike Ricker, Gegen alle Verzagheit © Alle Rechte bei der Autorin; 17./18.05.: Hildegard Aepli, Pfingsten Tag des Wortes... © Alle Rechte beim Autor; 21./22.05.: Ernst Ferstl, Die Stille stellt © Alle Rechte beim Autor; 23.05.: Christina Brudereck, Schöpfer, segne uns © Alle Rechte bei der Autorin; 30.05.: Albert Frey, Im Glauben verstehen, Gott ist Liebe Text & Melodie: Albert Frey 1998 Hänssler für Immanuel Music; 02./03.06.: Cornelia Mack, Mach dir den zum Freund, © Alle Rechte bei der Autorin; 02./03.06.: Katrin Faludi & Sarah Erbach, Wenn die Angst trotzdem kommt ... aus: Erbach, Sandra und Faludi, Katrin. Heavenly Mental – Über Gott und die Psyche © 2025, Gerth Medien in der SCM Verlagsgruppe GmbH, 71088 Holzgerlingen; 06.06.: Judith Wenk, Herr, Wurzeln gabst du mir ... © Alle Rechte bei der Autorin; 07./08.06.: Maria Radziwon, Lehmeister Natur © Alle Rechte bei der Autorin; 07./08.06.: Bettina Klünemann, Sind wir „Garten-Menschen“? © Alle Rechte bei der Autorin; 04./05.06.: Papst Franziskus, Nur vom Herzen her, aus: Dilixit nos – Er hat uns geliebt, Kap. 28–30 © 2024 Libreria Editrice Vaticana, Città del Vaticano – Dilixit nos; 13.06.: Christina Noe, Lebensnot-wendende Tiefe © Alle Rechte bei der Autorin; 25./26.06.: Andreas Knapp, Sara... aus: Andreas Knapp, Mit Pauke und Salböl. Gedichte zu Frauen der Bibel, © Echter Verlag, Würzburg 2021, S.9 ; 25./26.06.: Katrin Laschke, Mit Sara lachen © Alle Rechte bei der Autorin; 30.06./ 01.07.: Martina Pokorny, Affirmationen für Ruhe und Ausgeglichenheit © Alle Rechte bei der Autorin; 05./06.07.: Antje Sabine Naegeli, Gott lasse dein Leben gelingen! © Alle Rechte bei der Autorin; 16./17.07.: Marille Neunfanger, Der Trost des Unterwegsseins © Alle Rechte bei der Autorin; 16./17.07.: Mona Pexa, Mein Sommergebet © Alle Rechte bei der Autorin; 16./17.07.: Kath. Kirche Vorarlberg; 18.07.: Christine Senkbeil, Hoch hinaus, aus: Mecklenburgische & Pommersche Kirchenzeitung, Evangelische Zeitung für die Nordkirche Nr. 33/2025 © Alle Rechte bei Christine Senkbeil; 23./24.07.: Hans Hirling, Telefonanruf nach oben + Offene Leitung © Alle Rechte bei Praxis-Jugendarbeit.de; 25.07.: Annette Schulze, Lebensfarbe © Alle Rechte bei der Autorin; 30./31.07.: Beate Hirt, Vorräte, die ich sammle © Alle Rechte bei der Autorin; 04./05.08.: Dorea Schilling, Zwischen Hingabe und Getrieben-Sein © Alle Rechte bei der Autorin; 06./07.08.: Hans Möhler, Schichten Sie Kieselsteine, aus: Hans Möhler (Hg.), Mein Reiseandachtsbuch, Luther-Verlag, Bielefeld 2011; 08.08.: Tina Wilms, Wochensegen, Titel: Heckenrosen, © Alle Rechte bei der Autorin; 11./12.08.: Sr. Jordana Schmidt OP, Einen Gang runterschalten © Alle Rechte bei der Autorin; 15.08.: Dorothee Sandherr-Klemp, Mütterliche Menschen – Gott sei Dank © Alle Rechte bei der Autorin; 16./17.08.: Anja Bauer, Balance, © Alle Rechte bei der Autorin; 22.08.: Antje Sabine Naegeli, Wochensegen, Aus: Umarme mich, damit ich weitergehen kann. Gebete des Vertrauens, © 2010 Verlag Herder GmbH, Freiburg i. Br.; 23.08./24.08.:

© Marlon Campbell; 30.08.: Kira Geiss: Du bist kostbar & wunderschön, S. 55, © 2026 adeo Verlag in der SCM Verlagsgruppe GmbH, D-71088 Holzgerlingen (www.adeo-verlag.de), 01./02.09.: Martina Crone-Erdmann, Lebenswichtig und göttlich: Die Stille © Alle Rechte bei der Autorin; 03./04.09.: Martina Liebhäuser-Haggenmüller, Segen © Alle Rechte bei der Autorin; 05.09.: Anne Kurz, Wachsen in der Hoffnung © Alle Rechte katholisch.de/Schwester Anne Kurz; 06./07.09.: Kristin Sommerschuh, Umarmung statt Verzweiflung © Alle Rechte bei der Autorin; 06./07.09.: Schwester Regina Greefrath, Begegnung mit Sprengkraft © Alle Rechte bei der Autorin; 10./11.09.: Laura Schildmann, Erst scheußlich, dann Gänsehaut © Alle Rechte bei der Autorin; 13./14.09.: Reinhold Ruthe, Gebet © Alle Rechte beim Autor; 17./18.09.: Margot Käbmann, Vertrautwerden und Segen, aus: Gut zu leben. © 2004 Verlag Herder GmbH, Freiburg i. Br.; 22./23.09.: Christina Brudereck © Alle Rechte bei der Autorin; 22./23.09.: Christina Brudereck © Alle Rechte bei der Autorin; 24./25.09.: Veronika Smoor, Fallen lassen © Alle Rechte bei der Autorin; 01./02.10.: Stephanie Schwenkenbecher, Katharina Schunk, Zwischen den Zeilen. Ein Monatslied der Nordkirche. Mehr Infos unter: [https://www.popinstitut-nordkirche.de/songs/?\\_genre=monatslied](https://www.popinstitut-nordkirche.de/songs/?_genre=monatslied); 03.10.: Maria Sassin, Seelenernte © Alle Rechte bei der Autorin; 03.10.: Christa Spilling-Nöker: Herbst. aus: dies.; Ich schenke dir ein gutes Wort. © 2002 Verlag am Eschbach in der Verlagsgruppe Patmos der Schwabenverlag AG, www.verlag-am-eschbach.de; 04./05.10.: Pfarrerin Tia Pelz, Unterm Himmelsdach © Alle Rechte bei der Autorin; 08./09.10.: Andrea Kuhla & Sarah Burghoff, Mit Kurs auf Wunder © Alle Rechte bei den Autorinnen; 10.10.: Anngret Prause, Vertrau auf Gott © Alle Rechte bei der Autorin; 11./12.10.: Texte von Bianca Maxl © Alle Rechte bei der Autorin; 20./21.10.: Schwester Johanna Domek OSB, Von der Kraft des Gebets © Domradio.de und Sr. Johanna Domek OSB; 22./23.10.: Annette Jantzen, Segen aus [www.gotteswort-weiblich.de](http://www.gotteswort-weiblich.de) © Alle Rechte bei der Autorin; 22./23.10.: Verfasser unbekannt, Kann man Gott sehen? aus: © St. Benno Verlag „Gute Zeit für die Seele-Ermutigende Geschichten“; 31.10.: Karin Schwendt, Wochensegen © Alle Rechte bei der Autorin; 05./06.11.: Margaretha Wachter, Pflege ist mehr © Alle Rechte bei der Autorin; 08./09.11.: Monika Hofmann, So klingt Frieden © Monika Hofmann für [www.brass-for-peace.de](http://www.brass-for-peace.de); 17./18.11.: Angela Wolter, An der Zeit © Alle Rechte bei der Autorin; Sabine Meister, Zitat u. Segen © Alle Rechte bei der Autorin; 24./25.11.: Theresa Brückner, Hoffnung ist trotzdem da aus: Theresa Brückner, 24 x Morgenlicht & Nacht © ruach.jetzt GmbH, Trier 2024; 24./25.11.: Theresa Brückner, Gebet © Alle Rechte bei der Autorin; 29./30.11.: Stephanie Heckl, Worauf wartest du? © Alle Rechte bei der Autorin; 03./04.12.: Ernst Ferstl, Wenn wir Freude © Alle Rechte bei dem Autor; 06./07.12.: Sr. Teresa Zukic, Deutschland ist ein Tiefkühlschrank © Alle Rechte bei der Autorin; 06./07.12.: Sr. Teresa Zukic, Wer das Leben nicht © Alle Rechte bei der Autorin; 06./07.12.: Sr. Teresa Zukic, Ein Lächeln geb ich © Alle Rechte bei der Autorin; 06./07.12.: Josephine Teske, Gebet © Alle Rechte bei der Autorin; 08./09.12.: Sr. Jordana Schmidt OP, Im Advent riecht die Sehnsucht nach Plätzchen © Alle Rechte bei der Autorin; 10./11.12.: Martina Rudolph Zeller, Jonas-Marian Färber (Idea), Ein offenes Ohr an Weihnachten, aus: IDEASPEZIAL Advent & Weihnachten, 8.2025/Beilage zu IDEA 48.2025 © Alle Rechte bei der Autorin; 12.12.: Katharina Villalba Winkelmann, Wunder © Alle Rechte bei der Autorin; 13./14.12.: Susanne Haverkamp, Tochter Zion aus: Kirchenzeitung, Nr. 24, 23.11.2025, S. 12, Artikel: Schwerpunkt: Der Klang des Advents, Der Klang des Advents I aus:sicht; 22./23.12.: Andrea Schwarz, Vom Flügel eines Engels sanft berührt aus: Sylvia Müller (Hg.), Möge das Glück dich begleiten © 2005 Verlag Herder GmbH, Freiburg i. Br.; 26.12.: Jessica Hamm, Dankbarer Blick zurück aus: Jessica Hamm/kekruemel vom 27.12.2025; 26.12.: Eva Tobler, Wochensegen Eva Tobler, „heilige nacht“ aus: in der rinne der zeit, S. 25, © Theologischer Verlag Zürich; 29./30.12.: Irmgard Erath, Gebet © Butzon & Bercker GmbH, Kevelaer, [www.bube.de](http://www.bube.de)

## AUTORINNENTEXTE:

Brigittie Goßmann:

06.01./07.01., 08.01./09.01., 10.01., 11.01./12.01., 25.01./26.01., 03.02./04.02., 08.02./09.02., 21.02., 22.02./23.02., 24.02./25.02., 10.03./11.03., 21.03., 22.03./23.03., 26.03./27.03., 02.04./03.04., 12.04./13.04., 16.04./17.04., 28.04./29.04., 05.05./06.05., 21.05./22.05., 28.05./29.05., 06.06., 14.06./15.06., 16.06./17.06., 18.06./19.06., 02.07./03.07., 05.07./06.07., 11.07., 14.07./15.07., 19.07./20.07., 25.07., 02.08./03.08., 13.08./14.08., 20.08./21.08., 22.08., 27.08./28.08., 03.09./04.09., 12.09., 13.09./14.09., 24.10., 27.10./28.10., 29.10./30.10., 14.11., 19.11./20.11., 28.11., 17.12./18.12., 22.12./23.12., 29.12./30.12.

Martina Liebhäuser-Haggenmüller:

07.05./08.05., 09.05., 14.05./15.05.

Claudia Michels:

24.01., 27.01./28.01., 01.02./02.02., 12.02./13.02., 30.04./01.05., 02.06./03.06., 25.06./26.06., 30.06./01.07., 16.07./17.07., 06.08./07.08., 01.09./02.09., 10.09./11.09., 20.09./21.09., 24.09./25.09., 04.10./05.10., 08.10./09.10., 10.10., 03.11./04.11., 05.11./06.11., 08.11./09.11., 29.11./30.11., 03.12./04.12., 08.12./09.12., 10.12./11.12., 13.12./14.12., 20.12./21.12.

Maria Radziwon:

Vorsatztext, 04.01./05.01., 15.01./16.01., 17.01., 20.01./21.01., 22.01./23.01., 05.02./06.02., 14.02., 15.02./16.02., 19.02./20.02., 26.02./27.02., 01.03./02.03., 12.03./13.03., 17.03./18.03., 19.03./20.03., 28.03., 31.03./01.04., 14.04./15.04., 21.04./22.04., 25.04., 26.04./27.04., 03.05./04.05., 24.05./25.05., 30.05., 31.05./01.06., 11.06./12.06., 09.06./10.06., 23.06./24.06., 27.06., 07.07./08.07., 12.07./13.07., 21.07./22.07., 28.07./29.07., 01.08., 18.08./19.08., 29.08., 08.09./09.09., 19.09., 27.09./28.09., 29.09./30.09., 06.10./07.10., 15.10./16.10., 17.10., 25.10./26.10., 10.11./11.11., 12.11./13.11., 15./16.11., 21.11., 22.11./23.11., 26.11./27.11., 05.12., 15.12./16.12., 31.12./01.01.28

Stephanie Schwenkenbecher:

03.01., 13.01./14.01., 18.01./19.01., 29.01./30.01., 07.02., 10.02./11.02., 03.03./04.03., 05.03./06.03., 14.03., 15.03./16.03., 24.03./25.03., 29.03./30.03., 07.04./08.04., 09.04./10.04., 18.04., 19.04./20.04., 12.05./13.05., 19.05./20.05., 23.05., 26.05./27.05., 20.06., 21.06./22.06., 28.06./29.06., 04.07., 09.07./10.07., 26.07./27.07., 08.08., 09.08./10.08., 25.08./26.08., 15.09./16.09., 26.09., 01.10./02.10., 11.10./12.10., 13.10./14.10., 18.10./19.10., 01.11./02.11., 07.11., 01.12./02.12., 19.12., 27.12./28.12.

BIBELTEXTE:

30.01., 07.02., 14.03./21.03., 25.03., 09.04., 20.05., 26.05., 02.06., 15.06., 19.06., 25.06., 28./29.06., 09.07., 01.08., 02.08., 09.08., 08.09. (Zitat), 09.09. (2. Text), 16.09., 12.10., 14.10., 18.10./19.10., 22.10., 12./13.11., 25.12.: EINHEITSÜBERSETZUNG DER HEILIGEN SCHRIFT © 2016 KATHOLISCHE BIBELANSTALT GMBH, STUTTGART © ALLE RECHTE VORBEHALTEN  
31.01., 20.04., 05.08., 10.09., 29.09., 26.10., 01.11.: LUTHERBIBEL, REVIDIERT 2017, © 2016 DEUTSCHE BIBELGESELLSCHAFT, STUTTGART  
30.05., 01.08. (Wochensegen), 09.09.: DIE BIBELSTELLEN SIND DER ÜBERSETZUNG HOFFNUNG FÜR ALLE © ENTNOMMEN, COPYRIGHT © 1983, 1996, 2002, 2015 BY BIBLICA, INC. © VERWENDET MIT FREUNDLICHER GENEHMIGUNG DES HERAUSGEBERS FONTIS  
02.03.: ELBERFELDER BIBEL 2006, © 2006 SCM R. BROCKHAUS IN DER SCM VERLAGSGRUPPE GMBH, HOLZGERLINGEN (WWW.SCM-BROCKHAUS.DE)  
12.01., 07.03. (Wochensegen): GUTE NACHRICHT BIBEL, DURCHGESEHENE NEUAUSGABE, © 2018 DEUTSCHE BIBELGESELLSCHAFT, STUTTGART  
04./05.01.: NEUES LEBEN. DIE BIBEL, © DER DEUTSCHEN AUSGABE 2002 UND 2006 SCM R. BROCKHAUS IN DER SCM VERLAGSGRUPPE GMBH, HOLZGERLINGEN (WWW.SCM-BROCKHAUS.DE)  
14.08.: BIBELTEXT DER SCHLACHTER ÜBERSETZUNG © 2000 GENFER BIBELGESELLSCHAFT. WIEDERGEGEBEN MIT FREUNDLICHER GENEHMIGUNG. ALLE RECHTE VORBEHALTEN  
23.04.: DIE VOLXBIBEL, © 2014/2023 VOLXBIBEL-VERLAG IN DER SCM VERLAGSGRUPPE GMBH, HOLZGERLINGEN (WWW.SCM-VERLAGSGRUPPE.DE)

Wir danken allen Inhabern von Textrechten für die Abdruckerlaubnis. Der Verlag hat sich darum bemüht, alle Rechteinhaber in Erfahrung zu bringen. Für zusätzliche Hinweise sind wir dankbar. Die Rezepte und gesundheitlichen Anwendungen dieses Buches wurden nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Verlages oder seiner Beauftragten für Personen-, Sach-, und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Sofern in diesem Buch eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen oder Gebrauchsnamen verwendet werden, auch wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sind, gelten die entsprechenden Schutzbestimmungen.

## Bilder:

COVER: © Monkey Business Images/Shutterstock, © stock.adobe.com/Елена Черная

VORSATZ: © New Africa/Shutterstock

JANUAR: 01./02.01.: © mauritius images/Esen Tunar/Alamy Stock Photos; 03.01.: © stock.adobe.com/ingoodtime; 04./05.01.: © stock.adobe.com/Bernadett; 06./07.01.: Chioacchino Vitelli, Anbetung der Heiligen Drei Könige, 1824, Salerno/Italien © stock.adobe.com/Renáta Sedmáková; 08./09./01.: © stock.adobe.com/Daniel; 10.01.: Taufstelle am Jordan/Israel © stock.adobe.com/robypangy; 11./12.01.: © stock.adobe.com/ChristArt; 13./14.01.: © stock.adobe.com/Anton Pentegov; 15./16.01.: © Alle Rechte bei Gschrems, www.gschrems.at; 17.01.: © stock.adobe.com/nickolya; 18./19.01.: © stock.adobe.com/Владимир Даценк; 20./21.01.: © stock.adobe.com/Alterfalter; 22./23.01.: © stock.adobe.com/Robert Kneschke; 24.01.: Fischer am Ufer des Sees Genesaret/Israel © mauritius images/Niday Picture/Alamy Stock Photos; 25./26.01.: © stock.adobe.com/Nicolas Micolani; 27./28.01.: Denkmal für die ermordeten Juden Europas, Berlin © mauritius images./Tony french./Alamy; 29./30.01.: © stock.adobe.com/Samir; 31.01.: © mauritius images/Alan Dyer./VWPics./Visual and Written/Alamy Stock Photos

FEBRUAR: 01./02.02.: © stock.adobe.com/Taste it; 03./04.02.: © stock.adobe.com/RUZANNA ARUTYUNYAN; 05./06.02.: © lisa./skvo/Shutterstock; 07.02.: © stock.adobe.com/Rostislav Sedlacek; 08./09.02.: © stock.adobe.com/ChristArt; 10./11.02.: © slexp880/Shutterstock; 12./13.02.: © stock.adobe.com/Evan; 14.02.: © stock.adobe.com/physyk; 15./16.02.: © stock.adobe.com/kay foichtmann; 17./18.02.: © Juergen Bauer Pictures/Shutterstock; 19./20.02.: © Thanakorn Hongphan/Shutterstock; 21.02.: © stock.adobe.com/xabierblanch; 22./23.02.: © stock.adobe.com/New Africa; 24./25.02.: © DennisF/Shutterstock; 26./27.02.: © stock.adobe.com/mimagephotos; 28.02.: © brizmaker/Shutterstock

MÄRZ: 01./02.03.: © pixabay\_publicco-infants; 03./04.03.: © 05./06.03.: © AS photo family/Shutterstock; stock.adobe.com/sonyakamoz; 07.03.: © stock.adobe.com/Anna Ismagilova; 08./09.03.: © stock.adobe.com/Mike; 10./11.03.: © stock.adobe.com/ktasimar; 12./13.03.: © stock.adobe.com/ARochau; 14.03.: © stock.adobe.com/Stanislav; 15./16.03.: Kreuzgang des Klosters in Saint-Rémy-de Provence © stock.adobe.com/Eberhard Spaeth; 17./18.03.: © stock.adobe.com/Evelyn Kobben; 19./20.03.: © stock.adobe.com/Johanna Mühlbauer; 21.03.: © stock.adobe.com/Kara; 22./23.03.: © stock.adobe.com/timolina; 24./25./03.: © stock.adobe.com/Konstanze Junghanns.jpeg; 26./27.03.: © stock.adobe.com/DCProductionMedia; 28.03.: © Ian Black/Shutterstock; 29./30.03.: © stock.adobe.com/songdech17

APRIL: 31.03./01.04.: © stock.adobe.com/AnnaStills; 02./03.04.: Unbekannter Künstler, Der zweifelnde Thomas in der Chiesa di Santo Tomaso, Turin/Italien © stock.adobe.com/Renáta Sedmáková; 04./04.: © stock.adobe.com/Camilla; 05./06.04.: © stock.adobe.com/Michel; 07./08.04.: © stock.adobe.com/Brocreative; 09./10.04.: © stock.adobe.com/Falco; 11.04.: © stock.adobe.com/upixa; 12./13.04.: © stock.adobe.com/photofranz56; 14./15.04.: © stock.adobe.com/Zauberhut; 16./17.04.: © stock.adobe.com/Lila Patel; 18.04.: © stock.adobe.com/lenaivanova2311; 19./20.04.: © stock.adobe.com/Soloviova Liudmyla; 21./22.04.: © stock.adobe.com/Dragana./bearbeitet.tif; 23./24.04.: © mauritius images/Wiese, Boblycars, Berglandschaft,./Sommer././Symbol, Freizeit, Url; 25.04.: © stock.adobe.com/Anna; 26./27.04.: © Philip Steury Photography/Shutterstock; 28./29.04.: wiederaufgebaute Fußgängerzone in Bad Münstereifel an der Erft © stock.adobe.com/Comofoto.jpeg; 30.04./01.05.: © stock.adobe.com/cs-photo

MAI: 01./02.05.: 02.05.: © Ivan/Fotolia.de; 03./04.05.: © stock.adobe.com/singkham; 05./06.05.: © stock.adobe.com/sek\_gt; 07./08.05.: © Martina Liebhäuser-Haggenmüller; 09.05.: © stock.adobe.com/Stockd; 10./11.05.: © Igor Martis/Shutterstock; 12./13.05.: © stock.adobe.com/Braulio Couto; 14./15.05.: © stock.adobe.com/insta./photos; 16.05.: © stock.adobe.com/nuzza11; 17./18.05.: © stock.adobe.com/tonyram2; 19./20.05.: © stock.adobe.com/lasedesignen; 21./22.05.: © stock.adobe.com/kobra78; 23.05.: Giovanni Maria Conti della Camera, Deckengemälde der Heiligen Trinität in der Chiesa di Santa Croce, Parma/Italien (um 1650) © stock.adobe.com/Renáta Sedmáková; 24./25.05.: © stock.adobe.com/Editorial./Use./Only./Michael Derrer Fuchs; 26./27.05.: © stock.adobe.com/Davizro Photography; 28./29.05.: © stock.adobe.com/Gina Sanders; 30.05.: © valuemike/Shutterstock; 31.05.: © stock.adobe.com/Kzenon

JUNI: 01./06.: © stock.adobe.com/Kzenon; 02./03./06.: © stock.adobe.com/Сергей Ермолаев; 04./05./06.: © Soru Epotok/Shutterstock; 06./06.: © stock.adobe.com/JM Soedher; 07./08.06.: © stock.adobe.com/David 09./10./06.: © Braslavets Denys/Shutterstock; 11./12./06.: © stock.adobe.com/Maria Rattà; 13./06.: © stock.adobe.com/Takashi Nagaku; 14./15./06.: © stock.adobe.com/Hannes Plenk; 16./17./06.: © stock.adobe.com/Micha Trillhaase; 18./19./06.: © stock.adobe.com/Gerhard Seybert; 20./06.: © stock.adobe.com/Peera; 21./22./06.: © stock.adobe.com/Andy Korteling; 23./24./06.: © stock.adobe.com/Irina; 25./26./06.: © stock.adobe.com/ThomasLENNE./KI; 27.06.: Bootsdurchfahrt durch den Kanal von Korinth, der den Golf von Korinth mit dem Saronischen Golf im Ägäischen Meer verbindet. © Victora Kurylo/Shutterstock; 28./29./06.: Fresko des Heiligen Peter und Paul in den Kathedralen von Salamanca/Spanien (um 1400) © stock.adobe.com/marco; 30.06.: © Stock for you/Shutterstock

JULI: 01./07.: © Stock for you/Shutterstock; 02./03./07.: © stock.adobe.com/belart84; 04.07.: © stock.adobe.com/DimaBerlin; 05./06.07.: © stock.adobe.com/josfor; 07./08.07.: © stock.adobe.com/caz\_che; 09./10.07.: © stock.adobe.com/Irina Mikhailichenko; 11.07.: © stock.adobe.com/alex.pin; 12./13.07.: © stock.adobe.com/e\_

## Notizen

serebryakova; 14./15.07.: © stock.adobe.com/Erika; 16./17.07.: © stock.adobe.com/Olivier Rapin; 18.07.: Kirchturm des Doms St. Nikolai, Greifswald © Glöck/Shutterstock; 19./20.07.: © stock.adobe.com/Michele Ursi; 21./22.07.: © biletstkiyevgeniy.com/Shutterstock; 23./24.07.: © stock.adobe.com/Moorland Roamer; 25.07.: © Claude Monet, Eine Allee in Monets Garten in Giverny, Öl auf Leinwand, Belvedere Museum Wien, Österreich (1902); 26./27.07.: © stock.adobe.com/Denys; 28./29.07.: © Reddogs/Shutterstock; 30./31.07.: © PeopleImages/Shutterstock

AUGUST: 01.08.: © stock.adobe.com/Manok; 02./03.08.: © stock.adobe.com/DEEP; 04./05.08.: © stock.adobe.com/shine.graphics; 06./07.08.: © stock.adobe.com/Chris Sol; 08.08.: © stock.adobe.com/Roma; 09./10.08.: © stock.adobe.com/Friends Stock; 11./12.08.: © stock.adobe.com/ValentinValkov; 13./14.08.: © stock.adobe.com/Jacob Lund; 15.08.: © stock.adobe.com/ffig; 16./17.08.: © stock.adobe.com/VICHIZH; 18./19.08.: © stock.adobe.com/belyaaa; 20./21.08.: © stock.adobe.com/Bernd Rehorst; 22.08.: © stock.adobe.com/Thomas, KI; 23./24.08.: Marie Ellenrieder, Selbstbildnis, Öl auf Leinwand, Staatliche Kunsthalle, Karlsruhe (1819) © picture alliance/akg images; 25./26.08.: Astronomische Uhr in Prag/Tschechien © stock.adobe.com/unai; 27./28.08.: © stock.adobe.com/dietwalther; 29.08.: Maria Wörth am Wörthersee, Kärnten/Österreich © stock.adobe.com/md-worschak; 30./31.08.: Kira Geiss in einer Kirchenbank © picture alliance/Marijan Murat

SEPTEMBER: 01.09.: © Maria Evseyeva/Shutterstock.com; 02./03.09.: © Ruslan Guzov/Shutterstock.com; 04./05.09.: 01./02.09.: © stock.adobe.com/Gunnar Assmy; 03./04.09.: © stock.adobe.com/MARTIN HAHN; 05.09.: © stock.adobe.com/Jane; 06./07.09.: © stock.adobe.com/Alessandro Grandini; 08./09.09.: © stock.adobe.com/Stig Alenas; 10./11.09.: © stock.adobe.com/highwaystarz; 12.09.: © stock.adobe.com/Rawpixel.com; 13./14.09.: © stock.adobe.com/Henry Czauderna; 15./16.09.: © stock.adobe.com/Ananass; 17./18.09.: © stock.adobe.com/Raymund Flasser; 19.09.: © stock.adobe.com/Plutmaverick; 20./21.09.: © stock.adobe.com/manyakotic; 22./23.09.: © stock.adobe.com/PBXStudio; 24./25.09.: Der Birnbaum der Autorin © Veronika Smoor; 26.09.: Buntglasfenster in der St. Saviour's Church, Dartmouth/England © stock.adobe.com/Bill Perry; 27./28.09.: Rosalind Elsie Franklin, britische Chemikerin, entdeckte die Struktur der DNA (1956) © picture alliance/World History Archive; 29./30.09.: Hl. Michael auf Mont St. Michel/Frankreich © stock.adobe.com/Naeblys

OKTOBER: 01./02.10.: © stock.adobe.com/photoguns; 03.10.: © stock.adobe.com/Silvano Rebai; 04./05.10.: © stock.adobe.com/Eleseus; 06./07.10.: © stock.adobe.com/scentrio; 08./09.10.: © stock.adobe.com/squeebcreative; 10.10.: © stock.adobe.com/Sinuswelle; 11./12.10.: © stock.adobe.com/Yana Grebelnikova; 13./14.10.: © stock.adobe.com/ovelyday12; 15./16.10.: © Synthetic Messiah/Shutterstock; 17.10.: shutterstock\_1097913956\_Rawpixel.com; 18./19.10.: © stock.adobe.com/jd-photodesign; 20./21.10.: © Blur\_Stock/Shutterstock; 22./23.10.: © shutterstock\_2386312835\_Miljan Zivkovic/Shutterstock; 24./25.10.: © stock.adobe.com/Irina\_KI; 25./26.10.: © stock.adobe.com/Glaser\_Ohne Ikone; 27./28.10.: © stock.adobe.com/chinesischer Name; 29./30.10.: © Wolfgang Hauke/Shutterstock; 31.10.: Lucas Cranach der Ältere, Katharina von Bora (ca. 1526), LWL-Museums für Kunst und Kultur, Münster © mauritius images/Picture Art Collection/Alamy

NOVEMBER: 01./02.11.: © stock.adobe.com/helmutvogler; 03./04.11.: © stock.adobe.com/ka8terina; 05./06.11.: © stock.adobe.com/N HIRAMAN\_peopleimages.com; 07.11.: © stock.adobe.com/Matsudondon; 08./09.11.: © stock.adobe.com/SKfoto; 10./11.11.: © stock.adobe.com/Christine; 12./13.11.: © Sea\_Ekaterina/Shutterstock; 14.11.: © stock.adobe.com/Heliosphile; 15./16.11.: © stock.adobe.com/rainer K; 17./18.11.: © stock.adobe.com/simona; 19./20.11.: © stock.adobe.com/Design Stock; 21.11.: Meister des Bartholomäus-Altars, Hl. Cäcilia, Alte Pinakothek München (um 1480) © picture alliance/Oscar Poss; 22./23.11.: © stock.adobe.com/Juha Saastamoinen; 24./25.11.: shutterstock\_1864328077\_Evtushkova Olga; 26./27.11.: © stock.adobe.com/elinque; 28.11.: Weihnachtssterne in St. Petrus in Velden (Vils) © stock.adobe.com/RS.Foto; 29./30.11.: © stock.adobe.com/Esther

DEZEMBER: 01./02.12.: © stock.adobe.com/New Africa; 03./04.12.: © Anastasia\_Panait/Shutterstock; 05.12.: © stock.adobe.com/gudrun; 06./07.12.: © stock.adobe.com/Hanker; 08./09.12.: © stock.adobe.com/emmi; 10./11.12.: © stock.adobe.com/Liubomir; 12.12.: © stock.adobe.com/dont; 13./14.12.: © stock.adobe.com/Anneke; 15./16.12.: © Tatjana Baibakova/Shutterstock; 17./18.12.: © stock.adobe.com/Joe McUbed; 19.12.: © stock.adobe.com/weyo; 20./21.12.: © Aretxiga/Shutterstock; 22./23.12.: © stock.adobe.com/Siwakorn1933; 24./25.12.: © stock.adobe.com/Wolfman12473; 26.12.: © stock.adobe.com/alexugalek; 27./28.12.: Ikone der Geburt Christi im Konvent der Heiligen Dreifaltigkeit in Lomnica, Vranov nad Toplou/Slowakei © stock.adobe.com/Adam Ján Figel; 29./30.12.: © stock.adobe.com/hachri; 31.12.: Blick auf den See Bled/Slowenien © stock.adobe.com/nataliaderiabina