

Kerstin Offermann

Meine Woche mit der Bibel

- Der Philipperbrief -

Inhalt

Meine Woche mit der Bibel – ein Experiment	3
1. Tiefe Freundschaft: Philipperbrief Kapitel 1, 1-21	4
Eigene Beobachtungen.....	5
Anregungen	6
Übung der Achtsamkeit:.....	7
2. An den Grenzen der Kraft: Philipperbrief Kapitel 2, 1. Teil (Vers 1-11)	8
Eigene Beobachtungen.....	9
Anregungen	10
Übung der Achtsamkeit.....	11
3. Ansteckende Liebe: Philipperbrief Kapitel 2, 2. Teil (Vers 12-18)	12
Eigene Beobachtungen.....	13
Anregungen	14
Übung der Achtsamkeit.....	15
4. You'll never walk alone! Philipperbrief Kapitel 3, 1. Teil (Vers 1-16)	16
Eigene Beobachtungen.....	16
Anregungen	18
Übung der Achtsamkeit.....	19
5. Himmlische Lichttherapie: Philipperbrief Kapitel 3, 2. Teil (Vers 17-21)	20
Eigene Beobachtungen.....	21
Anregungen	22
Übung der Achtsamkeit.....	23
6. Der Weg zur Freude: Philipperbrief Kapitel 4, 1. Teil (Vers 4-9)	24
Eigene Beobachtungen.....	25
Anregungen	26
Übung der Achtsamkeit.....	27
7. Glücksgeschenke: Philipperbrief Kapitel 4, 2. Teil (Vers 10-23).....	28
Eigene Beobachtungen.....	29
Anregungen	30
Übung der Achtsamkeit.....	31
Gebet und Segen	32

Meine Woche mit der Bibel – ein Experiment

Eine Woche lang die Bibel ausprobieren: Lassen Sie sich auf neue Gedanken in ungewohnter Sprache ein, mit zu Herzen gehenden menschlichen Schicksalen und herausfordernden Gedanken.

Eine Woche lang wartet jeden Tag ein Text darauf, sich mit Ihnen zu treffen: Die biblischen Texte möchte Ihnen etwas erzählen. Sie freuen sich, wenn Sie zuhören. Ihre Reaktionen auf die biblischen Texte sind wertvoll und einzigartig!

Vielleicht erzählen Sie Gott von Ihren Gedanken zum Text oder Sie reden mit Freunden über das, was Ihnen beim Lesen der Bibeltexte durch den Kopf gegangen ist. Vielleicht haben Sie aber auch Lust, mir zu schreiben, was Ihnen dazu einfällt: kerstin.offermann@diakonie.de. Ich bin sehr gespannt auf Ihre Gedanken. Schön, dass Sie sich mit auf den Weg machen!

Vielleicht lesen Sie diese Bibeltexte in Verbindung mit einem Treffen zur ökumenischen Bibelwoche oder auch alleine. Auf jeden Fall geht es hier ganz um Sie: nur Sie und der Bibeltext! Das ist ein Experiment.

Auf den nächsten Seiten finden Sie jeweils einen Bibeltext (oder manchmal auch zwei) aus dem Brief, den Paulus an die Gemeinde in Philippi geschrieben hat, in der Übersetzung der Guten Nachricht Bibel.

Lassen Sie sich Zeit. Lassen Sie sich auf den Bibeltext ein.

Schon seit Jahrtausenden finden Menschen in den Worten der Bibeltexte sich selbst wieder. Sie entdecken in den uralten Worten ihre eigenen Erfahrungen, finden Antworten auf ihre Fragen und spüren ihrer Sehnsucht nach.

Vielleicht rühren die Worte in Ihnen etwas an und stellen Ihre Fragen in einen neuen Zusammenhang.

Gott möchte durch den Text zu Ihnen Kontakt bekommen. Es kann sein, dass Sie davon ganz direkt und schnell etwas merken. Es kann aber auch sein, dass einige der Worte und Gedanken in Sie einsickern und langsam in Ihnen reifen und Sie erst nach einiger Zeit merken, dass etwas, dass jemand durch diese Worte mit Ihnen gemeinsam unterwegs ist.

Auf jeden Bibeltext folgen einige Gedanken und Überlegungen. Vielleicht sind diese für Sie hilfreich.

Aber wichtiger als die Gedanken, die wir uns zu den Texten gemacht haben, sind auf jeden Fall Ihre eigenen Entdeckungen.

Wenn Ihnen manche Bilder oder Begriffe fremd und unverständlich sind, schauen Sie doch mal in die Erklärungen zur Basisbibel, die Sie unter <http://www.basisbibel.de> finden.

Am Ende jedes Textes steht eine Achtsamkeitsübung, damit Sie etwas aus dem Text mit in Ihren Alltag nehmen können und er noch in Ihnen nachklingen und reifen kann. Vielleicht sind die Übungen hilfreich für Sie. Probieren Sie es doch einfach aus.

1. Tiefe Freundschaft: Philipperbrief Kapitel 1, 1-21

Paulus und Timotheus, die Jesus Christus dienen, schreiben diesen Brief an alle in Philippi, die Gott durch Jesus Christus für sich ausgesondert hat, an die ganze Gemeinde mit ihren leitenden Mitgliedern und den Diakonen.

Gnade und Frieden sei mit euch von Gott, unserem Vater, und von Jesus Christus, dem Herrn.

Ich danke meinem Gott jedes Mal, wenn ich beim Beten an euch denke. Jedes Gebet für euch – für euch alle! – wird mir erneut zum Dank und erfüllt mich mit Freude: Dank und Freude, dass ihr euch so eifrig für die Gute Nachricht einsetzt, seit dem Tag, an dem ihr sie angenommen habt, und bis heute.

Ich bin ganz sicher: Gott wird das gute Werk, das er bei euch angefangen hat, auch vollenden bis zu dem Tag, an dem Jesus Christus kommt.

Ich kann gar nicht anders, als so über euch denken; denn ich trage euch alle in meinem Herzen, gerade jetzt, da ich für die Gute Nachricht im Gefängnis bin und sie vor Gericht verteidige und ihre Wahrheit bezeuge. Ihr alle habt ja teil an der Gnade, die Gott mir damit erweist. Er weiß auch, wie sehr ich mich nach euch allen sehne mit der herzlichen Liebe, die Jesus Christus in mir geweckt hat.

Ich bete zu Gott, dass eure Liebe immer reicher wird an Einsicht und Verständnis. Dann könnt ihr in jeder Lage entscheiden, was das Rechte ist, und werdet an dem Tag, an dem Christus Gericht hält, rein und ohne Fehler dastehen, reich an guten Taten, die Jesus Christus zum Ruhm und zur Ehre Gottes durch euch gewirkt hat.

Ihr sollt wissen, Brüder und Schwestern, dass meine Gefangenschaft sogar zur Verbreitung der Guten Nachricht beigetragen hat. Die Beamten am Sitz des Statthalters und alle, die meinen Prozess verfolgt haben, wissen jetzt, dass ich angeklagt bin, weil ich Christus diene. Und gerade weil ich im Gefängnis sitze, sind die meisten Brüder und Schwestern hier am Ort durch den Beistand des Herrn voller Zuversicht und getrauen sich, die Botschaft Gottes nun erst recht und ohne Furcht weiterzusagen.

Darüber freue ich mich; aber auch künftig werde ich Grund haben, mich zu freuen. Denn ich weiß, dass meine Gefangenschaft – gleichgültig, wie sie endet – letztlich zu meiner Rettung führen wird. Das verbürgen mir eure Gebete und Jesus Christus, der mir durch seinen Geist beisteht.

Ich hoffe und erwarte voller Zuversicht, dass Gott mich nicht versagen lässt. Ich vertraue darauf: Auch jetzt, so wie bisher stets, wird Christus in aller Öffentlichkeit groß gemacht werden durch das, was mit mir geschieht, ob ich nun am Leben bleibe oder sterbe. Denn Leben, das ist für mich Christus; darum bringt Sterben für mich nur Gewinn.

Eigene Beobachtungen

Lesen Sie den Text leise oder laut.

Wo bleiben Ihre Gedanken hängen?

Welche Bilder tauchen vor Ihrem inneren Auge auf?

Welche Erinnerungen weckt der Text?

Welche Fragen tauchen bei Ihnen auf?

Wie fühlt es sich an, diese Worte zu lesen oder zu hören?

Anregungen

Paulus ist in Rom im Gefängnis. Er schreibt aus dem Gefängnis einen sehr gefühlvollen Brief an seine Freunde in Philippi. Paulus lässt sich ins Herz schauen. Er ist unruhig, wo es mit ihm hingehen wird, ob er die Haft überleben wird, ob er die Philipper, die ihm so am Herzen liegen, jemals wiedersehen wird. Er sehnt sich nach ihnen.

Er fühlt sich trotz der großen Entfernung den Philippern sehr nah. Durch ihre Freundschaft, durch ihre gegenseitige Liebe und durch ihre Gebete sind sie miteinander verbunden. Paulus betet für die Philipper: Er dankt dafür, dass es diese Menschen gibt. Er dankt Gott dafür, dass ihr gemeinsamer Glaube an Jesus Christus sie verbindet. Er bittet darum, dass es ihnen gut geht, dass sie innerlich wachsen und dass sie sich selbst und Christus treu bleiben.

Paulus pflegt den Kontakt so gut er kann: Er schreibt einen – vielleicht mehrere Briefe. Er schickt ihnen Grüße durch Freunde, die nach Philippi fahren können. Aber das hilft ihm nur begrenzt in seiner Sehnsucht. Richtig nah fühlt er sich seinen Freunden vor allem im Gebet. Denn Paulus weiß: Die Philipper beten auch für ihn.

Vielleicht kennen Sie das ja – wahrscheinlich kennen Sie das! Dass es Menschen gibt, die einem am Herzen liegen, die aber weit weg sind. Oder selbst, wenn sie nicht räumlich weit weg sind, so kann man ihnen doch nur begrenzt so viel Gutes tun und sie beschützen, wie man gerne möchte. Da sind Menschen, denen man tief verbunden ist und nach denen man sich deshalb sehnt, um die man sich Sorgen macht, für die man sehr, sehr dankbar ist.

Es gibt viele Möglichkeiten, diesen Menschen zu zeigen, dass man sie liebt und die Beziehung zu ihnen zu pflegen.

Aber manchmal kann man einfach nicht mehr tun, als für andere zu beten.

Aber das immerhin kann ich tun! Ich bete für Menschen, die mir am Herzen liegen. Ich nehme sie mit zu Gott und lege sie ihm ans Herz. An Gottes Herzen sind wir einander sehr nah. Wenn Gott uns beide in seine Arme schließt, schließt er uns auch zusammen. Es öffnet sich für einen Moment der Himmel über uns und Segen fließt auf unser Leben.

Soweit wir wissen ist Paulus nicht mehr lebend aus dem Gefängnis herausgekommen und hat die Philipper auch nicht wiedergesehen. Aber weder seine Gebete noch die Gebete der Philipper waren vergeblich! Ihre Gebete haben sie in dieser schweren Zeit getragen, haben sie getröstet und nah bei einander gehalten. Vor allem haben ihre Gebete sie aber beide nah bei Jesus gehalten. Wie ein Mantel aus Segen hat die Kraft der Gebete sie geschützt.

Gott möchte uns durch die Liebe, die er uns schenkt mit seinem Segen beschenken und uns darin einhüllen und bergen, egal wie es uns heute geht, oder was geschehen wird. Gönnen Sie sich und anderen dieses Bad in Gottes Liebe.

Übung der Achtsamkeit:

Wer liegt Ihnen heute am Herzen?

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, setzen Sie sich in eine ruhige Ecke. Richten Sie ihre Gedanken auf die Menschen, die sie lieben. Bitten Sie Gott, diese Menschen jetzt zu segnen, sie mit Liebe zu umgeben, ihnen gutzutun.

Zeigen Sie heute einem Menschen, den Sie lieben, dass Sie an ihn denken – schreiben Sie dieser Person eine SMS oder eine schöne Postkarte, rufen Sie diesen Menschen an oder nehmen sie die Person gleich mal in den Arm.

2. An den Grenzen der Kraft: Philipperbrief Kapitel 2, 1. Teil (Vers 1-11)

Bei euch gibt es doch das ermutigende Wort im Auftrag von Christus; es gibt den tröstenden Zuspruch, der aus der Liebe kommt; es gibt Gemeinschaft durch den Heiligen Geist; es gibt herzliches Erbarmen.

Dann macht mich vollends glücklich und habt alle dieselbe Gesinnung, dieselbe Liebe und Eintracht! Verfolgt alle dasselbe Ziel! Handelt nicht aus Selbstsucht oder Eitelkeit! Seid bescheiden und achtet den Bruder oder die Schwester mehr als euch selbst.

Denkt nicht an euren eigenen Vorteil, sondern an den der anderen, jeder und jede von euch!

Habt im Umgang miteinander stets vor Augen, was für einen Maßstab Jesus Christus gesetzt hat:

*Er war in allem Gott gleich,
und doch hielt er nicht gierig daran fest,
so wie Gott zu sein.*

*Er gab alle seine Vorrechte auf
und wurde einem Sklaven gleich.*

*Er wurde ein Mensch in dieser Welt
und teilte das Leben der Menschen.*

*Im Gehorsam gegen Gott
erniedrigte er sich so tief,
dass er sogar den Tod auf sich nahm,
ja, den Verbrechertod am Kreuz.*

*Darum hat Gott ihn auch erhöht
und ihm den Rang und Namen verliehen,
der ihn hoch über alle stellt.*

*Vor Jesus müssen alle auf die Knie fallen –
alle, die im Himmel sind,
auf der Erde und unter der Erde;
alle müssen feierlich bekennen:*

»Jesus Christus ist der Herr!«

Und so wird Gott, der Vater, geehrt.

Eigene Beobachtungen

Lesen Sie den Text leise oder laut.

Wo bleiben Ihre Gedanken hängen?

Welche Bilder tauchen vor Ihrem inneren Auge auf?

Welche Erinnerungen weckt der Text?

Welche Fragen tauchen bei Ihnen auf?

Wie fühlt es sich an, diese Worte zu lesen oder zu hören?

Anregungen

Da legt Paulus die Latte aber ganz schön hoch: Das Leben Jesu als Maßstab für mein Leben zu nehmen, finde ich schon ziemlich gewagt. Seit ein paar Jahren werden in diesem Zusammenhang vier Buchstaben wie ein Geheimcode gebraucht: WWJD. Sie stehen auf Armbändern oder Aufklebern. Sie stehen für: What would Jesus do? Also: Was würde Jesus (an meiner Stelle, in dieser Situation) tun? Sie sollen eine alltägliche Erinnerung daran sein, mein Leben am Leben Jesu zu orientieren. Als junge Mutter zweier kleiner Kinder wollte ich mit dieser Frage meinen Alltag meistern – und bin gescheitert. Mein Gedanken waren oft: „Jesus hatte doch keine Ahnung, wie es ist, wenn zwei kleine Nervensägen 24/7 an einem rumzerren und frau dann auch noch mit ihren eigenen Hormonen zu kämpfen hat. Männer haben gut reden...“

Jetzt, aus dem Abstand von einigen Jahren betrachtet würde ich sagen, ich habe damals einfach übersehen, wie das, was ich tat, schon dem Vorbild Jesu Christi entsprach. Genauso, wie Paulus sein eigenes Schicksal von Jesus her interpretiert. Er sitzt im Gefängnis. Er ist ausgebremst worden, seine Pläne sind gescheitert. Aber dieses Scheitern entspricht genau der Art, wie Jesus gelebt hat.

Wer also bei seiner alltäglichen Aufgabe an die Grenzen seiner Kräfte, seiner Möglichkeiten und seiner Liebe kommt, wer sein Scheitern erlebt, der ist gerade damit Jesus ganz ähnlich. An der Grenze meiner Kraft begegnet mir Jesus. An der Stellen, an der ich nicht mehr selbst für mich, für meine Reputation, für meine Selbstverwirklichung eintreten kann. An der ich nichts mehr vorzuweisen habe. Hier bin ich nicht mehr toll, hier bin ich gescheitert.

Wie oft habe ich mich gerade in dieser Zeit genauso gefühlt!

Aber Paulus sieht das anders: Er interpretiert diese Grenze eben nicht als Scheitern, sondern als neue Möglichkeit, ein Lebens *wie* Jesus und ein Lebens *mit* Jesus zu führen.

Die Frage ist also nicht so sehr die, wie erfolgreich ich in meinem alltäglichen Tun bin.

Auch mein Misserfolg ist ein Schritt hinter Jesus her. Er kennt sich mit Misserfolgen aus! Er hat selbst genug einstecken müssen.

An die eigenen Grenzen zu kommen ist eine sehr vertraute Erfahrung für Eltern von kleinen Kindern. Denn eins ist klar: Eltern sind keine Heilige. Aber sie und alle, die sich und ihre Zeit und Energie für andere investieren, bekommen hier eben in ihrer Fehlerhaftigkeit Rückendeckung von Paulus. Er gibt all denen Rückendeckung, die aus Liebe zu anderen, oder aus Liebe zu Jesus die eigenen Bedürfnisse hinten anstellen und versuchen, die anderen höher achten als sich selbst.

Inzwischen frage ich nicht mehr: What would Jesus do? Sondern ich suche danach, wo mir im meiner alltäglichen Lebenswelt Jesus begegnet, auch gerade da, wo ich an meine Grenzen komme. Ich rechne mit ihm. Er ist da, gerade an meinen Grenzen. Ich bitte ihn, dass er bei mir ist und dass er jeden Schritt heute mit mir zusammen geht. Ich wünsche mir, dass durch mein ganz normales Leben etwas von Jesu Liebe und Freude durch mich hindurch bei meinen Mitmenschen ankommt.

Übung der Achtsamkeit

Erinnern Sie sich an Momente, in denen Sie mit Ihrer Liebe, Ihrer Kraft, Ihrer Geduld, Ihren Möglichkeiten an Grenzen gestoßen sind?

Erzählen Sie Jesus von diesen Erinnerungen. Bitten Sie ihn, Ihnen zu zeigen, dass er in diesen Momenten bei Ihnen war. Geben Sie ihm diese Momente. Bitten Sie ihn, das zu heilen und zu segnen, was Ihnen nicht gelungen ist.

Gibt es jemanden, der heute Ihre Liebe und Zuwendung braucht? Haben Sie die Kraft und die Liebe und Geduld für diesen Menschen? Legen Sie auch die kommenden Begegnungen in Gottes Hände. Bitten Sie Jesus, Ihnen die nötige Kraft und Liebe und Geduld zu geben und Ihren Grenzen Frieden zu schaffen (siehe Psalm 147,14).

3. Ansteckende Liebe: Philipperbrief Kapitel 2, 2. Teil (Vers 12-18)

Meine Lieben! Ihr habt doch immer auf mich gehört. Tut es nicht nur, wenn ich unter euch anwesend bin, sondern jetzt erst recht, da ich fern von euch bin. Arbeitet an euch selbst mit Furcht und Zittern, damit ihr gerettet werdet!

Ihr könnt es, denn Gott selbst bewirkt in euch nicht nur das Wollen, sondern auch das Vollbringen, so wie es ihm gefällt.

Tut das alles ohne Murren und langes Hin- und Herreden!

Ihr sollt ja rein und fehlerlos sein und euch als Gottes vollkommene Kinder erweisen mitten unter verirrtten und verdorbenen Menschen; ihr sollt leuchten unter ihnen wie die Sterne am nächtlichen Himmel.

Dazu müsst ihr an der Botschaft festhalten, die euch das ewige Leben verspricht. Dann werdet ihr mein Ruhm sein an dem Tag, an dem Christus kommt, weil meine Arbeit und Mühe nicht vergeblich gewesen sind.

Aber auch wenn ich bei meinem Dienst – diesem Opferdienst, in dem ich Gott euren Glauben darbringe – mein Blut wie ein dazugehöriges Trankopfer vergießen muss: Ich freue mich und freue mich mit euch allen. Freut ihr euch ebenso und freut euch mit mir!

Eigene Beobachtungen

Lesen Sie den Text leise oder laut.

Wo bleiben Ihre Gedanken hängen?

Welche Bilder tauchen vor Ihrem inneren Auge auf?

Welche Erinnerungen weckt der Text?

Welche Fragen tauchen bei Ihnen auf?

Wie fühlt es sich an, diese Worte zu lesen oder zu hören?

Anregungen

Wer würde schon ernsthaft von sich behaupten, fehlerlos und vollkommen zu sein? Mal ehrlich, wenn jemand sowas von sich behaupten würde, würde ich innerlich ganz schnell auf Abstand gehen. Der ist entweder größenwahnsinnig oder selbstgerecht oder einfach etwas dumm. Okay, man bemüht sich und tut, was man kann. Aber auf Dauer ist es doch ziemlich ermüdend, sich ständig selbstoptimieren zu müssen, zumal, wenn klar ist, dass man das Ziel nie erreichen wird.

So würden sich für mich diese Zeilen von Paulus anfühlen, wenn er nicht diesen einen Nebensatz eingebaut hätte: Gott wirkt das in euch. Sowohl das Wollen, als auch das Vollbringen.

Okay, das ist irgendwie unerwartet und schräg. Ich soll mich optimieren – aber nicht ich selbst, sondern Gott in mir?

Aber meint Paulus wirklich sowas wie fromme Selbstoptimierung? Seine Ermahnungen knüpfen ja direkt an den Bericht über das Vorbild von Jesus Christus an. Wenn überhaupt, dann sollen die Christinnen und Christen in Philippi also ihre *Hingabe* optimieren. Sie sollen immer mehr bereit sein, sich selbst und alle eigenen Bemühungen um ihre eigene Reputation loszulassen.

Paulus behauptet, dass *Hingabe* etwas Himmlisches ist. Wer sein Leben für andere einsetzt, auch unter Verzicht auf eigene Vorteile, der ist damit Jesus ähnlich und lebt nach himmlischen Spielregeln, auch wenn es sich oft gar nicht himmlisch anfühlt, sondern anstrengend und fordernd ist, manchmal sogar überfordernd. Jesus hat für seinen Einsatz für andere schließlich auch einen hohen Preis gezahlt. Seine Liebe hat ihn letztlich sein Leben gekostet.

Durch seine Art zu leben hat Jesus eine neue Möglichkeit der Lebenserfüllung vorgelebt. Eben dadurch, dass Jesus sein ganzes Leben investiert hat, ist eine himmlische Liebe auf die Erde geflossen. Wir können sozusagen die Früchte seiner Liebe ernten. Die Liebe breitet sich aus.

Lieben kann man nur, wenn man Liebe erlebt hat, wenn man Liebe im Herzen hat. Insofern macht es Sinn, dass Gott das Wollen und Vollbringen im menschlichen Herzen schafft. Gott ist die Quelle der Liebe. Er gießt seine Liebe in unsere Herzen. Er überschüttet uns mit Liebe, damit wir fähig und bereit sind, selbst auch zu lieben.

Mit der Liebe wächst eine Freiheit von den vermeintlichen Sachzwängen, unter denen wir zu stehen meinen. Frei von dem Zwang, selbst beweisen zu müssen, was ich wert bin. Frei von dem Zwang zur Selbstoptimierung. Wer nicht mehr mit seiner ganzen Kraft für seine Selbsterhaltung kämpfen braucht, wer keine Angst mehr hat, zu kurz zu kommen und ausgenutzt zu werden, der wird frei. Der kann das Leben genießen. Der entdeckt in sich einen Freiraum für eine kindliche Lebensfreude. Der hat Kapazitäten frei, um sich für andere einzusetzen. So wirkt die Liebe Jesu bis heute in Menschen nach und macht durch Menschen andere Menschen glücklich.

Übung der Achtsamkeit

Wer oder was bestimmt heute den Takt Ihres Lebens?

Nehmen Sie sich heute ein paar Atemzüge Zeit, um der Liebe, der Freude und der Freiheit in sich Raum zu geben. Spüren Sie den dreien in sich nach. Laden Sie sie zu sich ein.

Jesus möchte uns an seiner himmlischen Liebe und Freude teilhaben lassen. In Liedern und Musik finden Liebe und Freude in menschliche Herzen. Wenn Sie Lieder kennen, die Jesus besingen, summen Sie diese doch heute vor sich hin, oder hören Sie solche Musik bei Ihren alltäglichen Beschäftigungen. Geben Sie dadurch Jesus eine Chance, Sie an seiner Welt teilhaben zu lassen.

4. You'll never walk alone! Philipperbrief Kapitel 3, 1. Teil (Vers 1-16)

Im Übrigen, meine Brüder und Schwestern, freut euch mit der Freude, die vom Herrn kommt! Ich schreibe euch immer wieder dasselbe; aber mir ist das keine Last und euch macht es noch sicherer.

Nehmt euch in Acht vor diesen elenden Hunden, diesen falschen Missionaren, diesen Zerschnittenen! Ich nenne sie so, denn die wirklich Beschnittenen sind wir, die der Geist Gottes befähigt, Gott in der rechten Weise zu dienen. Denn wir bauen nicht auf Vorzüge, die irdisch und menschlich sind, sondern rühmen uns allein damit, dass wir zu Jesus Christus gehören. Auch ich könnte mich auf solche Vorzüge berufen. Wenn andere meinen, sie könnten mit irdischen Vorzügen großtun – ich hätte viel mehr Grund dazu. Ich wurde beschnitten, als ich eine Woche alt war. Ich bin von Geburt ein Israelit aus dem Stamm Benjamin, ein Hebräer von reinsten Abstammung. Was die Stellung zum Gesetz angeht, so gehörte ich zur strengen Richtung der Pharisäer. Mein Eifer ging so weit, dass ich die christliche Gemeinde verfolgte. Gemessen an dem, was das Gesetz vorschreibt, stand ich vor Gott ohne Tadel da.

Aber dies alles, was mir früher als Vorteil erschien, habe ich durch Christus als Nachteil erkannt. Ich betrachte überhaupt alles als Verlust im Vergleich mit dem überwältigenden Gewinn, dass ich Jesus Christus als meinen Herrn kenne. Durch ihn hat für mich alles andere seinen Wert verloren, ja, ich halte es für bloßen Dreck. Nur noch Christus besitzt für mich einen Wert.

Zu ihm möchte ich um jeden Preis gehören. Deshalb will ich nicht mehr durch mein eigenes Tun vor Gott als gerecht bestehen. Ich suche nicht meine eigene Gerechtigkeit, die aus der Befolgung des Gesetzes kommt, sondern die Gerechtigkeit, die von Gott kommt und denen geschenkt wird, die glauben. Ich möchte vor Gott als gerecht bestehen, indem ich mich in vertrauendem Glauben auf das verlasse, was er durch Christus für mich getan hat.

Ich möchte nichts anderes mehr kennen als Christus: Ich möchte die Kraft seiner Auferstehung erfahren, ich möchte sein Leiden mit ihm teilen. Mit ihm gleich geworden in seinem Tod, hoffe ich auch, zur Auferstehung der Toten zu gelangen.

Ich meine nicht, dass ich schon vollkommen bin und das Ziel erreicht habe. Ich laufe aber auf das Ziel zu, um es zu ergreifen, nachdem Jesus Christus von mir Besitz ergriffen hat. Ich bilde mir nicht ein, Brüder und Schwestern, dass ich es schon geschafft habe. Aber die Entscheidung ist gefallen! Ich lasse alles hinter mir und sehe nur noch, was vor mir liegt. Ich halte geradewegs auf das Ziel zu, um den Siegespreis zu gewinnen. Dieser Preis ist das ewige Leben, zu dem Gott mich durch Jesus Christus berufen hat.

So wollen wir denken – wenn wir uns zu den 'Vollkommenen' zählen. Wenn ihr in irgendeiner Einzelheit anderer Meinung seid, wird euch Gott auch das noch offenbaren. Aber lasst uns auf jeden Fall auf dem Weg bleiben, den wir als richtig erkannt haben.

Eigene Beobachtungen

Lesen Sie den Text leise oder laut.

Wo bleiben Ihre Gedanken hängen?

Welche Bilder tauchen vor Ihrem inneren Auge auf?

Welche Erinnerungen weckt der Text?

Welche Fragen tauchen bei Ihnen auf?

Wie fühlt es sich an, diese Worte zu lesen oder zu hören?

Anregungen

Um Freude geht es also. Aber sehr fröhlich klingt dieser Abschnitt aus dem Brief nicht – was man ja verstehen kann, wenn man bedenkt, dass es ein Brief aus dem Gefängnis ist. Gibt es sowas denn überhaupt: Freude unter solch miesen Bedingungen? Gehört zur Freude nicht auch immer eine gewisse Leichtigkeit? Leichtigkeit geht Paulus hier jedenfalls komplett ab. Er kämpft verbissen und mit harten Bandagen darum, dass seine Sicht der Dinge stimmt, sein Glaube, für den er ja sein Leben riskiert und seine Freiheit verloren hat. Das ist nachvollziehbar. Aber attraktiv finde ich es nicht wirklich. Ich hätte die Freude lieber gepaart mit Freiheit und Leichtigkeit. Oft genug ist das Leben aber leider nicht leicht und frei und auch nicht fröhlich. Man kann viel ertragen und darüber auch seine Lebensfreude nicht verlieren, wenn man es nicht alleine durchstehen muss. Für Paulus kommt der Gegenwind offensichtlich aus den eigenen Reihen, von dort, wo er sich eigentlich Rückendeckung erhofft hatte. Dass ihn Fremde nicht verstehen ist zu ertragen. Aber dass die eigenen Leute ihn im Regen stehen lassen, das ist hart. Werden wenigstens die Freunde aus Philippi zu ihm halten? Oder denken die auch: Naja, wenn alle anderer Meinung sind als Paulus, dann könnte es ja auch sein, dass Paulus Unrecht hat...

Nein, sagt Paulus: Selbst wenn alle anderer Meinung sind als ich und mir alle den Rücken zukehren würden, ich würde Jesus Christus weiter nachfolgen. Der ging ja seinen Weg auch einsam ans Kreuz. Aber Gott hat ihn von den Toten wieder ins Leben gerufen. Gott hat sich auf Jesu Seite gestellt. Solang Jesus sich auf meine Seite stellt, bin ich auf dem richtigen Weg. So lange ist alles gut. Und so lange geht mir auch die Freude nicht aus.

Und das tut Jesus: Er stellt sich hinter Paulus, gibt ihm Rückendeckung. Legt ihm den Arm um die Schulter und sagt: Das stehen wir jetzt zusammen durch. Dürfen ruhig alle sehen, dass ich zu dir halte.

Aber Jesus hat es nicht nötig, wegen seiner Solidarität mit den einen die anderen schlecht zu machen. Jesus hat die Rechthaberei schon hinter sich. Dass er lebt, spricht einfach für ihn. Und er spricht für das Leben, steht für das Leben ein. Das möchte Jesus mehr als alles andere. Dafür hat er sein Leben eingesetzt: dass wir alle angesteckt werden mit seinem Leben, mit seiner Freude.

Jesus stärkt nicht nur Paulus den Rücken und legt ihm den Arm um die Schulter. Er stellt sich auch zu dir – solidarisiert sich mit dir. Geht mit dir durch dick und dünn, auch durch das Spalier deiner Feinde. Ohne Rechthaberei – aber mit großer Gelassenheit und Leichtigkeit.

Egal was kommt: You'll never walk alone!

Da kommt Freude auf! Auch mitten in den miesen Bedingungen, die uns das Leben manchmal zumutet.

Übung der Achtsamkeit

Wer ist heute mit Ihnen gemeinsam unterwegs? Beten Sie für die Menschen, die Ihren Lebensweg teilen. Segnen Sie sie.

Welche Menschen machen Ihnen das Leben schwer? Bitten Sie Jesus um Rückendeckung für die Begegnung mit diesen Menschen. Bitten Sie Jesus, auch diese Menschen zu segnen.

Welche Schritte fallen Ihnen heute leicht? Welche Schritte sind heute für Sie beschwerlich? Für beide gilt heute für Sie persönlich als Segenswort das Versprechen Gottes: „Fürchte dich nicht, ich bin mit dir; weiche nicht, denn ich bin dein Gott. Ich stärke dich, ich helfe dir auch, ich halte dich durch die rechte Hand meiner Gerechtigkeit.“ (Jesaja 41,10)

5. Himmlische Lichttherapie: Philipperbrief Kapitel 3, 2. Teil (Vers 17-21)

Haltet euch an mein Vorbild, Brüder und Schwestern, und nehmt euch ein Beispiel an denen, die so leben, wie ihr es an mir seht. Ich habe euch schon oft gewarnt und wiederhole es jetzt unter Tränen: Die Botschaft, dass allein im Kreuzestod von Christus unsere Rettung liegt, hat viele Feinde. Ihr Ende ist die ewige Vernichtung. Der Bauch ist ihr Gott. Statt der Herrlichkeit bei Gott warten auf sie Spott und Schande. Sie haben nichts als Irdisches im Sinn.

Wir dagegen haben schon jetzt Bürgerrecht im Himmel, bei Gott. Von dort her erwarten wir auch unseren Retter, Jesus Christus, den Herrn. Er wird unseren schwachen, vergänglichen Körper verwandeln, sodass er genauso herrlich und unvergänglich wird wie der Körper, den er selber seit seiner Auferstehung hat. Denn er hat die Macht, alles seiner Herrschaft zu unterwerfen.

Eigene Beobachtungen

Lesen Sie den Text leise oder laut.

Wo bleiben Ihre Gedanken hängen?

Welche Bilder tauchen vor Ihrem inneren Auge auf?

Welche Erinnerungen weckt der Text?

Welche Fragen tauchen bei Ihnen auf?

Wie fühlt es sich an, diese Worte zu lesen oder zu hören?

Anregungen

Es ist also nicht egal, wie man lebt, was man glaubt, wofür man seine Kraft und sein Geld einsetzt. Es hat Konsequenzen, ob wir uns hier an Gott, am Guten, an der Liebe, am Himmel orientieren oder bloß das tun, was unsere eigenen Bedürfnisse befriedigt. Wir haben die Wahl, ob wir uns als Himmelsbürger oder als Höllenhunde verhalten. Ob wir die Welt und die Menschen egoistisch zugrunde richten, oder liebevoll aufrichten.

All unsere kleinen, unscheinbaren und oft vergeblichen Bemühungen, die Welt, in der wir leben, zu einem besseren Ort zu machen, sind nicht vergeblich! Es sind einzelne schwache Lichtstrahlen, die von Jesus wie Licht durch einen Prisma in die richtige Richtung umgelenkt und zu einem wirkungsvollen und hellen Licht gebündelt werden. Unser kleines Glimmen wird damit Teil seiner großen Herrlichkeit. Jesus bündelt, verstärkt und fokussiert unser Licht und flutet diese Welt mit seinem Licht und mit seiner Herrlichkeit. Erstaunt werden wir feststellen, dass wir ein Teil davon sind und dazugehören. Erstaunt werden wir einmal sehen, dass unser Leben zu Jesu Herrlichkeit beigetragen hat, dass wir Teil dieser heilsamen und lebenspendenden Kraft gewesen sind.

Wann dieser Heilungsprozess seine Vollendung erlebt, kann keiner sagen.

Viel wichtiger ist doch auch, dass dieser Heilungsprozess bereits begonnen hat und dass wir Teil von ihm sind. Wenn wir das wollen. Wer mit Jesus verbunden sein will, wer Jesu Freund sein will, der gehört dazu. Der erlebt diesen Heilungsprozess an sich selbst: Wir werden geheilt durch Jesus Hingabe. Unsere Herzen werden geflutet mit Liebe, unser Wollen wird auf das Gute ausgerichtet, unser Maßstab wird himmlisch.

Freude, Gelassenheit und Tatkraft sind die Begleiterscheinungen der Herrlichkeit Jesu.

Und durch uns setzt Jesus seinen Heilungsprozess an der Welt fort: Durch uns heilt Jesus andere Menschen, durch uns bewahrt er die Schöpfung, durch uns verändert er Strukturen und Lebensbedingungen. Wir sind Teil einer Heilungsgeschichte, die wir nicht begonnen haben und die wir auch nicht vollständig zu verantworten haben, die wir nicht zu Ende bringen werden, aber an deren Vollendung wir mitwirken können und sollen.

Auch wenn unser Beitrag nur ein kleines Flackern im Lichtstrahl von Jesu Herrlichkeit ist, in uns fließt sein Leben. Wir gehören dazu.

Übung der Achtsamkeit

Gibt es Stellen in Ihrem Leben, die Heilung brauchen? Halten Sie diese Stellen Gott hin, damit er sie mit seiner Liebe berühren kann.

Freuen Sie sich mit Gott darüber, dass so vieles an der Natur und bei den Menschen schon wunderbar und heil ist. Nehmen Sie das alltäglich Schöne und wunderbar Geordnete heute bewusst wahr und freuen Sie sich daran.

Wo können Sie heute einen kleinen Beitrag leisten, um am Heilungsprozess Jesu mitzuwirken? Strom sparen? Auto stehen lassen? Plastikmüll vermeiden? Einen kleinen Betrag spenden? Ihre Kinder loben? Ihren Ehepartner in den Arm nehmen? Ihre Eltern anrufen? Einen Handgriff im Haushalt machen, den Sie sonst ändern überlassen? Ein freundliches Wort für jemanden haben? Auf die Vorfahrt an der Kreuzung verzichten? Jemanden an der Supermarktkasse vorlassen...?

6. Der Weg zur Freude: Philipperbrief Kapitel 4, 1. Teil (Vers 4-9)

Freut euch immerzu, mit der Freude, die vom Herrn kommt! Und noch einmal sage ich: Freut euch!

Alle in eurer Umgebung sollen zu spüren bekommen, wie freundlich und gütig ihr seid. Der Herr kommt bald!

Macht euch keine Sorgen, sondern wendet euch in jeder Lage an Gott und bringt eure Bitten vor ihn. Tut es mit Dank für das, was er euch geschenkt hat.

Dann wird der Frieden Gottes, der alles menschliche Begreifen weit übersteigt, euer Denken und Wollen im Guten bewahren, geborgen in der Gemeinschaft mit Jesus Christus.

Im Übrigen, meine Brüder und Schwestern: Richtet eure Gedanken auf das, was schon bei euren Mitmenschen als rechtschaffen, ehrbar und gerecht gilt, was rein, liebenswert und ansprechend ist, auf alles, was Tugend heißt und Lob verdient.

Lebt so, wie ich es euch gelehrt und euch als verbindliche Weisung weitergegeben habe und wie ihr es von mir gehört und an mir gesehen habt. Gott, der Frieden schenkt, wird euch beistehen!

Eigene Beobachtungen

Lesen Sie den Text leise oder laut.

Wo bleiben Ihre Gedanken hängen?

Welche Bilder tauchen vor Ihrem inneren Auge auf?

Welche Erinnerungen weckt der Text?

Welche Fragen tauchen bei Ihnen auf?

Wie fühlt es sich an, diese Worte zu lesen oder zu hören?

Anregungen

Manchmal könnte man die ganze Welt umarmen. Wenn man selbst bis zum Platzen voll ist mit Freude, mit Geliebt-werden, mit Glück. Dann ist es auch nicht schwierig, zu ändern freundlich zu sein. Jedenfalls geht mir das so. Das mit der Freundlichkeit wird schon schwieriger, wenn ich selbst unter Druck stehe, gestresst oder frustriert bin. Dann kommt man mir besser nicht in die Quere.

Zum Leben gehört natürlich beides: Glücklich sein genauso wie genervt sein. Gelassen sein genauso wie unter Strom stehen. Zuversichtlich sein genauso wie Sorgen haben.

Paulus gibt uns hier einen Tipp, wie wir Freude und Gelassenheit und Zuversicht finden können, wenn wir sie gerade verloren haben. Wobei der Weg zu den drei verschiedenen Gemütszuständen durchaus unterschiedlich ist. Freude ist ein Geschenk, eine Gabe Gottes, etwas, was in uns sprudelt und uns überkommt. Etwas, um das man bitten kann, dem man Raum geben kann. Die Freude in sich neu entdecken ist eine Atemübung der Seele: Die Seele kann die Freude bewusst und tief einatmen und den Atem der Freude in sich hinein strömen und sich ausbreiten lassen. Die Quelle der Freude, zu der man sich wenden sollte, wenn man sich neu damit durchströmen lassen möchte, ist Jesus. Das Einatmen der Seele passiert also im Gebet, im vor Gottes Angesicht still dasitzen und sich von seiner Liebe anschauen und einhüllen lassen.

Wenn man seine Sorgen loswerden will, reicht still halten nicht. Die Sorgen sind ziemlich hartnäckig, oder wie Jan Delay es ausdrückt: „sie sind verdammt gute Schwimmer“. Um seine Sorgen los zu werden, muss man also selbst mindestens so hartnäckig sein, wie es die Sorgen sind. Martin Luther hat den Tipp von Paulus mit „all eure Sorgen werft auf Gott“ übersetzt. Das ist ein sehr plastisches Bild, wie auf der Kirmes an der Wurfbude: die Sorgen fest in die Hand nehmen, zielen und sie auf Gott schleudern. Der Gewinn, wenn man getroffen hat, ist Leichtigkeit. Allerdings käme ja auf der Kirmes auch keiner auf die Idee, an die Bälle ein Gummiband zu befestigen, damit die dann wieder zu einem zurückkämen. Das ist aber leider oft der Fall bei den Sorgen, die man versucht auf Gott zu werfen. Wie bei einem Jojo kommen sie zurück. Da hilft oft nur: die Annahme verweigern. So oft sich die Sorgen wieder einnisten wollen, sie wegschicken: Meine Sorge, du gehörst hier nicht mehr hin. Ich hab dich weggeworfen. Geh zu Gott, da ist der Ort, wo du hingehörst! Und mit jeder verweigten Rücknahme wird die Kraft der Sorge etwas geringer und die Entschlossenheit, sie loszuwerden dafür etwas größer, bis die Sorge schließlich nicht mehr zurückkommt.

In dem Maß, in dem die Sorgen verschwinden, wachsen Zuversicht und Gelassenheit. Auch hier gibt es wieder ein wunderschönes Bild: eingehüllt sein in die Gegenwart Jesu Christi. Sich in seine Freundschaft einhüllen, wie in einen Mantel, der uns wärmt und schützt. Sich in jedem Moment bewusst machen, dass Jesus bei einem ist. Egal, was passiert: Jesus ist da und hüllt mich in seine Liebe wie in einen Mantel. Diesen Mantel wahrzunehmen braucht Übung. Es nicht zu vergessen braucht Übung. Zum Glück ist der Mantel nicht nur da, wenn ich dran denke, sondern immer. Aber es macht mir das Herz leichter, wenn ich mich dran erinnere und mich drüber freue.

Übung der Achtsamkeit

Helfen Sie Ihrer Seele zu einer Atemübung, um die Freude in sich zu spüren. Atmen Sie bewusst und ruhig aus und ein. Spüren Sie dem Atem nach, wie er sich in Ihnen ausbreitet. Bitten Sie Jesus, Ihnen mit dem Atem auch Freude zu schenken. Spüren Sie der Freude in sich nach.

Suchen Sie sich eine Stelle in der Natur, in der Sie ungestört sind. Nehmen Sie sich ein paar Kieselsteine oder Tannenzapfen mit. Machen Sie dort Wurfübungen. Geben Sie den Steinen oder Zapfen Namen, bevor Sie sie werfen: die Namen von Sorgen, die Sie quälen. Sie können diese Übung natürlich auch in Ihrer Fantasie machen, indem Sie sich vorstellen, Sie würden etwas werfen. Aber real macht es mehr Spaß!

Binden Sie sich heute ein Tuch um den Hals, das Sie an den Mantel der Liebe Gottes erinnert, der Sie den ganzen Tag einhüllt, auch wenn es Ihnen nicht bewusst ist. Das Tuch wird Sie heute daran erinnern, dass Sie von Gottes Liebe umgeben sind.

7. Glücksgeschenke: Philipperbrief Kapitel 4, 2. Teil (Vers 10-23)

Es war mir eine große Freude und ein Geschenk vom Herrn, dass eure Fürsorge für mich wieder einmal so richtig aufgeblüht ist. Ihr wolltet ja schon die ganze Zeit etwas für mich tun, aber es ergab sich keine Gelegenheit.

Ich sage das nicht, weil ich in Not war. Ich habe gelernt, in jeder Lage zurechtzukommen und nicht von äußeren Umständen abhängig zu sein:

Ich kann Not leiden, ich kann im Wohlstand leben; mit jeder Lage bin ich vertraut.

Ich kenne Sattsein und Hungern, ich kenne Mangel und Überfluss.

Allem bin ich gewachsen durch den, der mich stark macht.

Aber es war freundlich von euch, dass ihr an meiner Notlage Anteil genommen und mir geholfen habt. Ihr wisst ja selbst, ihr in Philippi: Am Anfang meiner Missionstätigkeit, als ich die Gute Nachricht von Mazedonien aus weitertrug, wart ihr die einzige Gemeinde, von der ich als Gegenleistung für meinen Dienst etwas annahm. Schon nach Thessalonich habt ihr mir etwas für meinen Unterhalt geschickt und auch später bei der einen oder andern Gelegenheit. Denkt nicht, dass es mir auf euer Geld ankommt! Mir liegt daran, dass sich euer eigenes Guthaben vermehrt – ich meine: dass euer Glaube einen Ertrag bringt, der euch bei Gott gutgeschrieben wird.

Ich bestätige, dass ich durch Epaphroditus den ganzen Betrag erhalten habe. Es ist mehr als genug; ich habe nun wirklich alles, was ich brauche. Diese Gabe ist wie ein Opfer, dessen Duft zu Gott aufsteigt und an dem er seine Freude hat.

Gott, dem ich diene, wird euch alles geben, was ihr braucht, so gewiss er euch durch Jesus Christus am Reichtum seiner Herrlichkeit teilhaben lässt.

Unserem Gott und Vater, gehört die Herrlichkeit für alle Ewigkeit. Amen.

Grüßt alle, die zur Gemeinde gehören – alle, die mit Jesus Christus verbunden sind! Die Brüder, die bei mir sind, lassen euch grüßen.

Es grüßen euch alle Christen hier am Ort, die ganze hiesige Gemeinde, besonders die, die im kaiserlichen Dienst stehen.

Die Gnade des Herrn Jesus Christus sei mit euch!

Eigene Beobachtungen

Lesen Sie den Text leise oder laut.

Wo bleiben Ihre Gedanken hängen?

Welche Bilder tauchen vor Ihrem inneren Auge auf?

Welche Erinnerungen weckt der Text?

Welche Fragen tauchen bei Ihnen auf?

Wie fühlt es sich an, diese Worte zu lesen oder zu hören?

Anregungen

Etwas geschenkt bekommen ist so schön! Ein Geschenk zeigt mir, dass ich jemandem etwas wert bin, dass jemand an mich gedacht hat, dass mir jemand eine Freude machen wollte. Ich bekomme so gerne Geschenke! Meine Kinder auch. Früher habe ich ihnen von meinen Dienstreisen immer was mitgebracht. Das hat für sie tatsächlich meine Abwesenheit aufgewogen. Geschenke erhalten die Liebe und die Freundschaft. Darum findet Paulus die Gaben der Philipper auch so wertvoll für sich: Sie lassen ihn spüren, dass er nicht vergessen ist, sondern geliebt wird.

Aber gleichzeitig können Geschenke auch schwierig sein. Manchmal weiß man nicht so recht, wie man damit umgehen soll. Es ist einem etwas peinlich, das Geschenk scheint irgendwie unangemessen. Paulus wollte erst gar keine Geschenke annehmen. Er wollte sich nicht in eine Abhängigkeit von andern bringen. Bloß ohne eine gewisse Abhängigkeit gibt es auch keine Freundschaft, keine Nähe, keine Liebe. Wer sich nicht beschenken lassen kann, der ist auch nicht wirklich fähig zu lieben.

Wenn das eigene Geschenk vom andern nicht angenommen wird, ist das sehr verletzend. Damit wird ja auch meine Liebe und meine Freundschaft zurückgewiesen. Der Schmerz der zurückgewiesenen Liebe ist der Schmerz Gottes mit uns. Gott geht es immerzu so, dass er uns beschenken möchte und wir uns seiner Liebe verweigern. Ich kann das selbst, schaff das alleine, hab schon alles, was ich brauche. Ich brauche dein Geschenk nicht. Ich brauche deine Liebe nicht, ich komm gut ohne dich klar. Ich will dich nicht!

Das muss für Gott sehr schmerzhaft sein – mal abgesehen davon, ob diese menschlichen Behauptungen zutreffen oder nicht. Aber eine große Liebe wird zurückgewiesen, statt sich entfalten zu können. Das ist doch unheimlich schade, oder nicht?

Um der Liebe willen springt Paulus über seinen Schatten und lässt sich beschenken. Damit macht er die Philipper glücklich und sich selbst auch, vermute ich mal und Gott auch.

Sich beschenken zu lassen ist also auch ein Weg, das Glück auf Erden zu vermehren. Ist das nicht ein schöner Gedanke?!

Übung der Achtsamkeit

Gott möchte Sie beschenken. Mit Liebe, mit Freude, mit sich selbst. Sind Sie bereit, diese Geschenke anzunehmen?

Fällt es Ihnen leicht, sich beschenken zu lassen?

Erinnern Sie sich an ein Geschenk, über das Sie sich sehr gefreut haben?

Gibt es jemanden, dem Sie heute etwas schenken können?

Gibt es jemanden, dem Sie zeigen können, wie sehr sie sich darüber freuen, dass diese Person ein Teil Ihres Lebens ist? Wie könnten Sie das tun? Mit einem kleinen Geschenk, mit einem Anruf, einer Postkarte, einem Blumenstrauß?

Gebet und Segen

Jesus Christus,

Du hast so viel für unsere Freundschaft investiert. Mein Leben und mein Glück war dir dein eigenes Leben wert.

Ich danke dir dafür.

Ich möchte in jeder Sekunde in meinem Leben spüren, dass du da bist. Ich möchte deine Freude in mir haben. Ich öffne mich für dich.

Lass deine Liebe in mir zu einer Quelle der Liebe werden. Lehre mich andere zu lieben.

Ich wünsche mir, dass die Welt durch mich zu einem besseren Ort wird. Kannst du das, was ich dazu beitragen kann, gebrauchen? Lass mich ein Teil deiner Liebesbewegung sein. Flute mich mit deiner Liebe, damit meine Seele geheilt wird. Lass deine Liebe durch mich hindurch leuchten.

Segne alle, die ich liebe. Heile auch ihre Seele. Nimm all meine Sorgen in deine Hände. Ich vertraue dir.

Amen

Und der Friede Gottes, der alles menschliche Begreifen weit übersteigt, bewahre Dein Denken und Wollen im Guten geborgen in der Gemeinschaft mit Jesus Christus.

Die Gnade des Herrn Jesus Christus sei mit Dir!