

# Krankenbrief



**Caritas-Konferenzen:  
Ehrenamtliche Hilfe vor Ort.**



Das Netzwerk  
von Ehrenamtlichen



## *Liebe Schwestern und Brüder!*

Zeit ist etwas Besonderes: Sie lässt sich mit Uhren objektiv messen – eine Minute hat 60 Sekunden, eine Stunde 60 Minuten, ein Tag 24 Stunden. Aber gefühlt kann die Zeit rasen oder scheinbar stillstehen, ein trüber Tag kann sich ewig lang dehnen, ein geselliger Nachmittag im Flug vergehen. Es scheint eine Eigenart der Zeit zu sein, uns durch die Finger zu gleiten, sich nicht fassen zu lassen, im Leben wie auch in unseren Gedanken.

Die Corona-Pandemie hat vielen von uns gezeigt, wie es sich anfühlt, wenn plötzlich die Terminkalender wegen eines Lock-downs leer sind, wir dann mehr Zeit allein verbringen müssen und unser scheinbar so selbstbestimmtes Planen aus den Fugen gerät.

Diese Erfahrung, die viele Menschen erst durch die Corona-Pandemie so massiv machen müssen, kennen Sie vermutlich schon längst: Durch eine plötzliche oder chronische Krankheit oder auch durch die zunehmenden Einschränkungen des Alters spüren Sie, dass die Zeit ihre Bedeutung verändert. Sie wird weniger planbar, spürbar begrenzter und damit kostbarer oder auch leer, zäh und scheinbar wertlos.

*„Alles hat seine Stunde“, sagt uns der „Prediger Salomo“ und zählt auf „eine Zeit zum Gebären und eine Zeit zum Sterben, eine Zeit zum Weinen und eine Zeit zum Lachen, eine Zeit für die Klage und eine Zeit für den Tanz; eine Zeit zum Suchen und eine Zeit zum Verlieren, eine Zeit zum Behalten und eine Zeit zum Wegwerfen“*

Vielleicht ist heute gerade bei Ihnen die Zeit der Schmerzen, der Trauer oder des Abschiednehmens. Vielleicht ist es auch die Zeit der Langsamkeit, des Aushaltens und Ausharrens, vielleicht auch die Zeit der stillen Zufriedenheit, der kleinen Freuden und der Dankbarkeit.

„Alles hat seine Stunde. Für jedes Geschehen unter dem Himmel gibt es eine bestimmte Zeit.“

Kohelet 3

Wie können Sie heute die Zeit, die da ist, nutzen, auch wenn für vieles die Kraft und Energie fehlt?

Ich möchte Sie ermutigen, positiv auf den heutigen Tag zu schauen. Es kann helfen, sich nur auf das Heute zu konzentrieren: Was passiert heute Gutes, Erfreuliches? Scheint die Sonne oder ist der lang erwartete und notwendige Regen da? Hat jemand ein freundliches Wort für mich, habe ich einen schönen Text gelesen, kann ich das Essen genießen? Es gilt, das Heute zu bestehen und am Tagesende mit einem liebenden Blick zu resümieren.

Viele Christen vor uns haben in schweren Zeiten das Herzensgebet gepflegt: Kleine, kurze Gebete, immer wieder gesprochen, können etwas in mir bewirken. Sie sind wie ein Stoßseufzer, der Erleichterung verschafft. Sie beruhigen, sie öffnen uns für Gottes Wort, sie stärken und trösten. Es gibt viele verschiedene Herzensgebete: Jesus Christus erbarme dich – Dein Erbarmen Gott ist mit mir – Jesus meine Zuversicht – Gott, du bist da. Gott, ich bin da.

Probieren Sie es einfach mal aus. Vielleicht spüren Sie heute: Jetzt habe ich Zeit für ein Gebet und ein ganz persönliches Gespräch mit Gott. Seien Sie sicher: Gott hat heute Zeit für Sie!

Gott trägt unsere Zeit in seinen Händen und er ist über unsere irdische Zeit hinaus auch in Ewigkeit bei uns. In dieser tröstenden Gewissheit bin ich im Gebet mit Ihnen verbunden.

Ich grüße Sie herzlich und wünsche Ihnen Gottes Segen auch in schwieriger Zeit! Bleiben Sie behütet!

Ihr

† Hans-Josef Becker

Hans-Josef Becker  
Erzbischof von Paderborn

## Gebet der liebenden Aufmerksamkeit

Mir Zeit nehmen.  
Wahrnehmen wie ich da bin.  
Spüren, dass ich atme.  
Mich in den liebenden Blick Gottes halten.  
So auf meinen Tag schauen.

Was war?  
Wie ging es mir dabei?  
Dort verweilen, wo ich angesprochen bin.

Vor Gott aussprechen,  
was jetzt da ist:  
Dank – Klage – Zweifel – Bitten – Fragen

Alles in seine Hand legen.  
Schweigend in ihm sein.  
Mich segnen.

Ich will morgen wieder wach werden, um zu lieben.

[www.exerzitienreferat.de](http://www.exerzitienreferat.de)



**CKD** Das Netzwerk  
von Ehrenamtlichen

**Caritas-Konferenzen im Erzbistum Paderborn e.V.**

Uhlenstraße 7 · 33098 Paderborn · Tel. 05251 209-280 · Fax 05251 209-364  
[ckd@caritas-paderborn.de](mailto:ckd@caritas-paderborn.de) · [www.ckd-paderborn.de](http://www.ckd-paderborn.de)