

*Was schenke ich heute als Beitrag in den Krug?  
Wer möchte, kann etwas aufschreiben und in den Krug legen.*

*Stille / Zeit zum Schreiben*

- L II: Nichts ohne dich, ohne uns.  
Sprich du, Maria, deine Stimme hören wir. :II  
Ja, Mutter, gern leben wir dies Liebesbündnis mit dir, wandle uns,  
sei ein Zuhause, send uns vom Heiligtum aus.  
(Noten: FF 410)
- S O, meine Königin,  
A o, meine Mutter ...
- S Gottesmutter, alles, was unser Herz bewegt, unsere ganze Bewegung empfehlen wir deiner mütterlichen Sorge und Fürbitte bei deinem Sohn.
- A Unter deinen Schutz und Schirm fliehen wir, heilige Gottesmutter. Verschmähe nicht unser Gebet in unseren Nöten, sondern errette uns jederzeit aus allen Gefahren, o du gloriöse und gebenedeite Jungfrau, unsere Frau, unsere Mittlerin, unsere Fürsprecherin. Führe uns zu deinem Sohne, empfiehl uns deinem Sohne, stelle uns vor deinem Sohne.  
(3. Jahrhundert)
- S Wir bitten um den Segen – für diesen Abend, für unsere Gruppe, für \_\_\_\_\_, für unseren Alltag.  
Wir erbitten ihn auf deine Fürbitte, Dreimal Wunderbare Mutter, Königin und Siegerin von Schönstatt. Wir erbitten ihn durch die priesterliche Hand unseres Vaters und Gründers. So segne uns und alle, die wir einschließen, der dreifaltige Gott + der Vater, der Sohn und der Heilige Geist. Amen.
- L Segenslied nach Wahl
- S „Nos cum prole pia  
A benedicat Virgo Maria.“ (J. Kantenich)  
(deutsch: Mit ihrem lieben Kinde segne uns die Jungfrau Maria)

## Thema 2

### „Da hilft nur noch beten ?!“

#### Hinweise

*Beten ist ein Beziehungsgeschehen – auf der Ebene von Menschen zu Gott und auf der Ebene von Mensch zu Mensch.  
Wenn wir beten vollziehen wir auf beiden Ebenen, was die Jahreslosung 2023 in das Wort fasst: „Dir Raum geben“.  
Das Thema ist mit Fragezeichen und Ausrufezeichen versehen.  
Denn die Erfahrungen konkreter Menschen sind unterschiedlich.  
Diese Einheit lädt ein, miteinander darüber ins Gespräch zu kommen, konkrete Erfahrungen miteinander zu teilen und mit neuer Motivation in dieses Beziehungsgeschehen zu investieren.*

*Die Einheit folgt nicht dem im Umschlag vorgeschlagenen Aufbau.*

#### Material

- Schriftband mit dem Thema
- Zettel und Stifte für den Einstieg
- Verschiedene Artikel zum Thema Gebet
- Text des Abendsegens für jede TN

Download der gleichnamigen PDF-Datei unter folgender Link-Adresse:  
[www.s-fm.de/materialien/arbeitshilfe](http://www.s-fm.de/materialien/arbeitshilfe)

## Einstieg

Schriftband mit dem Thema in die Mitte legen

Kleines Einstiegsspiel – entweder in zwei Gruppen oder jede für sich *Aufschreiben, was spontan zum Thema an Stichworten einfällt, Zeit auf eine oder zwei Minuten begrenzen und stoppen.*  
*Die Einzelnen / Gruppen stellen ihre Ergebnisse einander vor.*

## Erarbeitung

### 1. Schritt

Die TN erhalten jede (oder zu zweit) einen der Texte 1-8 zum Thema, um ihn zu lesen und der ganzen Gruppe den Inhalt kurz wiederzugeben. Die Texte sind ganz unterschiedlicher Art (Erläuterungen, Geschichte, Interview-Antworten, Lebensbeispiele). Die Leiterin wählt aus, ob sie alle Texte für die Erarbeitung zur Verfügung stellt, oder ob sie welche zurückhält, um sie selbst – als Vertiefung, Anregung oder Weiterführung – einzusetzen.

### 2. Schritt

Austauschrunde mit folgender Fragestellung

- > Welche Erfahrungen habe ich schon gemacht?
- > Was ist mir wichtig?
- > Welche Gebetsformen praktiziere ich gerne?

## Anwendung

Anregung:

sich als Gruppe auf eine gemeinsame Situation für ein Stoßgebet einigen (z. B. Bügeln, Spülmaschine füllen/leeren, Haus/Wohnung verlassen ...) und bis zum nächsten Treffen ausprobieren  
evtl. gemeinsames Anliegen für den Gebetseinsatz überlegen

## Abschluss

Abendsegen mit Krugritus  
*siehe Seite 10ff*

Was wären wir geworden ohne dich,  
die du für uns besorgt bist mütterlich.

Dass du aus großer Not uns hast errettet,  
in treuer Liebe uns an dich gekettet.  
Ich danke dir, will ewig dankbar sein  
und mich in Liebe ungeteilt dir weihn.“ (J. Kentenich)

S Maria, wir vertrauen und übereignen dir unser Herz.  
Wir bitten dich, gib uns Anteil am kindlichen Vertrauen unseres  
Gründers in deine Segens- und Fürbittmacht.  
Mit ihm beten wir sein Vertrauens- und Wundergebet:

A „Ich bau auf deine Macht und deine Güte,  
vertrau auf sie mit kindlichem Gemüte.  
Ich glaub, vertrau in allen Lagen blind  
auf dich, du Wunderbare, und dein Kind.“ (J. Kentenich)

S Wir empfehlen dir die Menschen, mit denen wir verbunden sind,  
um die wir uns Sorgen machen, die die Beziehung zu uns abge-  
brochen haben, die in Not und Gefahr sind.

Wir empfehlen dir Papst Franziskus, die Bischöfe und Priester,  
die ganze Kirche.

Wir empfehlen dir die Menschen in Krankheit, Leid und Not, die  
Menschen in den vielen Krisengebieten der Erde.

Wir empfehlen dir die Menschen in unserem Land.

Wir empfehlen dir besonders \_\_\_\_\_.

S Sende ihnen allen Hilfe und Segen vom Urheiligtum

A und von Sion aus beschütze sie.

S Gottesmutter, wir vertrauen, dass wir durch unser gelebtes Lie-  
besbündnis zum Segen für die Kirche werden.

Wir vertrauen, dass die Beiträge ins Gnadenkapital, die wir still in  
den Krug legen, fruchtbar werden – dort und so, wie es deinem  
und dem Willen deines Sohnes entspricht.

*Wenn es einen Gruppen-Vorsatz gibt: Wir legen dir auch unser  
Bemühen um \_\_\_\_\_ als Beitrag in den Krug.*

## Abendsegen

L nach Wahl

S Maria, Dreimal Wunderbare Mutter, Königin und Siegerin von Schönstatt, geistig kommen wir zu dir in dein Urheiligtum. Wir verbinden uns mit den vielen unserer Schönstatt-Familie weltweit, die sich täglich in den Abendsegen an diesem heiligen Ort einschalten.

S „Im Geiste knie ich vor deinem Bilde,  
A du Dreimal Wunderbare, Starke, Milde vereint mit allen, die sich dir geweiht und für dein Reich zu sterben sind bereit.

Wir wollen uns in deinem Bilde spiegeln  
und unser Liebesbündnis neu besiegeln.  
Mach uns, dein Werkzeug, dir in allem gleich,  
bau überall durch uns dein Schönstattreich.“ (J. Kentenich)

S Gottesmutter,  
schau auf uns, \_\_\_\_\_ (Gruppe, Veranstaltung nennen).  
Schau auf uns und alle, die im Liebesbündnis leben.  
Schau auf uns und alle, die wir geistig mit zum Urheiligtum bringen und dir empfehlen.

Maria, danke, dass du diesen Ort erwählt hast und dass du seit \_\_\_ Jahren dort wohnst und wirkst und jugendliche Herzen an dich ziehst.

Wir danken dir, dass du auch uns beim Namen gerufen und unseren Weg nach Schönstatt geführt hast.

Wir danken dir für alle Gnaden und Gaben, die wir ganz persönlich, als Gemeinschaft und als ganze Bewegung empfangen haben.

*Wofür danke ich?*

*Wer möchte, kann etwas aufschreiben und in den Krug legen.*

*Stille / Zeit zum Schreiben*

S „Lass mich für alles, alles herzlich danken  
A mit inniger Liebe, Mutter, dich umranken.

## 1 Christliche Spiritualität fördert das Wohlbefinden.

Beten tut gut – mehr als 200 Studien in den letzten 30 Jahren belegen: Gläubige Menschen neigen weniger häufig zu seelischen Verstimmungen, leben gesünder und haben mehr soziale Kontakte. Selbst die Anti-Aging-Medizin hat inzwischen ihr Interesse an der Wirkkraft der spirituellen Erfahrungen angemeldet. Untersuchungen zeigen, dass regelmäßige Kirchgänger im Gegensatz zu nicht gläubigen Menschen einen erhöhten Anteil von Signalstoffen im Immunsystem besitzen, die vor allem altersbedingte Krankheiten bekämpfen. Doch das Wichtigste: Regelmäßiges Beten vertieft die Beziehung zu Gott und bewirkt sein konkretes Eingreifen. Fünf Tipps für ein erfülltes Gebetsleben:

**Anbetung.** Konzentrieren Sie sich bewusst auf die Größe Gottes (auch mit Hilfe von Musik und Körperhaltungen wie Knien, Liegen oder Stehen mit erhobenen Händen). Die Gewissheit, einem barmherzigen und großmütigen Gott vertrauen zu können, wirkt aufbauend und stimmt Sie froh.

**Danksagung.** Halten Sie sich vor Augen, dass Sie Gott Ihr Leben verdanken. Er ist zuverlässig, umsorgt Sie und will Ihr Bestes – auch wenn Sie es gerade nicht erkennen können. Gott freut sich über Dank – und Ihre Erwartungen und Einstellungen verändern sich spürbar zum Positiven.

**Schuldbekennnis.** Fehler und Schuld machen krank. Im Gebet haben Sie die Möglichkeit, Ihr Versagen zu bekennen und loszuwerden, was Sie belastet. Ihre Aufrichtigkeit ist der erste befreiende Schritt zu einem Neuanfang.

**Bitte.** Vertrauen Sie Gott, dass er sich um Ihr Leben kümmert und für Sie sorgt. Er kennt Ihre tatsächlichen Bedürfnisse. Den Blick von belastenden Problemen abzuwenden, schenkt Ihrem Leben neue Zuversicht.

**Fürbitte.** Bitten Sie Gott, anderen zu helfen. Ihre Fürbitte hilft denen, für die Sie beten, wirklich. Das Gebet für andere schafft auch Ihnen selbst einen Rahmen wohlthuender, herzlicher Gemeinschaft, z. B. innerhalb einer Gemeinde.

(Quelle: NEUES LEBEN. Das Christliche Ratgeber-Magazin)

## 2 „Bittet, dann wird euch gegeben; sucht, dann werdet ihr finden; klopft an, dann wird euch aufgetan.“

*Aus einer Predigt zum 17. Sonntag im Jahreskreis (Lk 11,1-13)*

Guter Jesus, die Erfahrung von uns Menschen ist das nicht. Wie heftig pocht so mancher an die Himmelstür, wenn er nicht mehr ein noch aus weiß und keiner hört und keiner öffnet. Jesus, programmierst du mit deinem „Bittet, dann wird euch gegeben; sucht, dann werdet ihr finden; klopft an, dann wird euch aufgetan,“ nicht schon von vornherein die große Enttäuschung vor? Und: Jesus, merkst du denn nicht, dass auch schon dein Evangelist Lukas mit deinem Rat nicht zurechtkommt und darum ringt, deine Worte zurechtzubiegen. Wenn ihr „euren Kindern, gebt, was gut ist, wie viel mehr wird der Vater aus dem Himmel Heiligen Geist denen geben, die ihn bitten!“ Da möchte man doch am liebsten fragen: Lieber Lukas, was hat ein Mensch schon vom Heiligen Geist, wenn er doch nicht gesund wird, die Beziehung doch zerbricht, das Problem doch nicht gelöst wird?

Auch wenn diese Uminterpretation des radikalen Jesuswortes durch die Hinzufügung des Lukas – der Heilige Geist wird als Gebetserhöhung geschenkt – einen Restgeschmack von einer Drückeberger-Antwort hinterlässt, bringt sie mich doch ins Nachdenken. Ist es nicht so? Beim Beten tut sich wirklich etwas! Aber es verändert sich nicht unbedingt die Sache, um die ich bitte, sondern ich verändere mich. Ich spüre auf einmal: Meine Sicht auf die Dinge wird anders, ich gewinne ein wenig Abstand, ich löse mich aus meiner Fixierung. Der Evangelist Lukas ist überzeugt: Das ist ein Geschenk von oben. Und er nennt es: Heiliger Geist. So gesehen kann ich die unverschämten Jesusworte jetzt mit Lukas anders verstehen:

„*Bittet, dann wird euch gegeben!*“ – Rechne damit, dass sich im stillen Dialog mit Gott deine Sichtweise verändern kann!

„*Sucht, dann werdet ihr finden!*“ – Rechne damit, dass du im Gebet merkst: Eigentlich müsstest du woanders suchen und Dinge in den Blick nehmen, die ich bisher übersehen habe.

„*Klopft an, dann wird euch aufgetan!*“ – Rechne damit, dass der stille Dialog mit Gott dir klarmacht: Diese Tür ist für immer verschlossen. Aber es gibt andere Türen, die mir offenstehen. Ich habe sie bisher nur noch nicht bemerkt.

*(Quelle unbekannt)*

## 8 Gebetshaltungen

### Stehen

Zu stehen ist ein Zeichen von Ehrfurcht. Wenn ein Mensch steht, bedeutet das, „dass er sich zusammengenommen hat. Er ist wach, aufmerksam, gespannt. Und er ist bereit.“

Eines der beliebtesten, weil so ehrlichen Gottesloblieder drückt diese Grundhaltung des Gebets kurz und intensiv aus: „Ich steh vor dir mit leeren Händen, Herr“ (Nr. 422). Leere Hände – aber aufrecht stehend und voll Vertrauen: So darf sich der Mensch Gott anvertrauen. Vor ihm hat jeder seinen eigenen Stand – ungeachtet seines gesellschaftlichen Standes und Ansehens, ungeachtet der Stärke seines Rückgrats, ungeachtet der Standfestigkeit seines Glaubens. Zumal der eigentliche „Aufrichter“ Gott selber ist. *(Markus Nolte)*

### Sitzen

Sitzen ist eine Körperhaltung mit unterschiedlicher Wirkung. Aufrechtes Sitzen vermittelt einen anderen Eindruck als lässiges oder gelangweiltes Herumsitzen. Und irgendwo den Vorsitz haben, deutet auf eine andere Wertschätzung hin als nachsitzen zu müssen. In der Liturgie der Kirche kommt dem Sitzen diese Bedeutung des aufnehmenden und betrachtenden Hörens zu. Die gelöste und entspannte Haltung ermöglicht die bessere Hinwendung zu Wort, Gesang und Musik. *(Franz-Peter Tebartz van Elst)*

### Knien

Sich niederzuknien, bringt Respekt, Achtung und Verehrung zum Ausdruck.

Wo wir als Christen in die Knie gehen, machen wir uns klein, weil wir um den Größeren wissen: Gott. Knien ist die Bewegung nach unten, um neu aufschauen zu können und Anderes, Größeres in den Blick zu bekommen.

Vom heiligen Pfarrer von Ars wird berichtet, dass er jeden Nachmittag Stunden kniend und schweigend vor dem Tabernakel in seiner Pfarrkirche verbrachte. Einmal darauf angesprochen, was er dort mache, antwortete er: ‘Ich schaue Ihn an und Er schaut mich an.’ Aus der Perspektive des Kniens ist Gott immer der Nähere. Er ist näher am Menschen, als wir uns selbst nahe sein können, weil er sich selbst klein gemacht hat, um uns erreichen zu können. *(ebd.)*

## **7 Gnadenkapital – eine ganz praktische Form von Gebet (Interview-Antworten)**

Das Gadenkapital ist wie ein großer Topf, in den alle etwas geben, und aus dem jeder dann auch etwas schöpfen kann. Da bin ich viel besser dran, als wenn ich nur für mich selbst Sorge. *NN*

Gnadenkapital bedeutet für mich „Sinnstiftung“. – Alles, was mir nicht passt und sinnlos erscheint, erhält einen Sinn, wenn ich es einzahl und weiß, für irgendwas ist es gut, auch wenn ich das erst viel später erkenne oder der liebe Gott oft auch das Geheimnis für sich behält. Die Übung besteht nur darin, auch immer daran zu denken – für einen Choleriker wie mich nicht immer ganz einfach. *NN*

Das Gnadenkapital ist eine tolle Erfindung. Das rettet mich immer wieder aus stressigen Situationen, wenn ich ins Rotieren komme, weil z. B. meine Zeit nicht reicht; oder wenn ich mit einem Mitmenschen überhaupt nicht klarkomme; oder wenn ich mir um jemanden Sorgen mache. Das Aufschreiben ist für mich so etwas wie ein Loslassen, wenigstens im Sinne von üben. Ich bin nicht allein verantwortlich, ich überlasse es der Gottesmutter. *NN*

Mit dem Wort Gnadenkapital hab ich mir immer ein wenig schwer getan – Gnade und Kapital zusammenzubringen. Aber die Erklärung mit dem Krug, die trifft meine Wertempfänglichkeit sehr. Wenn ich unverhofft im Stau stehe, wenn einer kommt und alle meine Pläne durchkreuzt, wenn wenn wenn ... Dann denke ich immer, dass die Gottesmutter heute für jemand scheinbar viel von meinem Wasser braucht, dass Segen für den oder die Menschen daraus werden kann. *NN*

Es tut mir manchmal physisch gut, meine Anliegen und Opfer aufzuschreiben – für einen konkreten Menschen – und in den Krug fallen zu lassen. Das befreit mich. Und es ist eine ganz praktische Art von Beten für mich – ich sage meine Anliegen nicht nur geistig, ich schreibe sie auf und gebe sie ab, lege sie in den Krug. *NN*

## **3 Warum beten nicht vergebens ist (aus einem Artikel von Heribert Prantl, Süddeutsche Zeitung)**

### **Erstaunlich viele Menschen bekennen sich zum Beten**

Beten, sagen die Religionswissenschaftler, sei schlechthin selbstverständlich. Ist das noch so in Westeuropa? In allen heiligen Büchern sämtlicher Religionen ist das Beten einfach da und immer da gewesen. Beten war und ist also ein Menschheitsbrauch. Geht er zu Ende, oder verändert er sich? Ist das Kreuz, das der Fußballer vor dem Elfmeter schlägt, ein letzter Rest des Brauchtums – und das Händefalten in einer Notlage auch?

Das Beten gibt der Not eine Sprache, es vermeidet die Sprachlosigkeit in existenzieller Lage. Beten heißt: eine Sprache und eine Geste finden für Glück, Unglück und Wünsche. Da gibt es nichts, was man nicht sagen dürfte, bis dahin, dass der Beter seinen Gott schüttelt und anklagt: „Warum hast du mich verlassen?“ Man erlegt sich keine Zensur auf im Gebet.

### **Beten hilft beim Wieder-Aufstehen**

Wichtig ist: Wer Fragen stellt, resigniert nicht. Wer es nicht mit dem religiösen Wort „Gebet“ benennen will, nenne es therapeutisches Selbstgespräch. Und wenn das, was man Gebet nennt, dabei hilft, der absoluten Sinnlosigkeit standzuhalten, wenn der Tod so nicht das allerletzte Wort hat, dann ist das überhaupt nichts Frömmliches, dann hat das Gebet etwas Österliches: Es hilft beim Wieder-Aufstehen.

Was kann ein Gebet denn schon ändern, fragt man sich. Christen glauben an die Macht des Gebetes. Es gibt „Weltgebetstage“ für bestimmte Anliegen. Und die Wallfahrtsorte hängen voll mit Danksagungen für erfahrene Hilfe. Das alles muss man nicht glauben; und als Nichtchrist mag man das belächeln. Gott, wenn es ihn gibt, ist kein Icon, das man anklickt, um das Programm zu öffnen, das man haben will.

Es ist die Macht des Gebetes, dass es etwas mit dem Menschen macht, der betet. Beten kann heilen und wieder mit dem Lebenswillen verbinden. Teresa von Avila, die vor 500 Jahren geborene Mystikerin, vergleicht die Wirkung des Gebets für die Seele mit dem Regen, der einen Garten bewässert. Das Klage- und Bittgespräch macht ruhiger, geordneter, gewisser. Es macht auch mutiger. Manchmal so, dass man die Welt tatsächlich ein wenig zum Guten verändern kann. Dann ist Ostern.

#### 4 Jakob erfindet ein Gebet – Geschichte

Im Garten neben dem Haus sitzt Jakob auf der Schaukel, schaukelt und murmelt vor sich hin: „Ich bin da. Du bist da. Wir beide sind da.“ Jakob steigt von der Schaukel herunter und hüpfte auf einem Bein.

„Ich bin da. Du bist da. Wir beide sind da. Mmh!“

Er setzt sich an die Hauswand und probiert Stillsitzen: „Und wenn ich gar nichts tue – wenn ich ganz still bin. Ich bin da. Du bist da. Wir beide sind da.“ Jakob ist zufrieden. Es stimmt immer. Er geht wieder schaukeln: „Ich bin da, du bist da.“

Jakobs Vater kommt vom Büro heim: „Na, da bist du ja, Jakob.“ Jakob lässt sich nicht stören: „Grüß dich. – Ich bin da, du bist da, wir beide sind da.“

Der Vater fragt verwundert: „Ist das ein neuer Abzählreim?“ „Nein“, sagt Jakob, „das ist ein Gebet, das ich gerade erfunden habe.“

Der Vater staunt: „Ein Gebet!?“

„Ja“, sagt Jakob, „weißt du, die Gebete, die wir im Kindergarten und in der Schule gelernt haben, die sind alle total langweilig. Immer dieselben. Und manche passen nur zum Essen oder nur zum Aufwachen in der Früh.“

Ich hab ein Gebet erfunden, das immer passt. Lieber Gott! Ich bin da. Du bist da. Wir beide sind da.“

(Quelle: [catecheria.org/einfuehrung-jesus-gebet](http://catecheria.org/einfuehrung-jesus-gebet))

#### 5 Das Gebet der 5 Finger nach Papst Franziskus

Das Gebet des Daumens: Der Daumen ist der Finger, der uns am nächsten steht. Darum ist das erste Gebet für die Menschen, die uns am nächsten stehen und am wichtigsten sind.

Das Gebet des Zeigefingers: Der Zeigefinger hilft, für diejenigen zu beten, die lehren, erziehen und heilen, wie LehrerInnen, Ärzte und PfarrerInnen. Sie brauchen unsere Unterstützung und Weisung, um anderen den Weg zu zeigen.

Das Gebet des Mittelfingers: Der Mittelfinger ist der längste Finger und soll an die Menschen erinnern, die delegieren, wie Staatsoberhäupter, PolitikerInnen, UnternehmerInnen und Führungskräfte. Sie sind für das Schicksal vieler Menschen verantwortlich. Für diese große und schwere Aufgabe brauchen sie unser Gebet.

Das Gebet des Ringfingers: Dieser Finger ist der Schwächste unserer Finger, was jeder Klavierlehrer bestätigen kann. Er soll uns daran erinnern, für die Schwächsten zu beten, für Kranke und Sterbende. Sie brauchen unser Gebet Tag und Nacht. Der Ringfinger erinnert uns auch daran, für Ehepaare zu beten.

Das Gebet des kleinen Fingers: Der kleine Finger unsere Hand soll uns daran erinnern, wie klein wir vor Gott und unserem Nächsten sind. Dieser Finger erinnert uns auch daran, für uns selbst zu beten: nachdem wir für die anderen gebetet haben, können wir nun besser einschätzen, wo unsere Bedürfnisse liegen und sie aus der richtigen Perspektive betrachten.

(Quelle: [www.bistumlimburg.de](http://www.bistumlimburg.de))

#### 6 Lebensbeispiele (Blausteiner Team)

Wir hatten uns als Jugendliche vorgenommen, wiederkehrende Alltagssituationen zur Erinnerung zu nutzen für ein Stoßgebet. Ich war schon berufstätig als Physiotherapeutin und bei mir war das das Ausfüllen der Karteikarte nach jedem Patienten. Damit habe ich ein Stoßgebet verbunden. Bis heute fällt mir in ähnlichen Situationen jenes Stoßgebet noch ein, das ich mir damals erobert hatte.

Wiederkehrende Alltagssituationen waren für mich rote Ampeln. Wenn ich ins Geschäft gefahren bin, gab es mehrere davon, die mich geärgert haben. Ich habe begonnen, sie für ein Stoßgebet auszunutzen. Das praktiziere ich bis heute so.

In der Jugend haben wir uns geistig beim Abendsegen eingeklinkt, weil wir wussten, vom Urheiligtum aus wird dieser Segen gesendet. Und es ist mir bis heute wichtig, mich abends um 21 Uhr mit dem Urheiligtum zu verbinden und mit der Gemeinschaft, ja mit der ganzen Schönstattfamilie zu verbinden. Ich weiß mich getragen und beschützt.

Als mein Mann einen Unfall bei der Obsternte hatte, gab es mir viel Kraft, dass die Gruppe daran gedacht hat, dass ich in ein Gebetsnetz eingebunden war. Es war eine spürbare Macht, ich habe mich nicht allein gefühlt, sondern getragen erfahren.