

## Thema

### Nichts ohne dich – Nichts ohne uns

#### Material

- *Schriftbänder mit verschiedenen Begriffen – Anlage 1*
- *Schriftband „Nichts ohne dich – Nichts ohne uns“*
- *Text J. Kentenich für jede TN – Anlage 2*
- *„Nichts-ohne-Training“-Kärtchen – Anlage 4*
- *Text Gebetszeit für jede TN*

#### Anliegen

*Das Hundertjahrjubiläum der Gründungsurkunde weist mit Nachdruck auf die Grundkräfte unserer Bewegung hin, die in der Formel „Nichts ohne dich – Nichts ohne uns“ kurz und prägnant zusammengefasst sind.*

*Die Einheit möchte erschließen, dass dieser Lebensvorgang am Anfang stand, die Geschichte geprägt hat und auch Wegweiser hinein in das zweite Schönstattjahrhundert ist. Und sie möchte zur konkreten Umsetzung im Alltag motivieren.*

#### Hinweise

*Die Einheit ist nicht in Bausteinen konzipiert, sondern folgt dem klassischen Aufbau: Einstieg, Erarbeitung, Anwendung/Vertiefung.*

*Download der gleichnamigen PDF-Datei unter folgender Linkadresse: [www.sbfum.de/materialien/arbeitshilfe](http://www.sbfum.de/materialien/arbeitshilfe)*

## Einstieg

- Verschiedene Schriftbänder (Anlage 1) liegen aus bzw. befinden sich an Stellwand
- Aufgaben je einer Hälfte der TN zur Bearbeitung übertragen
  - A Welche Ereignisse / Jahreslosungen / Begriffe passen, gehören zusammen?
  - B Welche gemeinsame Überschrift passt für alle drei Rubriken?
- Ergebnisse vorstellen, Austausch
- Lösung für B vorstellen: Nichts ohne dich – Nichts ohne uns
- Schriftband in die Mitte legen
- Die Schriftbänder mit den Begriffen darunter sortieren
- Austausch (wenn es sich ergibt)
- Mögliche Zusammenfassung

„Nichts ohne dich – Nichts ohne uns“ ist die Kurzfassung für Schönstatt, für sein Entstehen, für seine Geschichte, für seine Spiritualität. Das ist originell und einmalig in der Kirche, wie Pater Kentenich selber zum Ausdruck bringt.

Dahinter steht das Gottes- und Menschenbild unseres Gründers: Es ist das Bild eines Gottes, der uns Menschen groß sieht, der uns nicht als Marionetten, sondern als freie Wesen erschaffen hat. Es ist das Bild vom Menschen, wie es zuerst und vollkommen in Maria aufgeleuchtet ist: der neue Mensch in Jesus Christus, der in Freiheit mitarbeiten darf an der Erlösung der Welt. Gott nimmt unser Leben ernst. Alles – jede Kleinigkeit des Lebens, ob schön oder schwer, bekommt einen neuen Sinn.

„Nichts ohne dich – Nichts ohne uns“ ist die Kurzformel für das Liebesbündnis: Einerseits erwarten wir alles von Maria, sie übernimmt 99% – andererseits bringen wir das eine Prozent in dem Wissen, dass es wichtig ist, damit Maria ihre 99% wirksam werden lassen kann.

## Erarbeitung

### 1. Das „Nichts ohne dich – Nichts ohne uns“ am Anfang Schönstatts

- Seit wann ist das „Nichts ohne dich – Nichts ohne uns“ im Sprachgebrauch? Seit 1914, 1921, 1934 ?

Antwort: Seit 1934

Aber Pater Kentenich gibt bei der Frage nach dem Ursprung dieses Wortes die Antwort, dass sie auf die Gründungsstunde zurückgeht. Er erklärt, dass Gott viel ohne den Menschen tue, aber auch ganz viel nur durch die Mitwirkung des Menschen. Und dass es Gottes Wille sei, dass wir frei mitwirken bei dem, was er geplant und gewollt hat. Wir dürften dem lieben Gott etwas sein, damit er nach seinem eigenen Wunsch und Willen uns und alle Menschen glücklich machen kann.

Im Blick auf das „Nichts ohne uns“ geht Pater Kentenich sogar so weit, dass er sagt, sie hätten die Gottesmutter nur ins Kapellchen ziehen wollen durch seine und der Sodalen menschliche Mitwirkung.

Schönstatt sollte nicht werden ohne menschliche Mitwirkung.

- Wie sah das „Nichts ohne dich – Nichts ohne uns“ am Anfang konkret aus?

Nichts ohne uns:

- Vor dem 18.10.14: Das Ringen Pater Kentenichs, ob Gott in Schönstatt einen Gnadenort entstehen lassen will und die Opfer Pater Kentenichs
- Nach dem 18.10.14: Die Beiträge der Sodalen der Marianischen Kongregation – Stichwort Maiblüten (Beispiele siehe Anlage 3)

Nichts ohne dich:

Die große Vision in der Gründungsurkunde wird Realität:

- Maria lässt sich spürbar nieder
- Die Arbeit der Kongregation ist gesegnet
- Das Vertrauen in die Wirksamkeit der Gottesmutter wächst
- Spürbare Verbesserung der Atmosphäre im Studienheim
- Wachstum und Verbreitung Schönstatts auch im Krieg

### 2. Das „Nichts ohne dich – Nichts ohne uns“ in der Geschichte Schönstatts

- Impuls zum „Nichts ohne dich“: Mit Wärme, Liebe und Begeisterung würde unser Gründer jetzt – aus Anlass von 100 Jahren Liebesbündnis und Gnadenwirksamkeit der MTA im Urheiligtum – den unermesslichen Segen und die Groß- und Wundertaten der Gottesmutter künden.

Wir lassen uns von ihm anstecken – durch seine Ausführungen zu 25 Jahre Schönstatt (Text ist als 2. Gründungsurkunde in die Schönstattgeschichte eingegangen)

- Text für jede TN (Anlage 2), reihum laut lesen evtl. Austausch anschließend
- Ergänzender Beitrag zum Austausch: Als unser Gründer diesen Text formulierte, hatte er die Zeit in Dachau und das Exil noch nicht hinter sich und war noch nicht auf Weltreise gewesen, um die Gründungen in anderen Ländern und Kontinenten zu besuchen und dort das Wirken der Gottesmutter zu bestaunen.
- Impuls zum „Nichts ohne uns“: Ein kleiner Satz unseres Gründers im Rückblick auf die Gründung, ist wie ein Schlüssel für die ganze Schönstattgeschichte:  
„Wenn ich damals nicht JA gesagt hätte, wären Sie jetzt nicht hier.“

Und wir formulieren in seinem Sinn: Wenn es nicht Frauen und Männer, Jugendliche und Familien, Schwestern und Priester gegeben hätte, die ihr Ja und all ihr Engagement in dieses erste Ja unseres Gründers hineingelegt und mit ihm verbunden hätten, wäre Schönstatt nicht, was es heute ist. Oft konnte unser Gründer hinweisen:

Das ist unser gemeinsames Werk. Und es hat ihn tief berührt, wenn er erfahren hat, wie konkret sich die Seinen eingesetzt haben, z. B. für seine Befreiung aus dem KZ (Opfer und Beiträge ins Gnadenkapital gezielt dafür geschenkt haben, dass er zurückkehrt, dass ihn die Schlaglöcher auf den Straßen nicht hindern etc.)

### 3. Das „Nichts ohne dich – Nichts ohne uns“ Wegweiser in das zweite Schönstatt-Jahrhundert

- Impuls: Die Grundkräfte, aus denen Schönstatt geworden ist und die sich in seiner Geschichte bewährt haben, garantieren auch seine Fruchtbarkeit in der Zukunft: Nichts ohne dich – Nichts ohne uns.  
Eine zentralere Jahreslosung hätte uns der Himmel für das Jubiläums- und Gnadenjahr 2014 nicht schenken können.

- Wie kann das konkret aussehen?  
Wir starten ein „Nichts-ohne-Training“.  
Das ist zum einen das Training eines „unverschämten“ Vertrauens in die MTA: Nichts ohne dich!  
Das ist zum anderen das Training, aus unserem Alltag „nach Strich und Faden“ Kapital zu schlagen für die MTA, für die Fruchtbarkeit Schönstatts: Nichts ohne uns!

Nichts ohne uns: Unser Vater und Gründer deutet es nicht zuerst als Aktivität, sondern zutiefst als ein flüssig machen von Gnaden durch ein stilles Opferleben, durch Beiträge ins Gnadenkapital, damit durch Gottes Güte und die vermittelnde Tätigkeit der Gottesmutter vielen Menschen im Heiligtum dessen spezielle Gnaden zuteil werden können. Alle unsere apostolischen Aktionen, Projekte, Veranstaltungen brauchen, damit sie gesegnet werden, die Ergänzung durch das eigentliche Apostolatmittel: die Beiträge ins Gnadenkapital. Nichts ohne uns.

- Trainingsprogramm vorstellen  
20 Kärtchen mit konkreten Punkten für das Training (Anregung: weitere Kärtchen selber ergänzen) – Anlage 4

Weitere Anregung zum „Nichts ohne uns“:  
Unser Gründer hat einer Marienschwester (Schwester M. Imelda), die als Erzieherin tätig war und ihm auch die Schwierigkeiten mit einem Kind erzählt hat, geraten: Sie solle bei sich schauen, wo sie einen ähnlichen Fehler hat, und die Arbeit an diesem Fehler der Gottesmutter als Beitrag ins Gnadenkapital schenken – für das besagte Kind.

### Vertiefung und Abschluss

*Wir versammeln uns vor dem Bild der Gottesmutter*

L Leise tret ich vor dein Bild ...

- 1 Wir hören aus dem Epheserbrief:  
Gepriesen sei Gott, der Gott und Vater unseres Herrn Jesus Christus. Er hat uns mit allem Segen seines Geistes gesegnet durch unsere Gemeinschaft mit Christus im Himmel. (Eph 1,3)
- A Ja, gepriesen seist auch du, Dreimal Wunderbare Mutter und Königin von Schönstatt. Du hast uns in 100 Jahren mit deinem Segen vom Ur-Heiligtum aus beschenkt. Du bist uns nah und wirkst von unserem Hausheiligtum aus, im Pilgerheiligtum und vor allem in unserem Herzensheiligtum. Nichts ohne dich.
- 2 Gottesmutter, der Segen, den du uns schenkst, hat einen Namen, ein Gesicht: Jesus, Gottes Sohn und gleichzeitig Mensch wie wir.  
Danke, dass du da bist, sagen wir ihm heute erneut.

Lv Danke, dass DU da bist. Christus, unser Licht.  
Danke, dass DU da bist. Du verlässt uns nicht.  
Danke, dass DU da bist. Du schenkst uns Zuversicht.

- 1 Danke, dass DU da bist. Christus, unser Licht!  
Ich danke dir, dass du da bist, dass du bei mir bist.
- A Danke, dass du da bist – im Heiligtum meines Herzens.  
Das erfüllt mich mit Licht.  
Das macht mich froh und glücklich.
- re Danke, dass du nicht nur in mir bist,  
sondern im Herzensheiligtum jeder einzelnen von uns,  
jedes Menschen.
- li Das verbindet uns untereinander – viel tiefer als wir es selbst durch Worte oder Gesten vermögen.
- A Christus, unser Licht,  
ich bete dich an in meinem Herzensheiligtum  
und im Herzensheiligtum von uns allen.

Lv Danke, dass DU da bist ...

- 2 Danke, dass DU da bist! Du verlässt uns nicht!

- re Du gehst alle meine Wege mit,  
auch die schwierigen und schmerzhaften,  
auch die anstrengenden und unangenehmen.  
Ja, gerade dann begleitest du mich.
- li Danke, dass du nicht nur mich begleitest,  
sondern auch alle, für die ich dich bitte,  
für die ich Sorge trage, die zu mir gehören.
- A Danke! Es tut so gut zu wissen,  
dass du auch sie nicht verlässt,  
dass du bei ihnen bist, wenn ich es nicht kann.

Lv Danke, dass DU da bist ...

- 1 Danke, dass Du da bist. Du schenkst uns Zuversicht!  
A Mut, Freude, Hoffnung, Zuversicht,  
das brauche ich immer wieder neu.
- re Danke, dass du sie mir jeden Tag neu schenkst,  
durch deine Gegenwart in mir.
- li Öffne mein Herz für deine Gegenwart  
auch in jeder einzelnen von uns, in jedem Menschen.
- A Mach unsere Herzen bereit für die Gnaden,  
die wir so durch dich auch voneinander empfangen.

Lv Danke, dass DU da bist ...

- 2 Maria, Dreimal Wunderbare Mutter von Schönstatt, der Segen, den du uns schenkst, stiftet eine Beziehung: das Liebesbündnis mit dir, das uns hineinführt in das Liebesbündnis mit dem dreifaltigen Gott.
- 1 Mein Liebesbündnis. Wann habe ich es geschlossen? Was habe ich als Segen daraus empfangen?  
*Zeit zur Besinnung / Zeit zum Schreiben*
- L Wo du bist, Maria, lernen wir glauben,  
du hilfst uns, lebendig zu glauben wie du.  
Wo du bist, Maria, lernen wir hoffen,  
du hilfst uns, vertrauen und hoffen wie du.  
Wo du bist, Maria, lernen wir lieben,  
du hilfst uns, von Herzen zu lieben wie du.  
Wo du bist, Maria, lernen wir schenken,

du hilfst uns, zu geben, zu schenken wie du.

- 2 Der Segen, den du uns schenkst, Gottesmutter, hinterlässt Spuren in unserem Alltag, in unserem Leben:
- re Du lehrst uns, an Gott zu glauben und ihm zu vertrauen.
- li Du weckst die besten Kräfte in uns und bringst sie zur Entfaltung.
- A Du stärkst die Sehnsucht und Bereitschaft in uns, uns für dich einzusetzen, selbst zum Segen für andere zu werden, den Gnaden- und Segensstrom des Heiligtums zum Fließen zu bringen. Nichts ohne uns.
- 1 Was mache ich in den nächsten Tagen/Wochen zum Beitrag ins Gnadenkapital, damit ich zum Segen werde für \_\_\_\_\_?  
*Wer möchte kann ein Kärtchen aus dem „Nichts-ohne-Training“ ziehen oder selber etwas überlegen*
- 1 Wir erneuern im Liebesbündnis unsere Bereitschaft zum „Nichts ohne dich – Nichts ohne uns“:
- A Nichts ohne dich  
so darf ich zu dir, Maria, sagen.  
Im Liebesbündnis bist du mir nahe.  
Du gehst mit mir, du hilfst mir.  
Ich bin niemals allein.  
Nichts ohne uns  
Und du sagst zu mir:  
Du bist kostbar und wertvoll für mich.  
Du kannst so viel bewegen.  
Ich brauche dich. Bist du dabei?  
*(Gebet zur Jahreslosung 2014, SbFuM)*
- 1 O meine Königin,  
A o meine Mutter ...
- 2 Gepriesen seist du, Gott und Vater unseres Herrn Jesus Christus. Gepriesen seist du für 100 Jahre Schönstatt, 100 Jahre Segen.
- A Gepriesen seist du für den Segen, der vom Urheiligtum aus in die ganze Welt fließt.

- re Gepriesen seist du für den Segen, den ich im Liebesbündnis erfahren habe.
- li Gepriesen seist du für den Segen, den ich durch meine Beiträge ins Gnadenkapital erwirkt habe.
- 1 Gepriesen seist du für den Segen, den unser Vater und Gründer uns bis heute von dir erwirkt. Diesen Segen erbitten wir uns für dieses Jubiläums- und Gnadenjahr:
- A Auf die Fürsprache der Dreimal Wunderbaren Mutter, Königin und Siegerin von Schönstatt und durch die Hand unseres Vaters und Gründers segne uns und alle, die wir einschließen, der dreifaltige Gott, im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

*Quelle unbekannt*



Der Herr seg- ne dich, der Herr be- hü- te dich.

*Schluss*



Er wen- de dir sein An- ge- sicht voll Gü- te zu.



Den Frie- den sen- de er dir. Die Freu- de schen- ke er dir.  
Sein Weg- ge- leit sei mit dir, sein Schutz und Schirm ü- ber dir.



Sein En- gel be- glei- te dich auf dei- nem Weg.  
Die Vor- se- hung sei- ner Lie- be füh- re dich.

## Anlage 1 – Schriftbänder

### Zehn Ereignisse

22. Mai 2013 – Pallottiner schenken Schönstatt das Urheiligtum
- Pilgerwege durch ganz Deutschland (zum Urheiligtum) sind Geschenk der deutschen Schönstatt-Bewegung für die MTA
- „Zur Vigil des 18. Oktober 2013 stellte der Schöpfer einen doppelten Regenbogen an den Himmel“ (schoenstatt.de)
- Internationale Eröffnung des Jubiläumsjahres am 18.10.2013: Kardinal Rylko öffnete nach dreimaligem Klopfen die Urheiligtums-Tür
- Am 19.10. schlossen wir das Liebesbündnis für die Menschen in unserem Land = Geschenk der Schönstatt-Bewegung in Deutschland für die MTA
- Am 19.10. nachmittags, während der Festmesse zum Liebesbündnis für die Menschen in unserem Land, zogen Kraniche in V-Formation über Schönstatt (das ist eine besondere Technik zur gegenseitigen Stärkung und Entlastung)
- Unser Geschenk als Frauen und Mütter für die MTA zum 100. Geburtstag: Unterschrift unter die Gründungsurkunde (oder einen speziellen Satz)
- Vatersymbol für das Urheiligtum, das seit 2009 auf Weltreise ist, kommt nach Deutschland
- Durch unsere Apostolatsprojekte Tag der Frau und Mutter-Eltern-Segen erreichen wir deutschlandweit Tausende von Frauen und Familien.
- 2011 haben wir die Teilnehmerinnen der Tage der Frau zu einem zentralen großen Tag der Frau an unseren Ursprungsort eingeladen.

### **Zehn Jahreslosungen** (der letzten Jahre und besondere)

1. Du in mir auf den Straßen des Lebens (1996+1997)
2. Danke, dass DU da bist (2000)
3. Vor allem aber mein Herz (2001)
4. Gottes Liebe ist stärker (2002)
5. Weil du in meinen Augen kostbar und wertvoll bist (2003+2004)
6. Und du bist dabei (2008)
7. Du wirst geführt (2009+2010)
8. Er lebt – Hör auf seine Stimme (2011)
9. In deinem Blick (2012)
10. Du beWEGst (2013)

### **Zehn Schönstattbegriffe**

1. Gnade der Beheimatung, Wandlung, Sendung
2. Gnadenkapital
3. Gründungsurkunde
4. Heiligtum
5. Liebesbündnis
6. Mater Ter Admirabilis
7. Pater Josef Kentenich
8. Vorsehungsglaube
9. Werktagsheiligkeit
10. Werkzeugsbewusstsein

### *Anlage 2 – Text Pater Kentenich*

1. Ein prüfender Blick in die verflossenen 25 Jahre lässt uns mit großer Innigkeit das Wort des Psalmisten wiederholen: „Die Erbarmungen Gottes will ich in Ewigkeit preisen!“
2. Was wir während dieser Zeit an Großem und Wertvollem an dieser heiligen Stätte empfangen durften, steht in unmittelbarer Verbindung mit der Mutter, Herrin und Königin von Schönstatt.
3. Sie ist schlechthin das Geschenk, das Gottes Weisheit, Güte und Allmacht am 18. Oktober 1914 in besonderer Weise unserer Familie und durch sie erneut der Welt gegeben hat.
4. Was von hier aus geschaffen wurde, ist ihr Werk. Sie hat durch ihre Fürbitte in unseren Reihen ein heroisches Heiligkeitsleben und -streben entzündet. (...)
5. Sie hat alle Gliederungen unserer Familie den Zeitbedürfnissen entsprechend geschaffen und ihnen zahlreiche und tüchtige Berufe erbeten und erhalten.
6. Sie war darauf bedacht, dass wir trotz ständigen Versagens immer den Mut aufbrachten, von neuem die Hand auszustrecken nach den Sternen. Alle Häuser im In- und Ausland, die wir bauen und erwerben durften, sind ihr Eigentum.
7. Sie trug dafür Sorge, dass alle Zeitschwierigkeiten von uns als Zeitaufgaben aufgefasst und mutig in Angriff genommen wurden. Ihr verdanken wir die große Gnade, dass alle Felsblöcke, die uns vernichten sollten, eine machtvolle Treppe wurden, die uns sicher zu Gott empor- und in die Welt unserer Sendung und Aufgabe hineinführte.
8. Ohne sie hätten wir die gesunde Mitte und den ungetrübten Blick bei den schroffen Gegensätzlichkeiten im katholischen Lager nicht bewahren und unseren Weg ruhig und fest weitergehen können.
9. Sie hat uns als Gesamtfamilie und als Einzelglied so erzogen

und geformt, wie wir sind, und uns den Platz in der Kirche erobert und gesichert, den wir heute einnehmen dürfen.

10. So bewahrheitet sich an uns das Wort Vinzenz Pallottis: „Sie ist der große Missionar!“ Sie hat Wunder gewirkt. Ja, sie hat sich als die Dreimal Wunderbare Mutter und Herrin von Schönstatt bewährt: als die wundersam Mächtige, als die wundersam Gütige und die wundersam Treue; als Mutter Gottes, als Mutter des Erlösers und als Mutter der Erlösten.
11. Was die Gründungsurkunde erhofft und erbeten, ist buchstäblich Wirklichkeit geworden: Die Gottesmutter hat hier ihren Gnadenthron in besonderer Weise aufgeschlagen und von hier aus ihre Herrlichkeiten der Welt in vielgestaltiger Weise geoffenbart. Sie ist unsere Mutter und Königin geworden ... (Worte zur Stunde zum 18. Oktober 1939)

### Anlage 3 – Beispiele zum „Nichts ohne uns“ der Anfangszeit

Auszug aus dem Buch „Weltgeschichte eines Heiligtums“ (P. H. Hug)

Die Umsetzung des „Nichts ohne uns“ fand „ihren ersten großen Ausdruck in den 'Maiblüten' des Mai 1915. Jeden Sonntag standen auf den Stufen des Altars im Kapellchen zwei Schachteln. Die eine war gefüllt mit 'Papierröllchen'. Auf jedem Papierstreifen stand ein 'Opferakt' für die kommende Woche.

Beispiele:

Strohsack gut ordnen; Waschschüssel blank halten; Schulbücher gut ordnen; Treppe ruhig hinaufgehen; die Frühstücksbrote so nehmen, wie sie kommen ... die häuslichen Arbeiten wie Kehren und Putzen gut machen; auch die Ecken nicht vergessen; Putzlumpen gut gereinigt aufhängen; in der Schuhputzkammer auf Ordnung halten; umherliegendes Papier aufheben und in den Papierkorb bringen; und so viele andere Dinge mehr, die als Ganzes gesehen eine vorbildliche Haus- und Lebensordnung darstellten. Dazu kamen besondere Übungen des Gebets ...

Sonntags morgens nach dem Hochamt gingen oder liefen die Studenten ins Kapellchen, holten ihre 'Maiblüten' aus der einen Schachtel, lasen sie, rollten sie wieder zusammen und legten sie zusammengerollt in die andere Schachtel. Mancher bekam beim Lesen so etwas wie einen roten Kopf, und viele bekannten: 'Das hat mal wieder ganz genau für mich gepasst!' Das gab viel Heiterkeit und kindliches Vertrauen zur lieben himmlischen Mutter. Der Familiensinn und die Berufs- und Arbeitsfreude wuchsen.“

Weitere Beispiele der Maiblüten  
(auf den Zetteln in der Schachtel)

04. Tägliche Besichtigung des Allerheiligsten.
05. Pünktliches Aufstehen.
08. Täglich mit einem Unsympathischen verkehren.
10. Überwindung im Kritisieren über Vorgesetzte.

11. Tägliche und ordentliche Reinigung der Schuhe.
16. Praktischen Anstand bei Tisch pflegen.
18. Jemandem einen Gefallen erweisen.
19. Regsames Betätigung in den Versammlungen.
20. Mit jemandem über Maria sprechen.
26. Rosenkranz gut beten.
27. Beleidigende Schimpfnamen bekämpfen.
30. Ein Ave für das Wohlergehen der Sektion.
31. Nicht bei jeder Gelegenheit beleidigt sein.
32. Privatgebet morgens und abends.
33. Grüßen der Herz-Jesu Statue, sowie des Muttergottes-Bildes.
36. Gewissenhafte Erfüllung der Berufspflicht: Studium, Hausordnung.
38. Geistige Kommunion.
39. Versetzung in die Gegenwart Gottes.
40. Sorgfältige Gewissensforschung. (Part. Examen.)
41. Im Verkehr zuvorkommend, aufopfernd und liebevoll sein.
42. In apostolischer Gesinnung verkehren (mündlich oder in Briefen).
44. Täglich beten: „Mutter dreimal wunderbar“.
45. Etwas tun, um die Liebe zum Berufe zu mehren.

#### Anlage 4 – Vorschläge für „Nichts-ohne-Training“

1. Nichts ohne dich: Den Blickkontakt mit der MTA suchen, ehe ich aus dem Haus gehe
2. Nichts ohne dich: Im Hausheiligtum den Segen erbitten
3. Nichts ohne dich: Eine Sorge, den Namen eines Menschen aufschreiben und hinter das MTA-Bild im Hausheiligtum stecken
4. Nichts ohne dich: Ein Gesätz vom Rosenkranz vor dem Bild der Gottesmutter beten
5. Nichts ohne dich: Still bei der Gottesmutter verweilen und hören, was sie mir sagt
6. Nichts ohne dich: Der Gottesmutter Danke sage für etwas, was gelungen ist, schön war
7. Nichts ohne dich: Etwas, was mich ängstigt, umtreibt, aufschreiben, loslassen und in den Krug legen, einmal, zweimal ... immer wieder
8. Nichts ohne dich: Das Bild der Gottesmutter bei mir tragen (im Geldbeutel, in der Handtasche)
9. Nichts ohne dich: Den Abendsegens im Urheiligtum erbitten
10. Nichts ohne dich: Ein Licht bei der Gottesmutter entzünden
11. Nichts ohne uns: Eine schlechte Nacht, Schmerzen, Angst vor dem Arztbesuch ... aufopfern
12. Nichts ohne uns: Das Kochen (Waschen, Bügeln, Reinigen der Wohnung ...) für konkrete Menschen schenken
13. Nichts ohne uns: Eine ungeliebte Arbeit zuerst erledigen
14. Nichts ohne uns: Etwas, das nicht geklappt, schief gegangen ist, zum Geschenk machen
15. Nichts ohne uns: Die Menschen unterwegs bewusst grüßen
16. Nichts ohne uns: Nichts zwischen den Mahlzeiten essen
17. Nichts ohne uns: Mir Zeit für mich selbst nehmen, mir etwas gönnen
18. Nichts ohne uns: Einen Besuch in der Kirche machen, am Werktagsgottesdienst teilnehmen für ...
19. Nichts ohne uns: Bei Meinungsverschiedenheiten, Unstimmigkeiten, Streit den ersten Schritt auf das Gegenüber zugehen
20. Nichts ohne uns: Ein Lob spenden, etwas Positives sagen