

11. Woche im Jahreskreis – Sonntag **Impulse zum Markusevangelium 4,26-34**

"Jesus sagte: *Mit dem Reich Gottes ist es so, wie wenn ein Mann Samen auf seinen Acker sät; dann schläft er und steht wieder auf, es wird Nacht und wird Tag, der Samen keimt und wächst, und der Mann weiß nicht, wie. Die Erde bringt von selbst ihre Frucht, zuerst den Halm, dann die Ähre, dann das volle Korn in der Ähre. Sobald aber die Frucht reif ist, legt er die Sichel an; denn die Zeit der Ernte ist da. Er sagte: Womit sollen wir das Reich Gottes vergleichen, mit welchem Gleichnis sollen wir es beschreiben? Es gleicht einem Senfkorn. Dieses ist das kleinste von allen Samenkörnern, die man in die Erde sät. Ist es aber gesät, dann geht es auf und wird größer als alle anderen Gewächse und treibt große Zweige, so dass in seinem Schatten die Vögel des Himmels nisten können.* Durch viele solche Gleichnisse verkündete er ihnen das Wort, so wie sie es aufnehmen konnten. Er redete nur in Gleichnissen zu ihnen; seinen Jüngern aber erklärte er alles, wenn er mit ihnen allein war."

Bemerke in dir das Samenkorn des Guten! (nach P. Wons)

Um was bitte ich? – Um Eifer und Geduld im Reifenlassen des Guten.

- Ich setze mich zu den Füßen Jesu nieder, um Sein Gleichnis vom Himmelreich zu hören. Es ist Sein Lieblingsthema. Gerne und oft erwähnt er es im Evangelium. Es betrifft meine Ewigkeit.
- Das Himmelreich pulsiert bereits voller Leben. Es ist jedoch kaum sichtbar – wie das Samenkorn in der Erde. Es entfaltet sich auf stille und bescheidene Art und Weise (v. 26-27). Jesus will mich daran erinnern, dass das Reich des Guten nach außen nicht so sichtbar ist wie das Reich des Bösen. In der Welt gibt es viel Gutes, das am Tag und in der Nacht wächst.
- Ich schaue mit Jesus auf meine Familie und Gemeinschaft. Ich bitte Ihn, dass er mir helfen möge, das Gute wahrzunehmen, das gedeiht. Was bemerke ich an Gutem? Bei wem und in was fällt es mir am schwersten das Gute zu sehen? Was fällt mir leichter zu bemerken: die guten oder die schlechten Seiten?
- „Die Erde bringt von selbst ihre Frucht ...“ (v. 28). Gutes Erdreich bringt gute Früchte hervor. Die Entfaltung meines geistigen Lebens hängt davon ab, ob ich das Gute nütze, das in mir vorhanden ist. Glaube ich daran, dass in mir ein gutes Erdreich vorhanden ist? Was an Gutem bemerke ich in mir? Ich bitte Jesus darum, dass Er mir helfen möge die Weisheit und das Gute, das mir zueigen ist, gut zu nützen.
- Das Warten auf die Früchte braucht Zeit. Zuerst ist der Halm sichtbar, dann erst das volle Korn in der Ähre (v. 28-29). Das geistige Wachstum verlangt von mir Geduld und Treue in den kleinen Dingen. Vermag ich mich über das Samenkorn des Guten zu freuen, das aus der Arbeit an sich selbst besteht?
- Jesus versichert mir, dass Treue im Kleinen große Früchte hervorbringt. Das Samenkorn des Guten birgt in sich ein riesiges Potenzial an Leben (v. 30-32). Gerade, wenn man es nicht erwartet, zeigen sich die Früchte der Treue. Geistiger Geiz bringt nur wenige Früchte hervor.
- Ich vertraue Jesus mein ganzes Leben an, jedes kleinste Samenkorn an Gutem, das ich in mir gefunden habe. Ich vertraue Ihm auch jedes kleinste Samenkorn an Gutem in meiner Familie und Gemeinschaft an. „Jesus, bewahre in mir das Samenkorn des Guten!“

11. Woche im Jahreskreis – Montag

Impulse zum Matthäusevangelium 5,38-42

"Ihr habt gehört, dass gesagt worden ist: Auge für Auge und Zahn für Zahn. Ich aber sage euch: Leistet dem, der euch etwas Böses antut, keinen Widerstand, sondern wenn dich einer auf die rechte Wange schlägt, dann halt ihm auch die andere hin. Und wenn dich einer vor Gericht bringen will, um dir das Hemd wegzunehmen, dann lass ihm auch den Mantel. Und wenn dich einer zwingen will, eine Meile mit ihm zu gehen, dann geh zwei mit ihm. Wer dich bittet, dem gib, und wer von dir borgen will, den weise nicht ab."

Lebe radikal nach dem Evangelium! (nach P. Wons)

Um was bitte ich? – Um einen starken Willen und Mut sich vom Evangelium leiten zu lassen.

- Ich stelle mir die Menschenmenge vor, die der Lehre Jesu zuhört. Sie bemerken, dass er mit Vollmacht spricht, die sie bei den Schriftgelehrten nicht angetroffen haben. Ich danke Jesus für jedes Wort von Ihm, dass mir im Alltag Kraft gibt und in den Augenblicken, wo ich mich selbst verloren habe, Licht schenkt.
- Ich kehre zu den persönlichen, geistigen Erfahrungen in meinem Gebetsleben zurück, wo das Wort Gottes zu mir mit besonderer Kraft gesprochen hat. Ich suche nach diesen Fragmenten in der Hl. Schrift. Für welche Worte will ich Jesus besonders danken?
- „*Ich aber sage euch ...*“ (v. 39). Alles was gesagt worden ist und das, was man so heutzutage sagt, sollte ich im Licht des Evangeliums Jesu beurteilen. Es ist die letzte Lebensnorm, nach der ich einst gerichtet werde.
- Ich frage mich nach meiner Verbundenheit mit der Hl. Schrift. Wie oft bete ich mit dem Wort Gottes? Welche Bedeutung hat Es in meinem Alltag? Was will ich verändern, damit meine Vertrautheit mit dem Wort Gottes sich vertieft?
- Ich verweile etwas bei jedem Satz des Evangeliums Jesu von heute bezüglich dem Recht zur Rache (v. 38-42). Welche Gefühle wecken sich in mir, wenn ich die Lehre des Evangeliums darüber höre, dass ich das Böse mit Gutem erwidern soll? Ich vertraue mich Jesus mit meinen Gedanken und Gefühlen an. Um was will ich Ihn bitten?
- Um was wurde ich in der letzten Zeit häufig gebeten? Wie habe ich normalerweise darauf reagiert? Ich versuche mich an Personen aus meiner Familie und Gemeinschaft zu erinnern, die am meisten meine Hilfe benötigen. Wie sind meine Beziehungen zu diesen Personen?
- Ich kehre noch einmal zum Text des Evangeliums zurück, den ich betrachte, und lese ihn in Form einer Gebetsbitte. Ich bitte Jesus, dass er mir helfen möge besonders diese Worte anzunehmen, die in mir Widerstand und Unverständnis hervorrufen.

11. Woche im Jahreskreis – Dienstag **Impulse zum Matthäusevangelium 5,43-48**

"Ihr habt gehört, dass gesagt worden ist: Du sollst deinen Nächsten lieben und deinen Feind hassen. Ich aber sage euch: Liebt eure Feinde und betet für die, die euch verfolgen, damit ihr Söhne eures Vaters im Himmel werdet; denn er lässt seine Sonne aufgehen über Bösen und Guten, und er lässt regnen über Gerechte und Ungerechte. Wenn ihr nämlich nur die liebt, die euch lieben, welchen Lohn könnt ihr dafür erwarten? Tun das nicht auch die Zöllner? Und wenn ihr nur eure Brüder grüßt, was tut ihr damit Besonderes? Tun das nicht auch die Heiden? Ihr sollt also vollkommen sein, wie es auch euer himmlischer Vater ist."

Liebe ohne dabei auf die Person zu schauen! (nach P. Wons)

Um was bitte ich? – Um die Gnade die Feinde zu lieben.

- Ich rufe innig den Geist der Liebe herbei, damit er mich tief durchdringen und mein Herz auf diese schwierigen Worte Jesu öffnen möge. Um was will ich Ihn am meisten bitten?
- *„Ihr habt gehört ...“* (v. 43). Jesus macht den Jüngern bewusst, dass unser Verstand und Herz ständig unter dem Einfluss von dem steht, was wir so hören, nämlich: „Den Freund soll man lieben, die Feinde hassen!“. Welche Meinung zu diesem Thema dringt heutzutage an mein Ohr? Was hat Einfluss auf mein Denken und Verhalten?
- *„Ich aber sage euch ...“* (v. 44). Jesus lässt mich verstehen, dass Seine Lehre sich oft mit den Ansichten widerspricht, die so allgemein verbreitet sind. Vermag ich mich auf die Seite der Lehre Jesu zu stellen und das auch dann, wenn sie nicht populär und entgegen verbreiteten Meinungen ist?
- *„Liebt eure Feinde“* (v. 44). Zuerst muss ich mich dazu bekennen, dass es in meinem Leben unfreundschaftliche Beziehungen gibt. Wenn man sie verbirgt, können sich feindliche Gefühle vertiefen. Wenn sie sich in mir bemerkbar machen, versuche ich, sie vor Jesus auszusprechen.
- Der Wille, die Feinde zu lieben, beinhaltet nicht die sofortige Änderung der verletzten Gefühle. Psychische und geistige Verletzungen brauchen oft lange, bis sie geheilt sind. Nur der Vater kann sie völlig heilen.
- Ich stehe vor dem VATER mit meinen Verletzungen und dem Gefühl, benachteiligt worden zu sein. Ich mache mir bewusst, dass er mich durch und durch kennt. Er kennt auch meine Feinde und das Böse, das sie mir angetan haben. Er hört nicht auf sie zu lieben (v. 45). Ich bitte um Seine Liebe, damit ich durch sie von meinem Schmerz und dem Gefühl benachteiligt worden zu sein, geheilt werde.
- Jesus warnt mich davor, meine Herzlichkeit nur auf auserwählte Personen zu begrenzen (v. 46-48). Gibt es in meinem Leben Personen, die ich nicht in meine Nähe lasse? In diesen Tagen bete ich öfters um die Heilung meiner schwierigsten Beziehungen: *„Vater, heile mein Herz!“*

11. Woche im Jahreskreis – Mittwoch

Impulse zum Matthäusevangelium 6,1-6.16-18

"Hütet euch, eure Gerechtigkeit vor den Menschen zur Schau zu stellen; sonst habt ihr keinen Lohn von eurem Vater im Himmel zu erwarten. Wenn du Almosen gibst, laß es also nicht vor dir herposaunen, wie es die Heuchler in den Synagogen und auf den Gassen tun, um von den Leuten gelobt zu werden. Amen, das sage ich euch: Sie haben ihren Lohn bereits erhalten. Wenn du Almosen gibst, soll deine linke Hand nicht wissen, was deine rechte tut. Dein Almosen soll verborgen bleiben, und dein Vater, der auch das Verborgene sieht, wird es dir vergelten. Wenn ihr betet, macht es nicht wie die Heuchler. Sie stellen sich beim Gebet gern in die Synagogen und an die Straßenecken, damit sie von den Leuten gesehen werden. Amen, das sage ich euch: Sie haben ihren Lohn bereits erhalten. Du aber geh in deine Kammer, wenn du betest, und schließ die Tür zu; dann bete zu deinem Vater, der im Verborgenen ist. Dein Vater, der auch das Verborgene sieht, wird es dir vergelten. ... Wenn ihr fastet, macht kein finsternes Gesicht wie die Heuchler. Sie geben sich ein trübseliges Aussehen, damit die Leute merken, dass sie fasten. Amen, das sage ich euch: Sie haben ihren Lohn bereits erhalten. Du aber salbe dein Haar, wenn du fastest, und wasche dein Gesicht, damit die Leute nicht merken, dass du fastest, sondern nur dein Vater, der auch das Verborgene sieht; und dein Vater, der das Verborgene sieht, wird es dir vergelten."

Liebe das verborgene Leben in Gott! (nach P. Wons)

Um was bitte ich? – Um ein stilles und demütiges Herz Gott und den Menschen gegenüber.

- Jesus erzählt mir vom VATER, der das Verborgene sieht und mein verborgenes Leben liebt. Ich bitte Ihn, dass er mir helfen möge die Werte eines in Gott verborgenen Lebens zu durchbeten und tiefer zu erfassen.
- Jesus fragt mich über meine Absichten und Motive, wenn ich gute Taten vollbringe (v. 1-4). Er warnt mich vor der Versuchung der Eitelkeit und davor, die eigene Ehre zu suchen. Was kann ich über meine Absichten sagen, wenn es um die Gesten meiner Wohltätigkeit und Großzügigkeit geht?
- Welche Taten meines Lebens erachte ich als besonders opferbereit und großzügig? Bereue ich heute manche Entscheidungen? Wäre ich bereit sie selbst dann zu wiederholen, wenn mich niemand dabei bemerken oder man meine gute Tat einer anderen Person zuschreiben würde?
- Ich lausche Jesus, der mir den Wert des verborgenen Gebets erläutert (v. 5-6). Ich denke an mein Gebet in der „verschlossenen Kammer“. Es ist dieses schwerste Gebet, wo ich mich einsam und unbeachtet fühle. Jesus versichert mir, dass der VATER mich im Verborgenen sieht und hört.
- Jesus versichert mir, dass es beim VATER kein unerhörtes Gebet gibt. Er sagt mir: „Der VATER wird es dir vergelten“. Glaube ich Ihm? Ich vertraue Ihm meine Gebete an, bei denen ich am meisten gelitten habe.
- Der VATER liebt mein Fasten, das ich besonnen und diskret auf mich nehme, und von dem Er allein weiß (v. 16-18). Erinnerung mich an Situationen, wo ich gefastet habe, und deswegen auf Unverständnis und Ablehnung bei anderen gestoßen bin? Ich danke dem VATER dafür, der das Verborgene sieht.
- Im innigen Gebet bitte ich Jesus um das tiefe Erfahren der Gegenwart des VATERS in meinen verborgenen Taten, Gebeten und im Fasten. Ich wiederhole: „Jesus, offenbare mir den VATER, der das Verborgene sieht!“

11. Woche im Jahreskreis – Donnerstag Impulse zum Matthäusevangelium 6,7-15

"Wenn ihr betet, sollt ihr nicht plappern wie die Heiden, die meinen, sie werden nur erhört, wenn sie viele Worte machen. Macht es nicht wie sie; denn euer Vater weiß, was ihr braucht, noch ehe ihr ihn bittet. So sollt ihr beten: Unser Vater im Himmel, dein Name werde geheiligt, dein Reich komme, dein Wille geschehe wie im Himmel, so auf der Erde. Gib uns heute das Brot, das wir brauchen. Und erlass uns unsere Schulden, wie auch wir sie unseren Schuldnern erlassen haben. Und führe uns nicht in Versuchung, sondern rette uns vor dem Bösen. Denn wenn ihr den Menschen ihre Verfehlungen vergebt, dann wird euer himmlischer Vater auch euch vergeben. Wenn ihr aber den Menschen nicht vergebt, dann wird euch euer Vater eure Verfehlungen auch nicht vergeben."

Lerne von Jesus das Beten! (nach P. Wons)

Um was bitte ich? – **Um die Gabe zu beten, wie es dem VATER gefällt.**

- Jesus enthüllt vor mir den Weg zum richtigen Beten. Er weiß am besten, welche Art von Gebet Sein VATER erwartet. Ich lege meinen Kopf auf Sein Herz und bitte Ihn innig: „Jesus, lehre mich das richtige Beten!“
- Bedeutsam dabei ist: Die Lektion des richtigen Betens beginnt Jesus mit der Warnung vor dem Plappern (v. 7-8). Mit der Geschwätzigkeit, mit dem Plappern, konzentriert sich der Mensch auf sich selbst. Dabei ist er nicht fähig auf Gott zu hören. Gebet, ohne dabei auf Gott zu hören, bewirkt, dass wir Gott nicht erfahren können.
- Ich schaue auf mein persönliches Gebet. Bin ich fähig still zu werden? Flüchte ich nicht vor der Stille? Was macht am meisten „Lärm“ in mir, wenn ich versuche still zu werden? Wie sieht mein Gebet während Einkehrtagen (Exerzitien) aus?
- Jesus, der vollkommen mit dem VATER vereint ist, lehrt mich das Gebet zum VATER (v. 9-13). Ich lausche den Worten Jesu so, wie wenn ich sie zum ersten Mal in meinem Leben hören würde. Ich bitte Jesus dabei um die Gnade des Staunens.
- Ich wiederhole die Worte Jesu, langsam, mit Ergriffenheit – wie der jüngere Bruder, der vom älteren Bruder belehrt wird. Ich unterbreche Ihn, wenn die Worte für mich schwierig werden, oder wenn ich etwas nicht verstehe. Ich frage Jesus und bitte Ihn, dass er mit mir die schwersten Sätze wiederholen möge.
- Ich wiederhole flüsternd alle Worte Jesu. Ich verweile bei denen, die mich am meisten berühren. Welches Bild vom VATER erfahre ich im Gebet? Ich teile es mit Jesus.
- Ich verweile bei den Worten Jesu, die er im Gebet „VATER unser“ ausspricht (v. 14-15). Ich schaue aufmerksam darauf, wie sehr er mir die Angelegenheit des Verzeihens ans Herz legt. Er spricht davon, was Seinem VATER am Herzen liegt.
- Ich bewahre das Gebet im Herzen: „Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern.“

11. Woche im Jahreskreis – Freitag

Impulse zum Matthäusevangelium 6,19-23

"Sammelt euch nicht Schätze hier auf der Erde, wo Motte und Wurm sie zerstören und wo Diebe einbrechen und sie stehlen, sondern sammelt euch Schätze im Himmel, wo weder Motte noch Wurm sie zerstören und keine Diebe einbrechen und sie stehlen. Denn wo dein Schatz ist, da ist auch dein Herz. Das Auge gibt dem Körper Licht. Wenn dein Auge gesund ist, dann wird dein ganzer Körper hell sein. Wenn aber dein Auge krank ist, dann wird dein ganzer Körper finster sein. Wenn nun das Licht in dir Finsternis ist, wie groß muss dann die Finsternis sein!"

Hüte dich vor der Halbheit! (nach P. Wons)

Um was bitte ich? – Um ein großzügiges Herz, wenn es um Entscheidungen nach dem Evangelium geht.

- Ich setze mich bei Jesus nieder. Ich schaue auf Seinen besorgten, liebevollen Blick. Er will mir etwas sehr Wichtiges mitteilen. Er erteilt mir weise Ratschläge als Unterscheidungshilfe für die täglichen Entscheidungen, die ich treffen muss.
- Der erste Ratschlag betrifft das Aufhäufen von Schätzen in meinem Leben. Jesus macht mich darauf aufmerksam, dass ich mich nicht an meine Schätze binden soll, die früher oder später „verrostet“, „wurmstichig werden“, „von Einbrecher gestohlen werden“ (v. 19).
- Ich frage mich über meine materiellen Güter. Welche von ihnen schätze ich am meisten? Könnte ich sie mit anderen teilen? Bin ich frei von der Neigung Dinge anzuhäufen?
- Der zweite Ratschlag betrifft meine Beziehung zu den himmlischen Werten (v. 20). Wer ist für mich Jesus, das Evangelium, die Lebensberufung? Ich verweile etwas länger bei dieser Frage.
- Jesus hinterlässt mir das Wort, das mir hilft meine wirkliche Wertehierarchie zu überprüfen: „Wo dein Schatz ist, dort ist auch dein Herz“ (v. 21). Ich frage mich ehrlich, zu wem oder nach was mein Herz am meisten Verlangen hat.
- Mein Herz ist wie das Auge des Leibes. Wenn es rein ist und im Licht, werde ich nicht in der Finsternis umherirren. Wenn es krank ist und in der Finsternis, bin ich in Gefahr zufällige und falsche Entscheidungen zu treffen (v. 22-23). Was kann ich über den gegenwärtigen Zustand meines Herzens sagen? Was beherrscht mein Herz?
- Jesus mahnt mich, dass ich bei meinen Entscheidungen entschieden sein soll (v. 24). Eine halbherzige Entscheidung für Gott, ein halbherziges Leben in der Berufung macht das Leben zu einer Illusion. Ich wiederhole heute besonders: „O Gott, heile mich von meinen Halbheiten“.

11. Woche im Jahreskreis – Samstag

Impulse zum Matthäusevangelium 6,24-34

"Niemand kann zwei Herren dienen; er wird entweder den einen hassen und den andern lieben, oder er wird zu dem einen halten und den andern verachten. Ihr könnt nicht beiden dienen, Gott und dem Mammon. Deswegen sage ich euch: Sorgt euch nicht um euer Leben und darum, dass ihr etwas zu essen habt, noch um euren Leib und darum, dass ihr etwas anzuziehen habt. Ist nicht das Leben wichtiger als die Nahrung und der Leib wichtiger als die Kleidung? Seht euch die Vögel des Himmels an: Sie säen nicht, sie ernten nicht und sammeln keine Vorräte in Scheunen; euer himmlischer Vater ernährt sie. Seid ihr nicht viel mehr wert als sie? Wer von euch kann mit all seiner Sorge sein Leben auch nur um eine kleine Zeitspanne verlängern? Und was sorgt ihr euch um eure Kleidung? Lernt von den Lilien, die auf dem Feld wachsen: Sie arbeiten nicht und spinnen nicht. Doch ich sage euch: Selbst Salomo war in all seiner Pracht nicht gekleidet wie eine von ihnen. Wenn aber Gott schon das Gras so prächtig kleidet, das heute auf dem Feld steht und morgen ins Feuer geworfen wird, wie viel mehr dann euch, ihr Kleingläubigen! Macht euch also keine Sorgen und fragt nicht: Was sollen wir essen? Was sollen wir trinken? Was sollen wir anziehen? Denn um all das geht es den Heiden. Euer himmlischer Vater weiß, dass ihr das alles braucht. Euch aber muss es zuerst um sein Reich und um seine Gerechtigkeit gehen; dann wird euch alles andere dazugegeben. Sorgt euch also nicht um morgen; denn der morgige Tag wird für sich selbst sorgen. Jeder Tag hat genug eigene Plage."

Sorge dich nicht „zu sehr“! (nach P. Wons)

Um was bitte ich? – Um Befreiung des Herzens von zu großen Sorgen und um das Anschmiegen an den VATER.

- Jesus lehrt geduldig die Menge. Ich mische mich unter die Menge, die auf dem Berg versammelt ist, um wie ein Kind, zusammen mit ihnen, sich der Lehre des Meisters hinzugeben. Ich bitte Ihn zu Beginn der Betrachtung um die Gabe der Demut und Ergebenheit Seinem Wort gegenüber.
- In den ersten Worten der Katechese will ich mein Herz von zweideutigen Entscheidungen bereinigen (v. 24), die mich auf das Hören des Wortes Gottes verschließen können. Ein geteiltes Herz ist nicht in der Lage das Wort Gottes aufzunehmen.
- Wie ein Refrain kehrt die Mahnung Jesu wieder: *„Sorgt euch nicht zu sehr ...“* (v. 25-34). Das Schlüsselwort ist hierbei das Wort *„nicht zu sehr“*. Es geht um die übertriebene Sorge, in der man sich so verhält, wie wenn alles von einem selbst abhängen würde. Er geht auch um die übertriebene Sorge um das, was gar nicht das Wichtigste ist. Jesus erwähnt zwei Beispiele:
- *„Ist nicht das Leben wichtiger als die Nahrung und der Leib wichtiger als die Kleidung?“* (v. 25). Was kann ich sagen über meine Einstellung zu den materiellen Dingen?
- Ich soll auf die Vögel und die Lilien schauen (v. 26-30). Die Schöpfung erinnert mich daran, dass alles aus den Händen Gottes hervorgegangen ist und in Seinen Händen ruht, deshalb bleibt sie frei und schön. Wenn ich mich Seinen Händen anvertraue, werde ich innerlich frei und schön.
- Jesus versichert mir, dass der VATER weiß, was ich alles brauche (v. 32). Vermag ich Ihm meine Sorgen mit der Überzeugung abzugeben, dass Er sich damit beschäftigt? Glaube ich daran, dass er mich nie aus Seinen Händen fallen lässt? Ich nenne dem VATER das, was mich beunruhigt, was momentan mein Herz beschäftigt.

- Die ganze Katechese Jesu strebt auf diesen Ruf zu: „*Bemüht euch zuerst um das Reich Gottes*“ (v. 33). Lasse ich Gott den Vorrang? Ich erinnere mich an Angelegenheiten, Dinge, Personen, an denen mein Herz am meisten hängt. Welchen Platz nimmt dabei Gott ein? Ich bewahre im Herzen das Wort Jesu und wiederhole es im Laufe des Tages: „*Sorge dich nicht zu sehr!*“