

Ich besuche dich



Stärkung Begegnung Sendung

Begleitheft für
den Besuchsdienst

Medieninhaber und Herausgeber:

PfarrCaritas der Caritas der Diözese St. Pölten
3100 St. Pölten, Hasnerstraße 4

Fotos: Eva Kappelmüller, Josef Poschenreithner, Theresia Haider

Illustrationen: Beate Länger

Texte: Ingrid Kleindl, Josef Poschenreithner, Christa Herzberger

Grafik: Sigrid Brandl

Für den Inhalt verantwortlich: PfarrCaritas



<https://krankenseelsorge.dsp.at>



Ich bin da ...

*Gott rief ihm aus dem Dornbusch zu:
Mose, Mose! Er antwortete: Hier bin ich.
Der Herr sagte: Lege deine Schuhe ab,
denn der Ort wo du stehst ist heiliger
Boden. Dann fuhr er fort:
Ich bin der Ich bin da.
nach Exodus 3,4f*



Auslegung der Bibelstelle

Mitten im Alltag, in der Routine ist plötzlich etwas im Busch, beginnt etwas zu brennen, ohne zu verbrennen...

Fasziniert setzt sich Mose in Bewegung und geht den Dingen auf den Grund. Er hört Gottes Stimme. Gott ruft ihn bei seinem Namen als Mensch, mit seinen Stärken und Schwächen, mit seiner Geschichte. Diese Begegnung ist so außergewöhnlich, dass es ihm regelrecht die Schuhe auszieht; denn der Ort, wo er zu stehen kommt, wird als heiliger Boden ausgewiesen.

Mit nackten Füßen – verletzbar ohne den Schutz der Schuhe – erdverbunden kann er dem Ort auch keine Verletzung zufügen.

Mose wird eine Perspektive eröffnet, die er anfangs nur zögerlich anzunehmen scheint. Im Wissen um Gottes Nähe und Zusage „Ich bin da“, spürt er schließlich Neuland unter seinen Füßen. Die noch unsicheren Schritte werden von Tag zu Tag sicherer.

Mitten im Alltag ist dieser heilige Boden:
der Ort der Gottesbeziehung, der dem Leben Sinn, Richtung und Halt gibt!
Ich bin da.

Michaela Lugmaier

Übung für Leib und Seele

GOTT ruft mich bei meinem NAMEN:

Hier bin ich.

Ich stehe (barfuß am Boden).



Ich bin ganz da,
mit meinen Freuden,
mit meinen Schattenseiten,
mit meiner ganzen Lebensgeschichte.
Ich fühle mich getragen.
Verwurzelt im göttlichen Grund
erlebe ich Heiligen Boden.



Ich kreuze meine Hände vor meiner Brust.

Ich spüre meinen Lebensatem,
bin dankbar für mein Sein.

Ich strecke die Hände zum Himmel.

Im göttlichen Licht
wächst und blüht mein Leben.



Gott, du bist da.
Ich bin ganz da!



Persönliche Erfahrung:

Besuchsdienst zu machen heißt für mich einen Weg zu gehen. Immer wieder sind meine Gedanken bei dem Menschen, zu dem ich gehen werde. Wenn ich schon öfter dort war, dann erinnere ich mich an die letzten Gespräche. Was war Thema, was war besonders wichtig? Wo könnte ich dieses Mal anknüpfen? Wenn ich zum ersten Mal jemanden besuche, versuche ich vorher doch schon einiges zu erfahren, z.B. wie lebt diese Person? Wer ist in ihrem Umfeld? Womit könnte ich Ihm/ihr eine kleine Freude machen?

Auf dem Weg zum Besuch ist oft noch ein kleiner Abstecher in die Kirche drin – ein stilles Gebet, das Anzünden einer Kerze und die Bitte an Gott, dass mein Vorhaben gelingen möge.

Dieses innere Einstimmen auf den Menschen zu dem ich gehe, ist für mich ganz wesentlich. Ich werde dadurch immer offener und kann besser sehen und fühlen, was für den Besuchten jetzt gerade notwendig und wichtig ist.

Pauline Klausner

Der Besuch beginnt bei mir:

Ich **nehme** mir **Zeit**.

Im Grund ist der einzige Reichtum, den ich wirklich habe, meine mir geschenkte Lebenszeit. Aus dieser Gnade heraus schöpfe ich und bin da für den Menschen, den ich besuche. Es ist eine kostbare Zeit.

Ich **bin** bereit.

Ich stelle mich darauf ein die Lebenswelt eines Menschen zu betreten. Ich weiß um die Nöte die belasten können und habe mich auseinandergesetzt mit Trauer, Krankheit und Sterben. Innerlich stimme ich mich ein im Gebet, um mich zu verwurzeln und auszurichten. So bin ich vorbereitet und freue mich auf die Begegnung.

Ich **sorge** gut **für** mich.

Ich weiß mich zu verwöhnen, meinem Körper, meinem Geist, meiner Seele Gutes zu tun und das jeden Tag. Denn ohne mich kann ich nicht bei einem anderen zu Besuch sein.

Ich **bin** berufen.

Dem Ruf einer Grundsehnsucht folge ich, die ich in mir spüre: nach einem sinn-erfülltem Leben, weil sich jemand mir zuwendet, sich meiner annimmt, da ist. Sie verbindet mich mit allen Menschen: Ich weiß, da ist jemand der wartet auf mich.

Ich **bin** mir **selbst** bewusst.

Es ist wichtig, dass ich mir selber meines Lebens bewusst bin. Ich höre nie auf herauszufinden, wer ich selber in meinem tiefsten Grunde bin. Im Blick in den Spiegel erkenne ich meine Stärken, meine Schwächen und habe den Mut, mich meinen Schattenseiten auszusetzen.

Ich **erde** mich.

Immer wieder gehe ich zurück zu meiner Lebensquelle aus der ich Kraft schöpfe. Der Grund, der mich trägt, die Weite, die mich atmen lässt. So bin ich standfest und belastbar. Gut geerdet und gegründet in Gott, ganz geweitet und gehimmelt ist es gut einen gemeinsamen Weg zu beginnen.

Für dich ...

*Der blinde Bartimäus rief laut: Jesus, hab
Erbarmen mit mir! Jesus blieb stehen und
sagte: Was willst du, dass ich dir tue?
nach Markus 10,47f*



Auslegung der Bibelstelle

Eine junge Frau bittet mich im Krankenhaus ihrem schwerkranken Onkel die Krankensalbung zu spenden. Der Kranke hat die Augen geschlossen, ist umgeben von seiner Familie und ich beginne mit der heiligen Handlung. Der Kranke wird immer unruhiger, schlägt um sich, ich höre ziemlich geschockt auf.

Seit dieser Erfahrung frage ich vorher immer: „Möchten sie die Krankensalbung empfangen, ist es in ihrem Sinn? Da habe ich mir von Jesus etwas abgeschaut: Was soll ich Dir tun? So eine unnötige Frage, könnte einer meinen. Was wird sich ein Blinder schon wünschen? Natürlich wieder das Augenlicht! Doch die Frage Jesu zeigt für mich die große Behutsamkeit und Achtsamkeit Jesu: Er nimmt den Menschen mit seinem Problem ernst und lässt ihn vorerst zu Wort kommen. Damit zieht er ihn von vornherein in die Handlung mit ein. Jeder und Jede, die in einem Begleitdienst an Menschen involviert sind, wissen, dass die Probleme eines andern nicht einfach gelöst werden können, aber gemeinsame Wege und Sichtweisen zu einer Lösung zu finden, das ist allemal eine Möglichkeit.

So hat auch Jesus dem Bartimäus geholfen, eine neue Sichtweise für sein Leben zu finden!

August Blazic

Übung für Leib und Seele

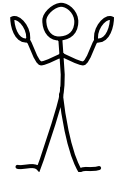
Ich stehe gut geerdet da.
Vorbereitet, absichtslos,
bin ich hier.
Mich sendest du.
Voll Vertrauen mache ich
mich mit Freude
auf den Weg.



Ich setze den ersten Schritt nach vorne.
Ich bin bereit mich auf
einen Menschen einzulassen.
Als Gast trete ich ein in seine
Lebenswelt und wende mich ihm zu.



Ich nehme eine Segensgeste ein.
Lass mich offen sein für diese Begegnung
und ein Segen für mein Gegenüber.



Ich begegne dir, Gott.
Mensch.



Persönliche Erfahrung:

Nach einer schweren Operation besuche ich dich wieder im Krankenhaus. Was wird mich erwarten? Ich klopfе an und trete ein. Du lächelst und deutest auf den Sessel neben dem Bett. Ich habe dir meine Zeit mitgebracht und eine Karte mit Genesungswünschen von unserem Pfarrer.

Mit leiser Stimme erzählst du von deiner Angst vor der Operation, von der Sorge um deine kleinen Kinder. Du bist froh, dass dein Mann und deine Schwiegermutter so gut zurecht kommen. Ich brauche gar nicht viel zu sagen, nur bei dir sein. Du sprichst von deiner Hoffnung, dass es wieder gut wird.

Ich sehe, dass du müde wirst und verabschiede mich. Du lächelst und sagst: „Danke, ich habe mich sehr über den Besuch gefreut!“

Nun gehe ich in die Krankenhauskapelle und sage: „Danke, auch ich habe mich sehr gefreut.“

Anneliese Leputsch

Ich trete in Beziehung:

Du **bist** mir **wichtig.**

Ich bin bei dir, habe jetzt Zeit für dich und versuche meinen Eigensinn vor der Tür zu lassen. Auf dich stell ich mich ganz ein, auf dein Mensch sein. Offen und abwartend was mir entgegenkommt, weckst du mein ganzes Interesse und meine uneingeschränkte Aufmerksamkeit. Ich trete in Beziehung und betrete so heiligen Boden.

Du **bist** mir **wertvoll.**

Ich bin bereit, dich so anzunehmen, wie du bist, du als Abbild Gottes. Das Göttliche ist in allem, auch im Kratzigen. Das mache ich mir immer wieder bewusst, um mich wertschätzend und vorurteilslos zuwenden zu können. Auf diesem Boden wächst Vertrauen. Ich spüre: „I mog di“ und darf erfahren: „Du mogst mi.“

Du **darfst dich**
auf mich **verlassen.**

Wir sind aufeinander angewiesen. Du kannst dich an mich halten, auf das, was ich sage. Ich bin zuverlässig. Dir gegenüber bleibe ich in der Haltung der Ansprechbarkeit, auch für deine Familie.

Du **kannst dich**
bei mir **anhalten.**

Ich bleibe auch da, wo deine Not ersichtlich wird und ich mit dieser Wirklichkeit in Berührung komme. Mit dir versuche ich Schmerz und Leid auszuhalten. Mit leeren Händen, das annehmen zu können, was im Leben nicht zu ändern ist. Wir können gemeinsam alles in Gottes Hände legen mit der Bitte, dass sich Leben wandelt und erhellt.

Du bist mir **nahe.**

Wie viel Nähe braucht es? Wir dürfen einander nahe kommen, Gefühle zeigen. Ich kann begleitend da sein, muss aber auch immer wieder einen Schritt zurückgehen. Ich wahre deine Grenzen, weiß um meine. In dieser guten Balance von Nähe und Abstand, wirst du an mir und ich an dir wachsen.

Du bist **lebendig.**

Wir machen etwas gemeinsam, damit wir mit allen Sinnen Leben spüren. Ich bin aber nicht da, um dir zu sagen, wie Leben geht und gelingt, sondern wir lernen voneinander und miteinander, bereichern einander. Und immer wieder frage ich dich: „Was kann ich für dich tun, dass es dir gut geht, dass es deinem Leben dient?“

Hörend ...

*Während sie ihre Gedanken
austauschten, kam Jesus hinzu,
ging mit ihnen
und hörte ihnen zu.*

*Da blieben sie traurig stehen.
nach Lukas 24,13f*



Auslegung der Bibelstelle

Völlig verzweifelt und enttäuscht, verängstigt und hoffnungslos gehen die Jünger weg von Jerusalem, weg von dem Ort der Katastrophe. Sie wollen offenbar hinter sich lassen, was da geschehen ist mit Jesus, ihrem Meister und Freund. Aber auf dem Weg, beim Weggehen, holt sie die Sache wieder ein. Ihre Gedanken kreisen um Jesu Leben und Wirken und seinen gewaltsamen Tod am Kreuz. Sie verstehen nicht was los ist; unfassbar und unbegreiflich bleibt das Geschehene. Dass sie darüber reden hilft ihnen, mehr Klarheit zu bekommen. Ihre Gefühle und Gedanken auszusprechen – das verbindet sie untereinander und verbindet sie auch mit Jesus.

Dieser Jesus gesellt sich zu ihnen – unerkannt – und fragt interessiert nach, was sie so heftig bewegt. Aufmerksam und mit wachem Herzen hört er ihnen zu. So können sie ihm ihr Herz ausschütten. Jesus beschwichtigt nicht, fällt ihnen nicht ins Wort, gibt keinen unpassenden Senf dazu und spielt sich nicht als Besserwisser auf. Er ist da, fragt nach und nimmt ihr Leid, ihren Schmerz, ihre Verzweiflung ernst – erträgt sie und trägt sie mit. Sein Zuhören erleichtert die Last der Jünger, sein Zuhören ermutigt sie, hinzuschauen auf die Katastrophe ihres Lebens und sie auszuhalten. Er bleibt mit ihnen auf dem Weg.

Maria Zehetgruber

Übung für Leib und Seele

Ich setze mich und forme meine Hände zu einer Schale.

Ich bin ruhig, still, frei von Gedanken.
Offen und abwartend, einfach da.
Mit der inneren Bereitschaft Anteil zu nehmen.



Ich berühre, massiere und aktiviere meine Ohren.

Ich habe zwei Ohren, zwei Augen,
aber nur einen Mund. Daher kann ich
doppelt so viel hören und sehen als reden.



Ich breite meine Hände aus.

In Beziehung mit dir höre ich dir zu
mit meiner vollen Aufmerksamkeit.
Dadurch wird eine Atmosphäre
geschaffen, in der Vertrauen wächst.



Ich schenke dir mein Gehör!



Persönliche Erfahrung:

Bei meinen Krankenbesuchen lerne ich die verschiedensten Menschen kennen. Als Besucherin gehe ich mit einer positiven Einstellung zu den Kranken unserer Pfarre ins Krankenhaus. Sie sollen spüren, dass sie die Pfarre nicht vergessen hat. Fast jeder Kranke freut sich, wenn er Besuch bekommt. Mir ist immer der Mensch wichtig, ich bringe ihm Wertschätzung entgegen. Am Krankenbett kann ich die Situation etwas abschätzen und mich auf den Kranken einstellen. Vielleicht mag der Patient plaudern und will mir von seiner Krankheit erzählen. Da ist es ganz wichtig zu zuhören und ihn sprechen zu lassen.

Wenn es aber mit dem Sprechen nicht so gut geht, dann genügt die Hand zu halten, die Tränen abzuwischen und still zu werden. Am Ende so eines Besuches verabschiede ich mich mit guten Wünschen und einem Kreuzzeichen.

Etwas nachdenklich gehe ich nach den Krankenbesuchen heim. Die einzelnen Schicksale lassen mich nicht gleich los. Alle Besuchten schließe ich in mein Gebet ein.

Gertrude Mossgöller

Gegenwärtig im Jetzt:

Hinhören.

Es ist eine ganz kleine Bewegung in mir, hin zu einem ganzheitlich Zuhörenden zu werden. Mit all meinen Sinnen nehme ich wahr und horche aufmerksam hin, so als hörte ich das Gesagte immer wieder zum ersten mal. Es geht mir um ein zugewandtes inneres Beteiligtsein, ohne ablenkende Gedanken. Ich nehme mich zurück. Vorurteilsfrei lasse ich mich vom Klang dieses Menschen mitnehmen.

Schweigend und hörend.

Ich kann schweigen und Stille ertragen, warten, dass der andere sich öffnet. Ich überflute ihn nicht mit meinen Worten, denn mein Schweigen ermöglicht erst das Leise, kaum Hörbare wahr zu nehmen. Wenn ich einen Menschen auf den Tod hin begleite und meine Ohnmacht spüre, bin ich still da, neige meines Herzens Ohr.

Auf Gott hören.

Ich weiß darum, dass die göttliche Wirklichkeit eine gegenwärtige ist. Wenn ich mich darauf einlasse, werde ich selber immer wieder ganz gegenwärtig sein.
Ein Hörender, eine Hörende.

Aufeinander hören.

Wir versuchen gemeinsam zu hören worum es geht. Wenn mein Zuhören gelingt, versuche ich den Besuchten zu verstehen und erwecke bei ihm ein Gefühl des „Ich werde verstanden“. Ich erteile keine gut gemeinten Ratschläge, sondern wir ringen gemeinsam um Antworten. Im bewussten aufeinander hören blättern wir in den Fotoalben und lauschen auf Geschichten des Lebens. Wir wenden den Blick auf das was gut ist. Mit meinem Zuhören stärke ich das Leben.

Der **Seele** eine **Stimme** geben.

Wenn ich auf einen Menschen höre, an ihn glaube, dann schafft das für ihn eine Atmosphäre, in der er die Zeit bekommt sich ganz auf seine Seele und innere Wahrheit einzustellen. Ich ermutige: „Du darfst dich aussprechen.“ Ich nehme dich wahr mit all deinen Gefühlen und Sorgen. Es ist dir erlaubt, dass du sie ausdrückst und auch jegliche Gebrochenheit in deinem Leben darf im Gespräch Platz haben. Ich höre dir zu.

Ich liebe



Eine Sünderin kam zu Jesus mit einem Alabastergefäß voll wohlriechendem Öl. Dabei weinte sie und begann mit ihren Tränen seine Füße zu benetzen. Sie trocknete seine Füße mit den Haaren ihres Hauptes, küsste sie und salbte sie mit dem Öl.

nach Lukas 7,36f



Auslegung der Bibelstelle

Man stelle sich diese Szene ganz bewusst in der Realität vor: Eine stadtbekanntes Sünderin kommt zu einem Gastmahl, bei dem Jesus geladen ist. Sie trocknet die durch ihre Tränen befeuchteten Füße Jesu mit ihrem Haar und küsst die Füße Jesu!

Und was denkt der eingeladene Pharisäer?

Er sieht in der Frau nur die Sünderin und übersieht dabei völlig, dass sich hier eine liebevolle Begegnung zweier Menschen ereignet. Mit dem materiell wertvollen Öl, mit den Tränen, mit der zärtlichen Berührung und schließlich mit den Küssen werden Liebe, Dankbarkeit und Vergebung in vielfältiger Weise einerseits zum Ausdruck gebracht, andererseits auch spürbar und erfahrbar.

Wir können glücklich und dankbar sein, wenn uns hin und wieder solche liebevollen Begegnungen geschenkt sind: eine Umarmung, eine zärtliche Berührung als Zeichen des Mitgefühls oder der Vergebung, ein Kuss oder ein Geschenk als Ausdruck der Liebe oder Dankbarkeit, ein offenes und ehrliches Gespräch...

Gottfried Fischl

Übung für Leib und Seele

*Ich stehe und lege meine Hände
in den Bereich meines Nabels.*

Durch Gott den Herrn,
der mich formte,
mir den Lebensatem gab
bin ich lebendig.

Als fleischgewordener Gedanke Gottes
bin ich ein einmaliger, einzigartiger
unverwechselbarer Ausdruck seiner Liebe.



Ich falte die Hände vor meiner Brust.

Liebe durchströmt mich, erfüllt mein Herz,
ich lasse mich von ihr berühren.

Ich erfahre mich als geliebte Tochter,
als geliebter Sohn.

In diesem Wissen bin ich ein
liebender Mensch.



Ich verneige mich vor dir.



Liebe wirkt in uns und durch uns.



Persönliche Erfahrung:

Deine Tür ist einen Spalt geöffnet. Ein sanfter Lichtschein lädt mich ein. Ich betrete den Raum, du hörst mich nicht. Du bist taubstumm und seit einigen Jahren bettlägerig. Ich trete näher, dein intensiver Blick erfasst mich, du lächelst. Ich setze mich zu dir an dein Bett.

Du hebst deine Hand, mühsam, zitterig suchst du nach meiner Hand. Ich reiche sie dir, deine Wärme berührt meine Wärme. Es bedarf keiner Worte. Deine Augen strahlen, sprechen eine anrührende Sprache.

Und plötzlich ist er da, dieser Moment, dieser einzigartige geschenkte Moment, wo mein Herz sich weitet, wo wir einander ganz nahe sind, im Schweigen, in der Stille, in der stummen Begegnung.

Das sind für mich ganz besondere Augenblicke der Tiefe, in denen Gottes Liebe und Nähe durchscheinen darf, wo für kurze Zeit ein Hauch von etwas Größerem spürbar wird.

Ingrid Kleindl

Quelle des Lebens:

in befreiender **Liebe.**

Durch, mit und in Gottes Liebe sind wir Befreite und Erlöste. Wenn diese Liebe in uns wirkt, werden wir leidvollen Erfahrungen eine Zuversicht entgegen halten, die gespeist ist aus dem Glauben zu einer Hoffnung, die größer ist als die Angst. Sich zu dieser Hoffnung zu entschließen, die sich aussöhnt mit dem eigenen Schicksal und trotz allem ein Ja zum Leben sagt. Eine Heilkraft, die bis zuletzt zu einer ungeahnten Fülle befreien kann.

in **dreifaltiger** Liebe.

Mit meinem Körper, meinem Geist und meiner Seele bin ich durchlässig für die Liebe. Sie entfaltet sich im stillen Dasein, im stärkenden Wort, in meiner Zärtlichkeit, lässt mich wachsen an der Haltung meines Mitgefühls. Verbunden in göttlicher Liebe schenke ich sie weiter und darf auch mich beschenken lassen.

in Liebe **gehen.**

Ich kann dir nicht versprechen immer da zu sein. Im Auseinandergehen musst du deinen eigenen Weg gehen. In meinen Gedanken und meinen Gebeten bist du mir nahe. Im Vertrauen darauf, dass Gott dich im Grunde seiner Herzensliebe hält und deinen Weg führt, lass ich dich in Liebe los. Eine Weg-Weisung im Glauben daran, dass das Reich Gottes in uns ist.

in **liebvollem** Blick.

...auf dich und in Ehrfurcht vor deinem Leben. Wir haben uns selbst und einander. Das ist vielleicht nicht viel, doch wir wenden uns in bedingungsloser Liebe einander zu. Ein liebevoller Blick auf dich, allein weil du da bist, sprengt die Einsamkeit. Es ist ein Segen.

in **tatkräftiger** Liebe.

Liebe ist nicht nur ein Wort, nein, Liebe ist ein Tun, eine Geste. Wie eine zarte Blume als Stütze, wie ein Berühren und Berühren lassen, wie eine Umarmung. Ich setze Zeichen der Liebe für einen Lebenssinn, wo Menschen etwas haben wofür es sich lohnt zu leben. Ich liebe...ist immer sinngebend.

in Liebe **Tag für Tag.**

Immer wieder aufs Neue sich ins Leben verlieben und sich von ihm wiegen lassen. Die Kraft der Liebe bahnt sich einen Weg an die Oberfläche. Jeden Tag kann ich ein liebender Mensch sein. Ganz gegenwärtig. Liebevoll dem Menschen und seiner Welt begegnen, denn schon ein bisschen Liebe kann heilen, helfen, verlorenen Mut wieder zu finden.



Segensgebet

Gott, ich mache mich auf den Weg,
einen Menschen zu besuchen.

Segne meine Füße,
dass ich ganz da bin.
Verwurzelt in Gott, standfest,
um Leben zu stärken.

Segne meine Hände,
dass ich behutsam,
zärtlich berühre und halte.

Segne meine Ohren,
dass ich hellhörig bin
für die Stimme der Not,
für die Melodie des Lebens.

Segne meine Augen,
dass ich Bedürftiges wahrnehme,
das Unscheinbare sehe.

Segne meinen Mund,
dass ich heilende Worte spreche
und Anvertrautes bewahre.

Segne mein Herz,
dass die Liebe, die ich verschenke,
zum Nährboden wird für die Hoffnung.

Lass mich ein Segen sein.



**Ich war
krank
und du
hast mich
besucht**

