

## Thema

### „Worte, die das Klima prägen“

#### Kurz-Meditation

## Hinweise

Die Kurz-Meditation greift die Impulse der gleichnamigen Du-wirkst-Inspiration auf – siehe:

<https://www.s-fm.de/frauenkongress-2020/du-wirkst-inspiration/>

## Material

- Text für 2 Sprecherinnen
- Instrumentalmusik
- ggf. CD Himmel hier und jetzt

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

## Text der Meditation

### Instrumentalmusik

- 1 Maria, in deinem Blick möchte ich ankommen, ausruhen,  
nachdenken über mich, über mein Leben, meinen Alltag, der  
hinter mir liegt.  
Das, was ich heute erlebt, getan habe, das, was ich in mich  
aufgenommen habe,  
das, was ich gesagt habe und was ungesagt geblieben ist, bringe  
ich vor dich.  
Ja, vor allem mein Reden bringe ich vor dich, meine bedachten  
und meine unbedachten Worte. Sie haben das Klima mitgeprägt,  
das heute von mir ausging.

### Instrumentalmusik

- 2 Worte vermögen so viel:  
Sie können verletzen, enttäuschen, entmutigen,  
kränken, bremsen, desillusionieren;  
aber auch: aufbauen, stärken, gewinnen,  
das Gute herauslocken, bestätigen, trösten.  
Welche Atmosphäre geht von meinen Worten aus?

- L Gib mir die richtigen Worte (*singen oder beten*)  
von CD: *Schönstatt-MJF Himmel hier und jetzt*

Gib mir die richtigen Worte, gib mir den richtigen Ton  
Worte, die deutlich für jeden von dir reden –  
gib mir genug davon.

Worte, die klären, Worte, die stören, wo man vorbeilebt an dir.  
Wunden zu finden und sie zu verbinden –  
gib mir die Worte dafür.

Gib mir die guten Gedanken, nimm mir das Netz vom Verstand  
und lass mein Denken und Fühlen vor dir spielen,  
so wie ein Kind im Sand.

Stauend und sehend, prüfend, verstehend  
nehm ich die Welt an von dir.

Sie zu durchdringen, dir wiederzubringen –

gib mir Gedanken dafür.

Gib mir den längeren Atem, mein Atem reicht nicht sehr weit.  
Ich will noch einmal verstohlen Atem holen  
in deiner Ewigkeit.

Wenn ich die Meile mit einem teile, die er alleine nicht schafft,  
lass auf der zweiten mich ihn noch begleiten

Gib mir den Atem, die Kraft.

*(Text und Melodie: Manfred Siebald)*

- 2 „Über eure Lippen komme kein böses Wort, sondern nur ein gutes, das den, der es braucht, stärkt, und dem, der es hört, Nutzen bringt.“ *(Epheser 4,29)*

#### *Kurze Stille*

Lv Du wirkst – von innen her mehr bewegen

Du wirkst – die Zukunft beginnt in dir.

Du wirkst – von innen her mehr bewegen.

Du wirkst – gemeinsam für diese Welt.

*(Motto FrauenKongress 2020)*

- 2 „Fragen wir uns einmal, was wir sprechen. Sind das wirklich Worte der Liebe? ... Wie viel Segen geht aus von einem Wort der Liebe. Segen, der unsere Umgebung trifft. Segen, der mich innerlich berührt.“ *(Josef Kentenich)*

#### *Kurze Stille*

Lv Du wirkst ...

- 2 „Misserfolg, Streit, Gewalt, Geldmangel und Krankheit beginnen beim Denken und Sprechen. Und ebenso Erfolg, Frieden, ein liebevoller Umgang miteinander, Reichtum und Wohlbefinden.“ *(Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf)*

#### *Kurze Stille*

Lv Du wirkst ...

- 1 Maria, deinen Mund möchte ich haben,  
so wahrhaftig, so mutig, so wertschätzend sprechend.  
Gib mir von deiner Art, mit Menschen ins Gespräch zu kommen.  
Gib mir von deinem Vertrauen, deiner Weite, deiner Klarheit.
- 2 Lass mich achten auf meine Art zu sprechen:  
auf meine Wortwahl, meinen Tonfall, die innere Einstellung, aus der die Worte kommen. Mögen meine Worte dazu beitragen, dass es da, wo ich stehe, heller wird.  
Mögen sie zu Signalen der Freude und Zuversicht werden  
– für mich selbst, die ich sie „sende“, sowie für jene, die sie „empfangen“.

- 1 Maria, du an meiner Seite – sprich zu mir – und hilf mir zu sprechen, wie du.

A Lass uns gleichen deinem Bild, ganz wie du durchs Leben schreiten, stark und würdig, schlicht und mild, Liebe, Fried und Freud verbreiten. In uns geh durch unsre Zeit, mach für Christus sie bereit. Amen.

- L Einen Mund, ein gutes Wort zu sprechen *(singen oder beten)*  
*Querbeet 2, Das Liederbuch, S.49 oder Ein Segen sein – junges Gotteslob, S.578*

Einen Mund, ein gutes Wort zu sprechen  
und zwei Hände, die zärtlich sind beim Handeln  
und zwei Ohren, die offen sind für Leises  
und ein Herz, das Platz hat für die Liebe  
und zwei Augen, zu sehen Gut und Böse  
und zwei Füße, den Weg nach Haus zu finden,  
einen Menschen, der dir wird zur Heimat und Vertrauen, dass du geborgen bist. *(Text: Arndt Büssing, Melodie: Reinhard Horn)*

- 1 So begleite und trage uns,  
die Menschen, denen wir verbunden sind und die uns begegnen,  
unsere Gespräche und das Klima in unseren Beziehungen  
der Segen des barmherzigen Gottes:  
des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.