

Das Pendel „wird hin- und hergeworfen, soweit es nur  
kann ihm nichts passieren. – Auch wir werden von oben  
Oben in Gott liegt unser einziger Halt.“ J. Kentenich

entschleunigen



**Guter Gott,**

wenn mich der Alltagsstress im Griff hat, fühle  
ich mich manchmal wie ein Pendel, das hin- und  
hergeschleudert wird. Hilf mir, dann deine Stim-  
me, deine Einladung zu hören und mich auf sie  
einzulassen:

**Geliebte Tochter,**

vergiss nicht: Du bist sehr wertvoll! Deine Seele  
ist kostbarer als alles, was du sonst besitzt.  
Vernachlässige sie nicht. Nimm dir Zeit für dein  
Herz, für die Begegnung mit dir selbst, für die  
Begegnung mit mir. Denn nur so kannst du  
wachsen. Nur so bleibst du im Einklang mit dir  
selbst. Nur so dringst du zu den Schätzen vor, die  
ich in dich hineingelegt habe und durch die ich  
dich – und andere durch dich – beschenken will.  
Denk daran, ich möchte, dass du in Freude und  
Leichtigkeit lebst.



**Worte Pater Kentenichs**

*„Unsere Seele braucht die schöpferischen Pausen  
des Gebetes während des Tages.“*

*„Im Schweigen entspannt sich die Seele, da findet  
der Mensch zu sich selbst zurück.“*