

**Entspannen sollte man sich immer dann,  
wenn man keine Zeit dazu hat.**



**Du Gott, erfülle uns im Advent**

Mit dem Segen des tiefen Schweigens  
Mit dem Segen des achtsamen Lauschens  
Mit dem Segen des beglückenden Staunens  
Mit dem Segen der leisen Hoffnung  
Mit dem Segen der stillen Zuversicht  
Mit dem Segen des inneren Friedens  
Mit dem Segen der erfüllenden Freude  
(Karola Pretzl-Weigant)

**Wir sollen geben und nehmen lernen  
und beides unbeschwert, so ist jeder geborgen.**

(Gottfried Keller)

**Danke, Gott, für mein Leben.**

Danke für alle guten Gaben,  
das Essen und die Getränke.  
Danke für die guten Gedanken,  
die mir helfen, das Leben positiv zu sehen.  
Danke für meine guten Worte,  
die loben, helfen und trösten  
und Vergebung sprechen.  
Danke für meine guten Werke,  
die unterstützen, helfen und heilen.  
Danke für deine Güte, deinen Frieden und deine Liebe,  
welche mein Leben immer begleiten.  
(Bruder Titus, 2001)



EIN LIEBES hallo VON HERZEN

**„SCHMUNZELIGES“** „Nehmen wir an“, fragt die Lehrerin, „eine Mutter hat zehn Äpfel und will diese auf sechs Kinder aufteilen. Wie macht sie das am besten?“ – „Am besten ist“, meldet sich Julia, sich macht daraus Kompott!“

**Es geschieht zu jeder Zeit etwas  
Unerwartetes; unter anderem ist auch  
deshalb das Leben so interessant.**

(Marie von Ebner-Eschenbach)



Maria, du zeigst uns, wie wir mutig sein können, auch im Gebet. Ja sagen, aber nicht ohne Nachfragen und Nachdenken. Still werden und zuhören. Maria, mit dir an unserer Seite, auf dem Weg Gott.

**Gemeinsamkeiten machen  
eine Beziehung angenehm,  
interessant wird sie jedoch erst  
durch die kleinen Verschiedenheiten.**  
(Konfuzius)



**Freundschaften sind wie alte Dächer,  
man muss sie ständig reparieren, damit sie halten.**

(Samuel Johnson)



**Musik ist ein reines Geschenk und eine Gabe Gottes,  
sie vertreibt den Teufel, sie macht Leute fröhlich  
und man vergisst über sie alle Laster.**

(Martin Luther)

**„SCHMUNZELIGES“** Die kleine Lisa wird gefragt: „Na, kannst Du deinen Pullover schon selbst anziehen?“ – „Klar, Wo die Flecken sind, ist die Vorderseite!“

**Gott schütze diesen Erdball,  
die Elefanten, die Wale,  
die gemeine Fledermaus ...  
Gott schütze sie alle – vor uns.**

(Dieter Hildebrandt)



**„SCHMUNZELIGES“** Zwei ältere Damen sitzen am Boxring. Plötzlich geht einer der Boxer zu Boden. Sofort fängt der Ringrichter an zu zählen. Sagt die eine Dame: „Der zählt vergebens, der steht nicht auf! Den kenne ich aus der Straßenbahn!“

**Geh mit offenen Augen durch die Welt.  
Manchmal liegt das Glück genau vor deinen Füßen.**