



**Besinnung: Glücklich sein**

## **TEXT ZUM EINSTIEG**

Ein Mann wurde einmal gefragt, warum er trotz seiner vielen Beschäftigungen immer so glücklich sein könne.

Er sagte:

"Wenn ich stehe, dann stehe ich,  
wenn ich gehe, dann gehe ich,  
wenn ich sitze, dann sitze ich,  
wenn ich esse, dann esse ich,  
wenn ich liebe, dann liebe ich ..."

Dann fielen ihm die Fragesteller ins Wort und sagten:

"Das tun wir auch, aber was machst Du darüber hinaus?"

Er sagte wiederum:

"Wenn ich stehe, dann stehe ich,  
wenn ich gehe, dann gehe ich,  
wenn ich ... "

Wieder sagten die Leute:

"Aber das tun wir doch auch!"

Er aber sagte zu ihnen:

"Nein -  
wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon,  
wenn ihr steht, dann lauft ihr schon,  
wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel."

Wir kennen alle das Gefühl, dass uns während wir etwas tun, ganz andere Dinge im Kopf herumschwirren. Ich möchte euch jetzt einladen, euch wirklich auf das zu konzentrieren, was wir gerade tun.

## **NACHSPÜREN**

SITZEN:

Wie fühlt sich das an? Meine Sitzknochen? Mein Gewicht? Meine Füße? Der Boden?

GEHEN: Füße abrollen; energisch gehen; kräftig auftreten; vorsichtig schleichen

STEHEN: Wie fühlen sich deine Fußsohlen an? Wie, wenn ich meine Schultern hängen lasse? Was macht mein Kopf? Mein Becken? Meine Wirbelsäule? Meine Arme?

### ZITAT

„Die wichtigste Stunde ist immer die Gegenwart, der bedeutendste Mensch ist immer der, der dir gerade gegenübersteht, das notwendigste Werk ist stets die Liebe.“

(Meister Eckehart)

### LIED

Höre folgendes Lied an:

„Wo ich auch stehe“ <https://www.youtube.com/watch?v=3R2WBjyCEZE>

### GEBET

Gott – gib’ uns die Kraft und die innere Stärke,  
an diesem Tag ganz bei uns zu sein.

Mache uns fähig, zu lernen, zu lieben und uns selbst zu erkennen.

Schenke uns die Gnade,

unser Herz öffnen zu können - jedem Menschen, der uns heute begegnet.

Gib’ uns die Stärke,

durch unsere Ängste hindurchgehen zu können und lass’ uns hilfreich sein für andere.

Schenke uns deinen Geist, damit wir unsere innere Führung wahrnehmen können.

Darum bitten wir dich, den Vater, Sohn und heiligen Geist.

Amen.

*Quelle:*

*KATHOLISCHE JUGEND | Erzdiözese Wien  
www.kjwien.at | office@katholische-jugend.at*