



st
bistum st.gallen

Exerzitionen im Alltag
im Bistum St.Gallen

2020

Geist MACHT



Einleitung

Geistmacht

Geist ist eine Macht

Geist ist machtvoll

Geist wirkt mächtig

Die Exerzitien im Alltag 2020 lenken die Aufmerksamkeit auf den heiligen Geist, auf die Geistkraft Gottes, auf den Geist des Lebens, der uns durchdringt und durchwirkt.

Elisabeth Lüthard-Fuchs hatte die Idee dazu eingebracht. Sie ist in ihrer theologischen Ausbildung darauf gestossen, welche tiefe Bedeutung es hat, dass Gottes Geist in jedem Menschen wohnt und wirkt.

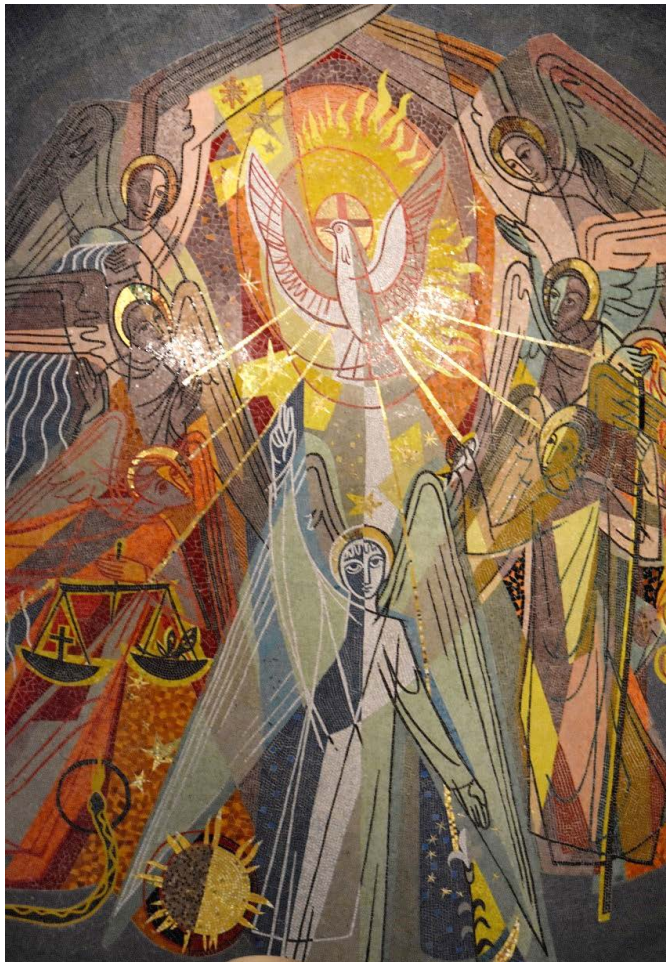
Jede Woche der Exerzitien wird von einem Text der Bibel begleitet. In der ersten Woche schauen wir auf den Anfang. Im Buch Genesis wird der Geist Gottes erstmals erwähnt. In der zweiten Woche folgen wir dem Weg Jesu. Welche Erfahrungen machte er? Die letzte Woche richtet den Blick auf das Pfingstereignis und darauf, wie jeder Mensch mit Gottes Geist beschenkt und beauftragt wird.

Peter Rach hat die Pfingstpredigten von Papst Franziskus gelesen und Zitate herausgearbeitet, die von der Geistmacht sprechen. Eine Auswahl dieser Zitate begleitet durch die Tage der Exerzitien.

Hildegard Aepli

Was sind Exerzitien im Alltag?

- Stille suchen
- Auf das Wort Gottes hören
- Gott im Alltag suchen
- Nicht allein bleiben
- Sich anderen öffnen
- Gott erfahren



Hinweise zur Gestaltung der Gebetszeiten

1. Ich finde meine Zeit und bleibe ihr treu

Es ist wichtig, an jedem Tag feste Zeiten (Zeitpunkt und Dauer) einzurichten, zu der ich mich zu den Übungen dieses Tages etwa 20 bis 30 Minuten zurückziehe:

Es soll jeweils eine Zeit sein, in der es die Umstände am besten zulassen. Ein fester Rhythmus hilft durchzuhalten.

2. Ich finde meinen Ort und meine Haltung

Es ist wichtig, den Ort zu finden, an dem ich ungestört bin und mich wohl fühle:

- ein Zimmer, in dem ich zur Ruhe komme; eine Kirche...
- den Ort einfach herrichten: ein Bild, ein Kreuz, eine Kerze, eine Pflanze..., so dass es mir zur Sammlung verhilft,
- evtl. einen Zettel an der Tür «Bitte nicht stören»,
- eine Sitzgelegenheit und eine Art zu sitzen, die mir hilft, entspannt, offen und wach zu sein.

3. Ich finde Wege, mich nicht ablenken zu lassen

- Telefon abstellen, sich entscheiden, nicht abzuheben
- Absprache mit den Mitwohnenden, nicht zu stören
- Zettel und Stift, um evtl. zu notieren, was mir an nötigen Erledigungen einfällt
- Wecker oder Timer bereitstellen

Struktur einer Gebetszeit

1. Einen bewussten Anfang setzen

Ich beginne meine stille Zeit mit dem Anzünden einer Kerze, einem Kreuzzeichen, einer Verneigung...

2. Wahrnehmen, wie ich jetzt da bin

Ich beobachte meine Stimmung, meine Gedanken, mein körperliches Befinden. Ich stelle lediglich fest, dass ich jetzt in dieser Verfassung da bin, ohne mich ändern zu wollen. Ich entscheide mich, diese stille Zeit Gott zu schenken.

3. Sich mit Hilfe eines Textes (S. 8–19) vor Gott einfinden

4. Sich auf den Text einlassen

Ich lese den Text langsam, mehrmals, geduldig, neugierig, vielleicht auch einmal laut. Ich schliesse die Augen und versuche, einzelne Bilder des Textes innerlich zu sehen. Ich verweile und horche in eines der Bilder hinein. Was kommt mir entgegen? Was höre ich?

5. Impulse

Ich lese den Impuls oder die Anregungen des Tages.

6. Nachwirken lassen

Was klingt bei mir an? Was berührt mich? Wo bin ich selber gemeint? Was löst Widerstand aus?

7. Ins betende Gespräch finden

Mit Jesus, mit Gott oder Maria in einfachen Worten sprechen, sagen, was mich bewegt, was mich angeht.

8. In der Stille verweilen

Ignatius von Loyola sagt, dass nicht das Vielwissen die Seele sättigt, sondern das Verkosten der Dinge von innen her. Ich versuche in der Stille zu bleiben mit dem, was mir geschmeckt hat oder auch mit dem, was nicht so leicht verdaulich ist.

8. Die Betrachtung bewusst abschliessen

z. B. mit einer Verneigung, einem Kreuzzeichen...

9. Zurückschauen

Wie ist es mir ergangen?

Was nehme ich in den Tag/die Nacht hinein?

Etwas zum Schmunzeln



Welche Stufe hast du heute erreicht?

.....

Wenn es mir «zu viel» wird...

Wenn ich mit zu vielen Gedanken oder Impulsen zu wenig zur Ruhe komme, erlaube ich mir: Weniger ist mehr.

Ein einziger Satz, sogar ein einziges Wort, das in mir Resonanz findet, genügt. Dabei verweile ich. Höre. Darin verbirgt sich für meinen Tag oder meine Nacht eine Spur zu Gott. Meine Spur. Ich darf meiner Spur trauen.

Hymnus

Gott, du weites Meer der Gnade,
du tiefe Glut der Liebe,
du sprühende Schöpferkraft.
Alle Ehre gebührt dir, guter Gott.

Jesus Christus,
du mildes Licht der Hoffnung,
du lebendige Gegenwart des Wortes Gottes,
du ewiges Leben.
Alle Ehre gebührt dir, guter Gott.

Heilige Geistkraft,
du fröhlicher Wind der Gewissheit,
du heilsame Unruhe, du verlockende Sehnsucht.
Alle Ehre gebührt dir, guter Gott.

Heiliger, dreieiniger Gott,
dir bringen wir unsere Anbetung und Liebe,
heute und alle Tage und in Ewigkeit.

Verfasser unbekannt

Veni Creator Spiritus

Hierhin, Atem, steck mich an,
send aus deiner fernsten Ferne mir
Wellen von Licht.

Willkommen, Armeleutevater,
willkommen, Mutterarme,
willkommen, Herzensglut.

Beste Tränentrocknerin,
lieber Seeleneinwohner,
meine Freundin, mein Schatten.

Einmal ausruhen
für Grübler und Gehetzte,
für Verkrampfte ein Aufatmen bist du.

Unmöglich schönes Licht,
überström den Abgrund
meines Herzens, dir so vertraut.

Nach Huub Oosterhuis

Heiliger Geist

berühre meine Augen,
dass sie leuchten vom göttlichen Licht;
berühre meine Hände,
dass sie aufgehen und austeilen;
berühre meine Füße,
dass sie Wege zu den Vergessenen finden;
berühre mein Herz,
dass mein ganzes Wesen
von deiner Güte erzählt.

Bernhard Meuser

Atme in mir, du Heiliger Geist

Atme in mir, du Heiliger Geist,
dass ich Heiliges denke,
Triebe mich, du Heiliger Geist,
dass ich Heiliges tue,
Locke mich, du Heiliger Geist,
dass ich Heiliges liebe,
Stärke mich, du Heiliger Geist,
dass ich Heiliges hüte
Hüte mich, du Heiliger Geist,
dass ich das Heilige nimmer verliere.

Augustinus zugeschrieben

Die Pfingstsequenz

Komm herab, o Heil'ger Geist,
der die finstre Nacht zerreißt,
strahle Licht in diese Welt.

Komm, der alle Armen liebt,
komm, der gute Gaben gibt,
komm, der jedes Herz erhellt.

Höchster Tröster in der Zeit,
Gast, der Herz und Sinn erfreut,
köstlich Labsal in der Not.

In der Unrast schenkst du Ruh,
hauchst in Hitze Kühlung zu,
spendest Trost in Leid und Tod.

Komm, o du glückselig Licht,
flle Herz und Angesicht,
dring bis auf der Seele Grund.

Ohne dein lebendig Wehn
kann im Menschen nichts bestehn,
kann nichts heil sein noch gesund.

Was befleckt ist, wasche rein,
Drrem gieße Leben ein,
heile du, wo Krankheit quält.

Wärme du, was kalt und hart,
lse, was in sich erstarrt,
lenke, was den Weg verfehlt.

Gib dem Volk, das dir vertraut,
das auf deine Hilfe baut,
deine Gaben zum Geleit.

Lass es in der Zeit bestehn,
deines Heils Vollendung sehn
und der Freuden Ewigkeit.

Veni Sancte Spiritus ist im 13. Jahrhundert entstanden



Pfingstsequenz – weiblich

Komm herab, o Lebenskraft
die im Dunkel Licht erschafft,
die das All erhaltend webt.

Komm, die unsre Welt durchdringt,
die in uns von Hoffnung singt,
deren Atem uns belebt.

Komm, die voller Liebe brennt,
komm, die mich beim Namen nennt,
komm, die Leben wachsen lässt.

Was zerrissen, webst du neu,
was verloren, hältst du treu,
Armut wandelst du zum Fest.

Komm, des Unrechts Klägerin,
gib uns Mut zum aufrecht steh'n,
bleib uns in der Hoffnung nah.

Frieden und Gerechtigkeit
nähre neu in unsrer Zeit
Ewige, unfassbar da.

Freundin, Schwester, Retterin,
meines Lebens Schöpferin
brausend wie ein Wort im Wind.

Die uns in Gemeinschaft birgt
mütterliche Liebe wirkt,
Weisheit zur Entfaltung bringt.

Die uns hin zur Güte lenkt,
heilt und tröstet, hält und drängt,
Du, die uns so ewig liebt.

Die die Tränen trocknen wird
und uns in die Freiheit führt,
mächtig deinen Segen gib.
Amen. Halleluja

Singbar auf die gewohnte Melodie –

Text von Anette Jantzen, Bistum Aachen

Komm, Heiliger Geist, heilige uns!

Erfülle unsere Herzen
 mit brennender Sehnsucht
 nach der Wahrheit, dem Weg
 und dem vollen Leben.
 Entzünde in uns dein Feuer,
 dass wir selber davon zum Lichte werden,
 das leuchtet und wärmt und tröstet.
 Lass' unsere schwerfälligen Zungen
 Worte finden, die von deiner
 Liebe und Schönheit sprechen.
 Schaffe uns neu,
 dass wir Menschen der Liebe werden,
 deine Heiligen, sichtbare Worte Gottes.
 Dann werden wir das Antlitz der Erde
 erneuern, und alles wird neu geschaffen.
 Komm, Heiliger Geist, heilige uns,
 stärke uns, bleibe bei uns. Amen.

Aus den Gebeten der Ostkirche

Glaubensbekenntnis

Ich glaube an den Heiligen Geist.
 Ich glaube, dass Gottes Geist meine Vorurteile abbauen kann.
 Ich glaube, dass er meine Gewohnheiten ändern kann.
 Ich glaube, dass sie meine Gleichgültigkeit überwinden kann.
 Ich glaube, dass er mir Phantasie zur Liebe geben kann.
 Ich glaube, dass sie mir Warnung vor dem Bösen geben
 kann.
 Ich glaube, dass er mir Mut für das Gute geben kann.
 Ich glaube, dass sie meine Traurigkeit besiegen kann.
 Ich glaube, dass Gottes Geist mir Liebe
 zu Gottes Wort geben kann.
 Ich glaube, dass er mir Minderwertigkeitsgefühle
 nehmen kann.
 Ich glaube, dass sie mir Kraft im Leiden geben kann.
 Ich glaube, dass er mir Gefährten und Gefährtinnen
 geben kann.
 Ich glaube, dass sie mir mein Wesen durchdringen kann.
 Ich glaube, dass er mir inneren und äußeren Frieden
 geben kann.
 Ich glaube an den Heiligen Geist.

Amen

Karl Rahner SJ

Komm, Heiliger Geist,

Du Geist der Wahrheit, die uns frei macht.

Du Geist des Sturmes, der uns unruhig macht,

Du Geist des Mutes, der uns stark macht.

Du Geist des Feuers, das uns glaubhaft macht.

Komm, Heiliger Geist,

Du Geist der Liebe, die uns einig macht.

Du Geist der Freude, die uns glücklich macht.

Du Geist des Friedens, der uns versöhnlich macht.

Du Geist der Hoffnung, die uns gütig macht.

Komm, Heiliger Geist!

Leonardo Boff



Der Heilige Geist
befreit uns nicht
von Problemen,
aber er macht
uns frei in den
Problemen.

Papst Franziskus

1. Woche: Gottes Geist schafft Leben

Tag 1: Gottes Geist ist präsent

Tag 2: Gottes Geist schafft Lebenskraft

Tag 3: Gottes Geist gibt Heimat

Tag 4: Gottes Geist weckt Lebenslust

Tag 5: Gottes Geist fordert uns heraus und setzt Grenzen

Tag 6: Gottes Geist ermöglicht uns, Dinge beim Namen zu nennen

Tag 7: Gottes Geist schenkt ein Gegenüber



Tag 1: Gottes Geist ist präsent.

Im Anfang erschuf Gott Himmel und Erde. Die Erde war wüst und wirr und Finsternis lag über der Urflut und Gottes Geist schwebte über dem Wasser.

Genesis 1,1-2

Es ist ein Mut machendes Bild, das hier am Anfang steht: Gottes Geist ist präsent zwischen Himmel und Erde. Er trotz der Finsternis und Öde allein durch seine Präsenz. Wüste und Wirrnis hält er aus.

Als Präsent – als Geschenk – ist er vom ersten Augenblick an eingewoben in die Schöpfung.

Gottes Geist schwebt über der Finsternis und der Urflut. Es darf sein, wie es ist. Gott lässt sich Zeit – doch sein Geist ist da.

- Ich bin eingeladen, mein Dasein, so wie es ist, vor Gott auszubreiten und Gottes Geist wirken zu lassen.
- Gottes Geist schwebt über dem Wasser: Was bewegt mich wenn ich dies lese?
- Ich bin eingeladen, mit Gottes Geist auch das Wüste und Wirre, das Finstere und Leere auszuhalten.

Bibeltext:

Der Mensch im Garten Eden ⁴ Das ist die Geschichte der Entstehung von Himmel und Erde, als sie erschaffen wurden. Zur Zeit, als Gott, der HERR, Erde und Himmel machte, ⁵ gab es auf der Erde noch keine Feldsträucher und wuchsen noch keine Feldpflanzen, denn Gott, der HERR, hatte es auf die Erde noch nicht regnen lassen und es gab noch keinen Menschen, der den Erdboden bearbeitete, ⁶ aber Feuchtigkeit stieg aus der Erde auf und tränkte die ganze Fläche des Erdbodens. ⁷ Da formte Gott, der HERR, den Menschen, Staub vom Erdboden, und blies in seine Nase den Lebensatem. So wurde der Mensch zu einem lebendigen Wesen. ⁸ Dann pflanzte Gott, der HERR, in Eden, im Osten, einen Garten und setzte dorthin den Menschen, den er geformt hatte. ⁹ Gott, der HERR, ließ aus dem Erdboden allerlei Bäume wachsen, begehrenswert anzusehen und köstlich zu essen, in der Mitte des Gartens aber den Baum des Lebens und den Baum der Erkenntnis von Gut und Böse. ¹⁰ Ein Strom entspringt in Eden, der den Garten bewässert; dort teilt er sich und wird zu vier Hauptflüssen. ¹¹ Der Name des ersten ist Pischon; er ist es, der das ganze Land Hawila umfließt, wo es Gold gibt. ¹² Das Gold jenes Landes ist gut; dort gibt es Bodelliumharz und Karneolsteine. ¹³ Der Name des zweiten Stromes ist Gihon; er ist es, der das ganze Land Kusch umfließt. ¹⁴ Der Name des dritten Stromes ist Tigris; er ist es, der östlich an Assur vorbeifließt. Der vierte Strom ist der Eufrat. ¹⁵ Gott, der HERR, nahm den Menschen und gab ihm seinen Wohnsitz im Garten von

Eden, damit er ihn bearbeite und hüte. 16 Dann gebot Gott, der HERR, dem Menschen: Von allen Bäumen des Gartens darfst du essen, 17 doch vom Baum der Erkenntnis von Gut und Böse darfst du nicht essen; denn am Tag, da du davon isst, wirst du sterben. 18 Dann sprach Gott, der HERR: Es ist nicht gut, dass der Mensch allein ist. Ich will ihm eine Hilfe machen, die ihm ebenbürtig ist. 19 Gott, der HERR, formte aus dem Erdboden alle Tiere des Feldes und alle Vögel des Himmels und führte sie dem Menschen zu, um zu sehen, wie er sie benennen würde. Und wie der Mensch jedes lebendige Wesen benannte, so sollte sein Name sein. 20 Der Mensch gab Namen allem Vieh, den Vögeln des Himmels und allen Tieren des Feldes. Aber eine Hilfe, die dem Menschen ebenbürtig war, fand er nicht. 21 Da ließ Gott, der HERR, einen tiefen Schlaf auf den Menschen fallen, sodass er einschlief, nahm eine seiner Rippen und verschloss ihre Stelle mit Fleisch. 22 Gott, der HERR, baute aus der Rippe, die er vom Menschen genommen hatte, eine Frau und führte sie dem Menschen zu. 23 Und der Mensch sprach: Das endlich ist Bein von meinem Bein und Fleisch von meinem Fleisch. Frau soll sie genannt werden; denn vom Mann ist sie genommen.

Genesis 1, 4-23

Tag 2: Gottes Geist schafft Lebenskraft

Da formte Gott, der HERR, den Menschen, Staub vom Erdboden, und blies in seine Nase den Lebensatem. So wurde der Mensch zu einem lebendigen Wesen.

Genesis 2,7

Spätestens seit diesem Jahr 2020 ist uns bewusst, wie wichtig es ist, gut atmen zu können – und wie existentiell uns das Atmen verbindet.

Wir atmen alle dieselbe Luft, unabhängig von Alter, Geschlecht, Nationalität oder Religion. Der Atem ist ein bedingungsloses Geschenk an alle Lebewesen.

Das hebräische Wort Ruach bedeutet sowohl Lebensatem, Wind, Energie und Lebenskraft, als auch Geist Gottes. Es ist der Atem Gottes, der uns zu lebendigen Menschen macht.

- ✦ Ich achte auf den Fluss meines Atems.
- ✦ Ich verweile beim Gedanken, dass es Gott ist, der mir den Atem schenkt.
- ✦ Was geht mir durch Kopf und Herz?

Tag 3: Gottes Geist gibt Heimat

Dann pflanzte Gott, der HERR, in Eden, im Osten, einen Garten und setzte dorthin den Menschen, den er geformt hatte.

Genesis 2,8

Gott selber schafft für uns eine Heimat. Liebevoll sorgt er für uns und setzt uns an einen bestimmten Ort, in eine bestimmte Zeit, in eine bestimmte Situation und Gegebenheit hinein.

Ich habe ein Daseinsrecht. Und mehr noch: Ich darf mich einpflanzen lassen und Wurzeln schlagen – im Hier und im Jetzt.

- Ich lasse die Aussage auf mich wirken: Gott schenkt mir Heimat. Er selber ist mir Heimat.
- Ich lasse ein inneres Bild in mir aufsteigen: Wo erlebe ich Heimat? Welche Orte und Menschen verbinde ich mit Heimat? Welche Gefühle werden in mir lebendig, wenn ich an Heimat denke?
- Ich danke Gott, für Momente und Orte, an denen ich mich dazugehörig, geborgen und heimisch fühle.

Tag 4: Gottes Geist weckt Lebenslust

Gott, der HERR, ließ aus dem Erdboden allerlei Bäume wachsen, begehrenswert anzusehen und köstlich zu essen, in der Mitte des Gartens aber den Baum des Lebens und den Baum der Erkenntnis von Gut und Böse.

Genesis 2,9

Leben und Lust gehören bei Gott zusammen. Die Bäume sind nicht nur Nahrungslieferanten. Sie wecken unser Begehren und unsere Sehnsucht. Sie sehen wunderschön aus und schmecken köstlich. Es ist dieses MEHR, das Gott uns schenken möchte:

Nicht nur existieren, sondern leben.

Nicht nur essen und trinken, sondern genießen.

Nicht nur Pflichterfüllung, sondern Freude.

Nicht nur das Notwendige, sondern die Lebenslust.

- Gottes Geist weckt in mir eine Sehnsucht.
- Wo spüre ich das in meinem Leben?
- Gottes Geist lockt mich in die Fülle des Lebens.
- Wie lasse ich mich jeden Tag neu darauf ein?
- Gottes Geist wünscht mir Lebensfreude.
- Was schenkt mir Begeisterung und Lust?

Tag 5: Gottes Geist fordert uns heraus und setzt Grenzen

Gott, der HERR, nahm den Menschen und gab ihm seinen Wohnsitz im Garten von Eden, damit er ihn bearbeite und hüte. Dann gebot Gott, der HERR, dem Menschen: Von allen Bäumen des Gartens darfst du essen, doch vom Baum der Erkenntnis von Gut und Böse darfst du nicht essen; denn am Tag, da du davon isst, wirst du sterben.

Genesis 2,15-17

Von Gott einen Wohnsitz zu erhalten bedeutet, dass ich ihn auch bearbeite und pflege. Ich erhalte alles, was ich brauche, aber es gibt Dinge, die ich nicht tun soll. Gott traut mir zu, mich an Regeln zu halten. Und ich kann wählen, ob ich gehorche oder nicht. Mein Fehlverhalten hat aber Konsequenzen.

Gott gibt uns Freiheit, setzt uns aber auch Grenzen:

- Wo erlebe ich Grenzen?
- Wie gehe ich mit meinen Grenzen um?
- Wo erlebe ich Gottes stärkenden Beistand in Grenzsituationen?

Tag 6: Gottes Geist ermöglicht uns, Dinge beim Namen zu nennen

Dann sprach Gott, der HERR: Es ist nicht gut, dass der Mensch allein ist. Ich will ihm eine Hilfe machen, die ihm ebenbürtig ist. Gott, der HERR, formte aus dem Erdboden alle Tiere des Feldes und alle Vögel des Himmels und führte sie dem Menschen zu, um zu sehen, wie er sie benennen würde. Und wie der Mensch jedes lebendige Wesen benannte, so sollte sein Name sein. Der Mensch gab Namen allem Vieh, den Vögeln des Himmels und allen Tieren des Feldes. Aber eine Hilfe, die dem Menschen ebenbürtig war, fand er nicht.

Genesis 2,18-20

Gott erkennt, dass es dem Menschen nicht gut tut, wenn er alleine ist. So erweckt Gottes Geist Tiere und ermächtigt den Menschen, den Wesen einen Namen zu geben. Ein Name hilft, aus der Anonymität heraus zu kommen und ermöglicht es, dass wir eine Beziehung aufbauen können. Ich muss mir dabei Gedanken machen und es definieren.

- Es braucht Mut und Phantasie, jemandem oder etwas einen Namen zu geben: Gott traut uns dies zu. Was bedeutet das für mich?
- Etwas beim Namen nennen: Wie erlebe ich das?
- Wenn ich Dinge beim Namen nennen soll, die mir schwer fallen, hilft mir dabei der Gedanke, Gottes Geist als Unterstützung anrufen zu können?

Tag 7: Gottes Geist schenkt ein Gegenüber

Da ließ Gott, der HERR, einen tiefen Schlaf auf den Menschen fallen, sodass er einschlief, nahm eine seiner Rippen und verschloss ihre Stelle mit Fleisch. Gott, der HERR, baute aus der Rippe, die er vom Menschen genommen hatte, eine Frau und führte sie dem Menschen zu.

Und der Mensch sprach: Das endlich ist Bein von meinem Bein und Fleisch von meinem Fleisch.

Genesis 2,21-23a

Gott wird noch einmal aktiv. Er nimmt aus dem, was schon da ist, einen Teil und gibt dem Menschen ein ebenbürtiges Gegenüber. Der Mensch ist dabei passiv, er schläft. Er wird beschenkt und seine Aussage: «Das endlich ist Bein von meinem Bein» kann als Freude/ Begeisterung und auch als Erleichterung gelesen werden.

- Wann habe ich schon mal das Wort «Endlich!» voll Freude und Erleichterung ausgerufen?
- Wir sind bedürftig und brauchen ein Gegenüber:
Wie gehe ich mit meiner Bedürftigkeit um?
- Ich lasse dem Gedanken Raum und Zeit:
Gottes Geist schenkt uns ein Gegenüber.

Der Heilige Geist
schenkt Intimität
mit Gott, die
innere Kraft, um
weiterzukommen.

Papst Franziskus

Bibeltext

1 Erfüllt vom Heiligen Geist, kehrte Jesus vom Jordan zurück. Er wurde vom Geist in der Wüste umhergeführt, 2 vierzig Tage lang, und er wurde vom Teufel versucht. In jenen Tagen aß er nichts; als sie aber vorüber waren, hungerte ihn. 3 Da sagte der Teufel zu ihm: Wenn du Gottes Sohn bist, so befehl diesem Stein, zu Brot zu werden. 4 Jesus antwortete ihm: Es steht geschrieben: Der Mensch lebt nicht vom Brot allein. 5 Da führte ihn der Teufel hinauf und zeigte ihm in einem Augenblick alle Reiche des Erdkreises. 6 Und er sagte zu ihm: All die Macht und Herrlichkeit dieser Reiche will ich dir geben; denn sie sind mir überlassen und ich gebe sie, wem ich will. 7 Wenn du dich vor mir niederwirfst und mich anbetest, wird dir alles gehören. 8 Jesus antwortete ihm: Es steht geschrieben: Vor dem Herrn, deinem Gott, sollst du dich niederwerfen und ihm allein dienen. 9 Darauf führte ihn der Teufel nach Jerusalem, stellte ihn oben auf den Tempel und sagte zu ihm: Wenn du Gottes Sohn bist, so stürz dich von hier hinab; 10 denn es steht geschrieben: Seinen Engeln befiehlt er deinetwegen, dich zu behüten; 11 und: Sie werden dich auf ihren Händen tragen, damit dein Fuß nicht an einen Stein stößt. 12 Da antwortete ihm Jesus: Es ist gesagt: Du sollst den Herrn, deinen Gott, nicht auf die Probe stellen. 13 Nach diesen Versuchungen ließ der Teufel bis zur bestimmten Zeit von ihm ab. 14 Jesus kehrte, erfüllt von der Kraft des Geistes, nach Galiläa zurück. Und die Kunde von ihm verbreitete sich in der ganzen Gegend. 15 Er lehrte in den Synagogen und wurde von allen gepriesen.

Lukasevangelium 4,1-15

2. Woche: Gottes Geist begleitet Jesus

Tag 8: Der offene Himmel

Tag 9: Gottes Geist in mir

Tag 10: Geführt und versucht

Tag 11: Was nährt mich?

Tag 12: Wonach richte ich mich aus?

Tag 13: Was trägt mich?

Tag 14: Geistvoll wirken

Tag 8: Der offene Himmel

Es geschah aber, dass sich zusammen mit dem ganzen Volk auch Jesus taufen ließ. Und während er betete, öffnete sich der Himmel und der Heilige Geist kam sichtbar in Gestalt einer Taube auf ihn herab und eine Stimme aus dem Himmel sprach: Du bist mein geliebter Sohn, an dir habe ich Wohlgefallen gefunden.

Lukasevangelium 3,21-22

Während Jesus betet, geschieht etwas. Der Himmel öffnet sich. Er macht eine Erfahrung mit seinen Sinnen. Jesus sieht eine Taube. Die Taube ist ein Symbol für die Heilige Geistkraft. Sie ist bei Gott zuhause. Und wie eine Taube findet «Geist» immer wieder nach Hause zu Gott. Jesus hört auch eine Stimme. Sie sagt ihm, dass er geliebter Sohn von Gott ist. Sohn- und Tochtersein von Gott – das ist die Botschaft, die Jesus auf die Welt bringt. Gott will nicht unsere Unterwürfigkeit. Gott will Beziehung zu uns wie eine Tochter und ein Sohn zu den Eltern.

- Während ich bete, geschieht etwas. Es öffnet sich etwas. Was ist das heute?
- Ich spüre dem Unterschied nach:
Ich bin Kind von Gott...
Ich bin Tochter oder Sohn von Gott...

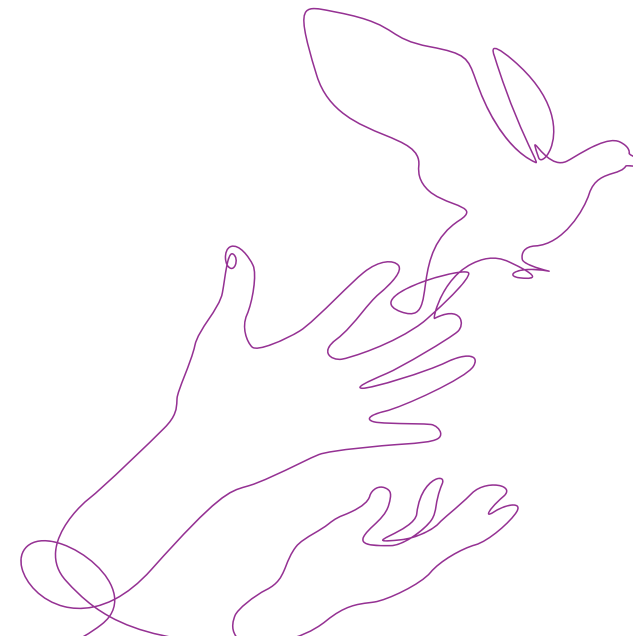
Tag 9: Gottes Geist in mir

Erfüllt vom Heiligen Geist, kehrte Jesus vom Jordan zurück.

Lukasevangelium 4,1a

Die Erfahrung der Taufe ist für Jesus erfüllend, nährend. Eine Erfahrung ist nicht ein Wissen. Es ist ein Spüren. Jesus spürt: Gott liebt mich. Gott liebt mich ganz persönlich. Die Erfahrung von Gottes Liebe lässt Jesus weitergehen. Diese Erfahrung lässt ihn seinen Weg bis ans Kreuz gehen.

- Erfüllt von... Wovon bin ich heute erfüllt?
- Erfüllt von... Was lässt mich heute meinen Weg weitergehen?



Tag 10: Geführt und versucht

Er wurde vom Geist in der Wüste umhergeführt, vierzig Tage lang, und er wurde vom Teufel versucht. In jenen Tagen aß er nichts; als sie aber vorüber waren, hungerte ihn.

Lukasevangelium 4,1b-2

Exerzitien heisst üben und dranbleiben... Kennst du nicht auch die Versuchung aufzuhören? Taucht nicht mal die hinterlistige Frage auf: Was soll das Ganze? Genügen mir heute nicht 5 Minuten statt 20 Minuten, um in der Stille vor und in Gott auszuharren? Versuchungen kenne ich noch und noch im Leben...

- Kommt die Versuchung abzukürzen oder aufzuhören, kehre nochmals zurück zum Atem: er kommt und geht und verbindet mich mit Gottes Odem, der heiligen Geistkraft, die unerschöpflich schöpferisch da ist. Im regelmässigen Atmen bin ich so auch in Versuchungen von der göttlichen Geistkraft geführt.
- Gerade wenn eine Versuchung kommt, ist es wichtig, in mich hinein zu hören und wahrzunehmen, was die richtige Entscheidung oder der stimmige Weg ist. Im schnellen Nachgeben oder Aufgeben oder Ausweichen liegt selten die innere Wahrheit.

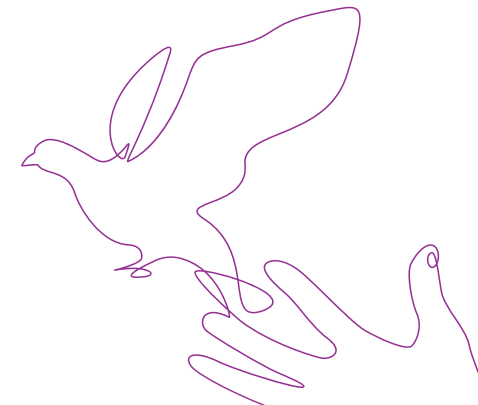
Tag 11: Was nährt mich?

Da sagte der Teufel zu ihm: Wenn du Gottes Sohn bist, so befehl diesem Stein, zu Brot zu werden. Jesus antwortete ihm: Es steht geschrieben: Der Mensch lebt nicht vom Brot allein.

Lukasevangelium 4,3-4

Ja wovon, woraus lebe ich? Nur vom Äusserlichen? Vom Materiellen? Vom Ansehen? Vom Ichbedürfnis? Durch die Versuchungen hindurchgegangen spürt Jesus, ich lebe nicht nur vom Brot - sondern, wie es das Matthäus-Evangelium ergänzt: «von allem Wort, das aus dem Mund Gottes kommt» (*Mt 4,4*).

- Ich überlege während meiner heutigen Übung oder an diesem Tag: woraus lebe ich? Was nährt mich im Tiefsten?
- Wie sieht meine persönliche Gewichtung vom äusserlich Materiellen und innerlich Spirituellen aus?



Tag 12: Wonach richte ich mich aus?

Da führte ihn der Teufel hinauf und zeigte ihm in einem Augenblick alle Reiche des Erdkreises. Und er sagte zu ihm: All die Macht und Herrlichkeit dieser Reiche will ich dir geben; denn sie sind mir überlassen und ich gebe sie, wem ich will. Wenn du dich vor mir niederwirfst und mich anbetest, wird dir alles gehören. Jesus antwortete ihm: Es steht geschrieben: Vor dem Herrn, deinem Gott, sollst du dich niederwerfen und ihm allein dienen.

Lukasevangelium 4,5-8

Manche sind bereit, einen hohen Preis zu bezahlen, um sich Macht anzueignen, die ihnen nicht zusteht: Man wird rücksichtslos anderen gegenüber, man wird sich selbst untreu oder stellt vielleicht sogar Gott zurück dafür. Man betet etwas anderes an als ihn. Die Bibel spricht vom Teufel und meint damit etwas Gott-Widriges.

- Was ist das Wichtigste für mich? Wer ist der Wichtigste für mich?
- Gibt es etwas, das ich unbedingt will, für das ich aber Gott zurückstellen muss?
- Halte ich es aus, still vor Gott zu bleiben, auch wenn mir vielleicht nicht gefällt, was ich höre?
- Kann ich dazu ja sagen?

Tag 13: Was trägt mich?

Darauf führte ihn der Teufel nach Jerusalem, stellte ihn oben auf den Tempel und sagte zu ihm: Wenn du Gottes Sohn bist, so stürz dich von hier hinab; denn es steht geschrieben: Seinen Engeln befiehlt er deinetwegen, dich zu behüten; und: Sie werden dich auf ihren Händen tragen, damit dein Fuß nicht an einen Stein stößt. Da antwortete ihm Jesus: Es ist gesagt: Du sollst den Herrn, deinen Gott, nicht auf die Probe stellen. Nach diesen Versuchungen ließ der Teufel bis zur bestimmten Zeit von ihm ab.

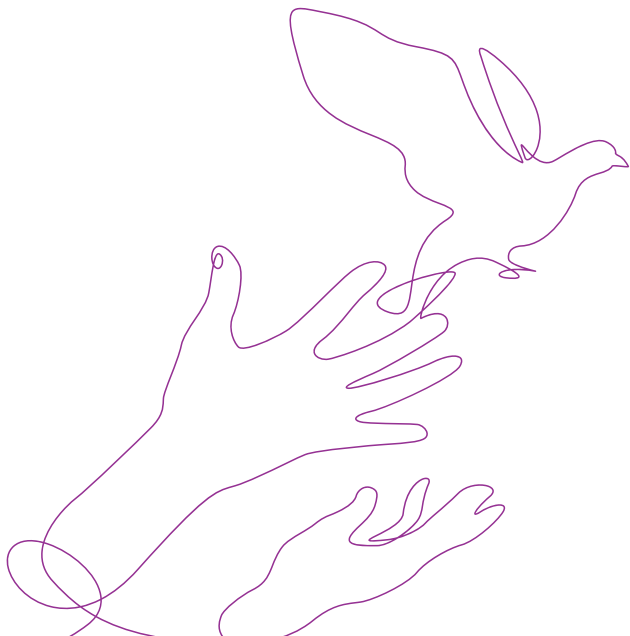
Lukasevangelium 4,9-13

Der Versucher sagt eigentlich dasselbe wie die Soldaten unterm Kreuz: «Wenn du der König der Juden bist, dann rette dich selbst!» (Lk 23,37). Das heisst: Der König der Juden, der Sohn Gottes – das bist du ja gar nicht wirklich, denn du lieferst keinen Beweis dafür.



Jemand behauptet letztlich besser zu wissen, wer oder wie ich bin. Er zeichnet ein völlig falsches Bild von mir. Ich fühle mich unverstanden und bin herausgefordert, zu zeigen, wie ich bin.

- Trifft das, was der andere von mir denkt, eine empfindliche Stelle bei mir? Wie gehe ich damit um?
- Woraus leite ich mein Selbstverständnis ab?
- Wem vertraue ich in seinem Urteil über mich?
- Was trägt mich auch dann, wenn mir selber nicht mehr klar ist, wer ich eigentlich bin?



Tag 14: Geistvoll wirken

Jesus kehrte, erfüllt von der Kraft des Geistes, nach Galiläa zurück. Und die Kunde von ihm verbreitete sich in der ganzen Gegend. Er lehrte in den Synagogen und wurde von allen gepriesen.

Lukasevangelium 4,14-15

Aus Wüste und Versuchung nimmt Jesus Gottes Geist mit. So findet er die richtigen Worte, ist glaubwürdig, strahlt aus, steckt an.

- Erkenne ich das sanfte Wirken von Gottes Geist in mir?
- Wie kann ich diese leise Stimme in mir zum Klingen bringen?
- In welche Wüste muss ich vielleicht zurückkehren, um ihn wieder zu hören?
- Kann ich respektieren, dass der Geist in anderen Menschen wirkt – auf eine Weise, die ich nicht erwartet habe?

Der Heilige Geist offenbart uns Gott und drängt uns zu unseren Brüdern und Schwestern.

Papst Franziskus

Bibeltext

1 Als der Tag des Pfingstfestes gekommen war, waren alle zusammen am selben Ort. 2 Da kam plötzlich vom Himmel her ein Brausen, wie wenn ein heftiger Sturm daherfährt, und erfüllte das ganze Haus, in dem sie saßen. 3 Und es erschienen ihnen Zungen wie von Feuer, die sich verteilten; auf jeden von ihnen ließ sich eine nieder. 4 Und alle wurden vom Heiligen Geist erfüllt und begannen, in anderen Sprachen zu reden, wie es der Geist ihnen eingab. 5 In Jerusalem aber wohnten Juden, fromme Männer aus allen Völkern unter dem Himmel. 6 Als sich das Getöse erhob, strömte die Menge zusammen und war ganz bestürzt; denn jeder hörte sie in seiner Sprache reden. 7 Sie waren fassungslos vor Staunen und sagten: Seht! Sind das nicht alles Galiläer, die hier reden? 8 Wieso kann sie jeder von uns in seiner Muttersprache hören: 9 Parther, Meder und Elamiter, Bewohner von Mesopotamien, Judäa und Kappadokien, von Pontus und der Provinz Asien, 10 von Phrygien und Pamphylien, von Ägypten und dem Gebiet Libyens nach Kyrene hin, auch die Römer, die sich hier aufhalten, 11 Juden und Proselyten, Kreter und Araber – wir hören sie in unseren Sprachen Gottes große Taten verkünden. 12 Alle gerieten außer sich und waren ratlos. Die einen sagten zueinander: Was hat das zu bedeuten? 13 Andere aber spotteten: Sie sind vom süßen Wein betrunken.

Apostelgeschichte 2,1-13

3. Woche: Gottes Geist ruft mich

Tag 15: Gottes Geist ruft alle im Sturm

Tag 16: Gottes Geist ruft mich persönlich

Tag 17: Gottes Geist ruft mich in die Fülle

Tag 18: Gottes Geist ruft in verschiedene Ausdrucksformen

Tag 19: Gottes Geist ist überraschend anders

Tag 20: Gottes Geist ruft mich in meiner Muttersprache

Tag 21: Gottes Geist ruft mich zum persönlichen Zeugnis

Tag 15: Gottes Geist ruft alle im Sturm

Als der Pfingsttag gekommen war, befanden sich alle am gleichen Ort. Da kam plötzlich vom Himmel her ein Brausen, wie wenn ein heftiger Sturm daherfährt, und erfüllte das ganze Haus, in dem sie waren.

Apostelgeschichte 2,1-2

März 2020: Durch das Coronavirus sind wir alle in einen plötzlichen, alles erfassenden Sturm geraten. Niemand ist davon ausgenommen. Der Sturm betrifft die ganze Welt. Hilde Domin hatte in einem Gedicht geschrieben: Wer es könnte, die Welt hochwerfen, dass ein Wind hindurchfährt. Sie wünschte sich mit ihrem Gedicht, dass die Menschheit verändert, aus den eingespielten Bahnen geworfen, neu werde.

- ⇨ Wie habe ich diesen Coronasturm erlebt?
- ⇨ Womit wurde mein Haus – meine Familie, mein Leben – dadurch betroffen?
- ⇨ Was geht mir durch Kopf und Herz, wenn ich diese Krise als Ruf Gottes denke? Wozu ruft uns Gott?

Tag 16: Gottes Geist ruft mich persönlich

Und es erschienen ihnen Zungen wie von Feuer, die sich verteilten; auf jeden von ihnen ließ sich eine nieder.

Apostelgeschichte 2,3

Ich versuche eine Wahrnehmungsübung zu dieser Textstelle:

1. Ich sitze aufrecht. Bequem.
2. Ich atme 5x tief ein und aus.
3. Ich nehme mich wahr: die Füße, die Beine, das Becken, der Rücken, den Nacken, den Kopf, das Gesicht, die Arme und Hände.
4. Ich beobachte meine Gedanken, lasse sie kommen und weiterziehen.
5. Jetzt stelle ich mir vor, dass auf meinem Kopf, da wo sich die zugewachsene Fontanelle befindet, eine Feuerflamme brennt. Ich versuche in dieser Vorstellung 5 Minuten zu verweilen. Ich versuche diese Flamme zu empfinden. Ich murmle innerlich den Satz: Gottes Geist lässt sich wie eine Feuerzunge auf mir nieder.
6. Ich denke über den Satz dieses Tages nach: Gottes Geist ruft mich persönlich.
7. Ich schreibe auf, was ich mit dieser Übung erlebt habe.

Tag 17: Gottes Geist ruft mich in die Fülle

Alle wurden mit dem Heiligen Geist erfüllt und begannen, in fremden Sprachen zu reden, wie es der Geist ihnen eingab.

Apostelgeschichte 2,4

ALLE, die da zusammen sind, werden vom Heiligen Geist erfüllt. Alle. Niemand wird ausgeschlossen. Es gibt kein gegeneinander, keine Konkurrenz mehr. Die Frage: «Wer ist besser, wichtiger, erfolgreicher, ...?» löst sich auf in der Fülle. Wo Gott (sich) gibt, ist genug da für alle.

→ Wie fühlt sich das für mich an: nicht mehr kämpfen müssen? Mich nicht mehr beweisen müssen? Spüren, es ist genug?

Wenn der Kampf aufhört und die Anspannung und Verkrampfung sich lösen, werden plötzlich Kräfte frei: «Sie begannen, in fremden Sprachen zu reden.» (Sprach-) Barrieren werden überwunden, Hemmungen fallen und ich beginne, neue Welten zu entdecken.

- Welche Kräfte in mir warten nur darauf, dass ich sie endlich loslasse?
- Was hindert mich noch? Was brauche ich von Gott, damit meine Kräfte zur Wirkung kommen?
- Ich bitte Gott um seine Gabe.

Tag 18: Gottes Geist ruft in verschiedene Ausdrucksformen

In Jerusalem aber wohnten Juden, fromme Männer aus allen Völkern unter dem Himmel.

Apostelgeschichte 2,5

Frömmigkeit, Spiritualität ist etwas sehr Persönliches. Eine Übersetzung von «fromm» lautet: «vom Glauben an Gott geprägt». Mein Glaube hinterlässt Spuren in meinem Leben, drückt mir sein Siegel auf. Diese Prägung kann ganz verschieden ausschauen: Manche sind marianisch geprägt, andere vom Hl. Franziskus, wieder andere fühlen sich zu den Charismatikern hingezogen oder sind beheimatet in der Rosenkranzgruppe. Es gibt so viele Wege zu Gott, wie es Menschen gibt.

- Welche Menschen und welche Erfahrungen haben meinen Glauben geprägt?
- Welche Ausdrucksformen meines Glaubens sind mir wichtig und möchte ich nicht missen?
- Gibt es eine Form, die ich gerne (wieder) einmal ausprobieren möchte (tanzen, schweigen, pilgern, ...)?

Tag 19: Gottes Geist ist überraschend anders

Als sich das Getöse erhob, strömte die Menge zusammen und war ganz bestürzt; denn jeder hörte sie in seiner Sprache reden. Sie gerieten außer sich vor Staunen und sagten: Sind das nicht alles Galiläer, die hier reden?

Apostelgeschichte 2,6-7

Was kann das sein, das alle Menschen, unabhängig von ihrer Sprache verstehen? Das kann nur ein Wort sein, das von Gott kommt. Und ein Wort von Gott ist in seinem Kern immer ein Wort der Liebe. Staunen ist das Kennzeichen der Liebenden, staunen über das, was geschieht, wächst, sich verändert, neu wird, vergeht.

Das Wort von Gott hat eine weitere Eigenart: Es ist immer überraschend anders. Anders, als ich es mir vorgestellt hatte. Es wird oft von Menschen gesprochen, die mir fremd sind, denen ich es gar nicht zutraue oder zugestehe.

- Von wem höre ich heute etwas, das mich ins Staunen bringt?
- Was begegnet mir heute überraschend anders?
- Was ist heute wirklich fremd für mich?
- Ich versuche solche Begebenheiten in Verbindung mit Gottes Geist zu sehen.

Tag 20: Gottes Geist ruft mich in meiner Muttersprache

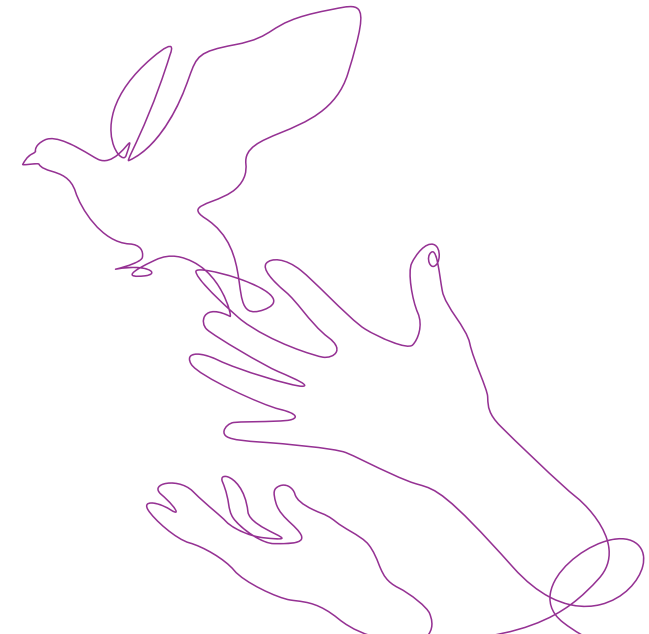
Wieso kann sie jeder von uns in seiner Muttersprache hören: Parther, Meder und Elamiter, Bewohner von Mesopotamien, Judäa und Kappadozien, von Pontus und der Provinz Asien, von Phrygien und Pamphylien, von Ägypten und dem Gebiet Libyens nach Zyrene hin, auch die Römer, die sich hier aufhalten, Juden und Proselyten, Kreter und Araber, wir hören sie in unseren Sprachen Gottes große Taten verkünden.

Apostelgeschichte 2,8-11

Die Muttersprache ist die Sprache, in die wir hineinwachsen. Wir lernen sie, in dem wir (der Mutter) zuhören. Das geht wie von allein, ohne grosse Anstrengung. In der Muttersprache sind wir daheim.

Gottes Geist ist die Muttersprache unserer Seele. Und wenn unsere Seele ein Wort in dieser Sprache aufschnappt – es kann auch ein Lächeln, ein Bild, eine Erinnerung sein – dann fühlt sie sich daheim. Sie weiss sich verstanden und angenommen.

- ⇒ Ich möchte heute einmal besonders auf diese Sprache meiner Seele «hören», aufmerksam sein.
- ⇒ Vielleicht kenne ich schon das eine oder andere Wort, in dem sich gut wohnen, daheim sein lässt ...
- ⇒ Vielleicht war in den vergangenen Tagen und Wochen ein Wort, eine Übung, ein Gedanke dabei, der in mir etwas zum Schwingen gebracht hat.
- ⇒ Ich gehe in die Stille und warte auf das Wort, das Gott mir sagen will.



Tag 21: Gottes Geist ruft mich zum persönlichen Zeugnis

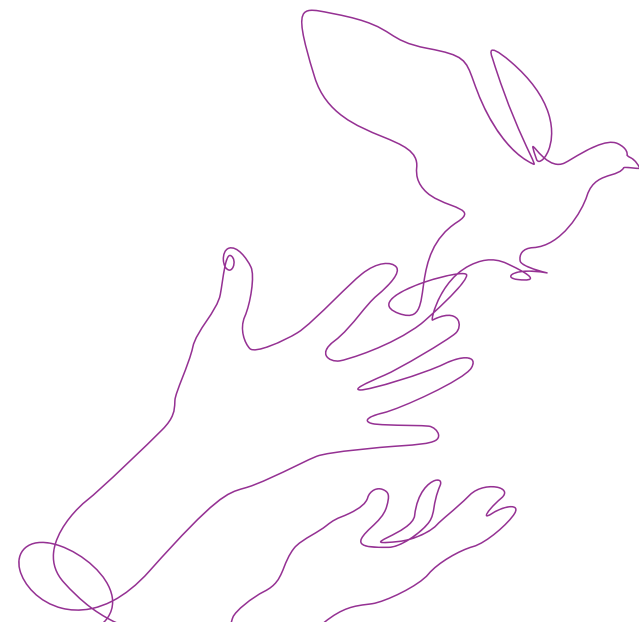
Alle gerieten außer sich und waren ratlos. Die einen sagten zueinander: Was hat das zu bedeuten? Andere aber spotteten: Sie sind vom süßen Wein betrunken.

Apostelgeschichte 2,12-13

Mit dem, was ich erfahren habe und mir das Herz voll macht, nach aussen gehen, ist immer mit einem Risiko verbunden. Und ganz besonders, wenn es um eine Gotteserfahrung geht. Da wird es solche geben, denen spreche ich aus dem Herzen. Sie hören mich in ihrer «Muttersprache» reden. Dann wird es jene geben, die verstehen kein Wort, von dem, was ich sagen will. Sie zucken die Achseln und lassen mich stehen. Und es wird auch jene geben, die mit Wut, Aggression oder Spott reagieren.

«Dann wär's gut, wenn ein Freund bei dir wär», so heisst es in einem Vorarlberger Mundartlied. Sich aussetzen, angreifbar sein, ist nicht jedermanns/fraus Sache. Miteinander lässt sich viel eher was wagen. Die Jünger damals sind auch gemeinsam hinausgegangen.

- Welche «Schutzräume» stehen mir zur Verfügung, in denen ich meine Erfahrungen offen zum Ausdruck bringen kann?
- Wie gehe ich mit meiner Angst um, belächelt, nicht ernst genommen oder gar angegriffen zu werden?
- Welche Bedingungen müssten erfüllt sein, damit ich mich getraue, meine Erfahrungen mit Gott zur Sprache zu bringen? Wen hätte ich dabei gern an meiner Seite?



Atme in uns, heiliger Geist

F#m F#m A
 Kv At - me in uns, Hei - li - ger Geist,
 E C#m7 F#m7 F#m7 D
 bren-ne in uns, Hei-li-ger Geist, wir-ke in uns,
 D A C#m7 F# E7
 Hei-li-ger Geist, A - tem Got - tes, komm!
 A D Hm E
 1. Komm, du Geist, durch - drin - ge uns,
 2. Komm, du Geist der Hei - lig - keit,
 3. Komm, du Geist, mach du uns eins,
 Hm C# F#m
 komm, du Geist, kehr bei uns ein.
 komm, du Geist der Wahr - heit.
 komm, du Geist, er - fül - le uns.
 F#m Hm E
 Komm, du Geist, be - le - be uns,
 Komm, du Geist der Lie - be,
 Komm, du Geist, und schaff uns neu,
 Hm C#m7 F# D.C.
 1.-3. wir er - seh - nen dich.

T und M: Gemeinschaft Emmanuel 1982, Ü: Thomas Csanády, Roger Ibounig
 © Editions de l'Emmanuel (AVM), Paris.
 Für D, A, CH Gemeinschaft Emmanuel, Kolbergstr. 4-6, 84503 Altötting

Komm, Heiliger Geist

Em Em/D
 V/A Kv Komm, Heil-ger Geist, mit dei - ner Kraft,
 C Am H7 Em
 die uns ver - bin - det und Le - ben schafft.
 Em G Am Em
 V 1 Wie das Feu - er sich ver - brei - tet
 V 2 Wie der Sturm, so un - auf - halt - sam,
 V 3 Schen - ke uns von dei - ner Lie - be,
 D Am Em H7
 und die Dun - kel - heit er - hellt,
 dring in un - ser Le - ben ein.
 die ver - traut und die ver - gibt.
 Em G Am Em
 so soll uns dein Geist er - grei - fen,
 Nur wenn wir uns nicht ver - schlie - ßen,
 Al - le spre - chen ei - ne Spra - che,
 D Am H7 Em
 um - ge - stal - ten uns - re Welt. Kv
 kön - nen wir dei - ne Kir - che sein. Kv
 wenn ein Mensch den an - dern liebt. Kv

T: Klaus Okonek und Jo Raile, M: aus Israel

G D em C G am em D G

At me mich du Geist in meiner Seele

At me mich du Geist in meiner Seele

At me mich du Geist in meiner Seele

Öffne meine Ohren

1. Öff - ne mei - ne Oh - ren, hei - li - ger Geist,
damit ich Deine Bot - schaft hö - re.

2. Öffne meine Augen, Heiliger Geist, / damit ich die Schönheit der Schöpfung sehe.

3. Öffne meinen Geist, Heiliger Geist, / damit ich deine Botschaft glaube.

4. Öffne meinen Mund, Heiliger Geist, / damit ich Deiner Herrlichkeit Zeugnis gebe.

5. Öffne meine Hände, Heiliger Geist, / damit ich Deine Hilfe fasse.

6. Öffne mein Gemüt, Heiliger Geist, / damit ich Deine Nähe liebe.

7. Öff - ne mein Herz, öff - ne mein Herz, Hei - li - ger Geist,
da - mit ich Dei - ne Lie - be spü - - - re.
da - mit ich Dei - ne Lie - be spü - re.

Text und Musik: unbekannt





st
bistum st.gallen