

Jahreslosung 2023:

Du bist ein Gott, der mich sieht.

1. Mose 16,13

Liebe Leserin, lieber Leser!

Nachdem das Flugzeug gestartet ist und man aus dem Fenster sieht, ist die Welt mit einem Mal eine ganz andere. Häuser sind klein wie Schachteln, Autos erinnern stark an Matchbox-Autos, aber nur kurz. Wenige Minuten später sind sie klein wie Stecknadelköpfe, Straßen wirken wie Linien auf einem Schnittbogen. Dabei ist alles unverändert, nur die Sicht ist eine andere aus elf Kilometern Höhe. Aus der Distanz wirkt alles winzig, auch der größte Berg und das größte Problem. Aber direkt vor Augen sieht es anders aus, riesig wirkt jede Mücke und wie eine Keule der kleine Finger.

Auch wie das neue Jahr auf uns zukommt, hängt vom Sehen ab. Natürlich werden wir nicht darüberfliegen oder darüberstehen, werden nicht ausweichen und nichts abweisen können. Aber die Augen aufmachen können wir – um zu sehen, zu entdecken und zu staunen. Denn in unserer von Krisen, Kriegen und Krankheiten gebeutelten Zeit verlieren manche den Blick für das Leben. Dann fühlt sich alles an, als wäre die Nacht nur voller Finsternis und nicht auch voll funkelnder Sterne. Deshalb ist es so wichtig, nicht zu denken, dass wir alles sehen.

Gott sieht alles – alles, was wir schleppen, und alles, was er uns schenken will. Auch Hagar, Saras Sklavin, hat das verblüfft, als sie auf der Flucht vor ihren Problemen war. „Du bist ein Gott, der mich sieht“, sagt sie. Ja, Gott sieht in unser Herz, um uns zu halten und uns zu heilen. Gott sieht auf unseren Weg, damit wir wissen und wenden können, wenn nötig. Gott sieht auf das Ziel für uns und unsere Welt, öffnet uns die Augen für das, was wir nicht sehen, damit wir nichts übersehen. Daran wollen auch die schillernden Kreise des Kalenderbildes erinnern: Gott achtet auf uns in jeder Nuance, in jeder Not, in jedem Neuen – umfassen vom leuchtenden Blau seiner Liebe.

Viele junge, behinderte und alte Menschen im Neukirchener Erziehungsverein haben in ihrem Leben erfahren müssen, wie schmerzhaft es ist, übersehen zu werden. Mit ihnen teilen wir die Zusage, dass Gott uns sieht und liebt. Mit dem Kauf des Neukirchener Kalenders helfen Sie uns in dieser Arbeit. Dafür möchten wir Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, hier besonders danken.

In herzlicher Verbundenheit grüßen Sie



Pfarrerin Annegret Puttkammer
Neukirchener Erziehungsverein



Ralf Marschner
Neukirchener Kalender

5

Leseprobe

**Gebetstag für be-
drängte und verfolgte
Christen**

Regine Jolberg, Mutterh.
Nonnenweier † 1870
Helmut Thielicke, Theologe
† 1986

MÄRZ

SONNTAG

☀ 06:58 18:09
☾ 15:42 06:50

Du bist der Gott, der mir hilft; täglich harre ich auf dich.

Ps 25,5

„Harre meine Seele, harre des Herrn.“ Das war ihr Lied. Wir sangen es bei Geburtstagen und auch an ihrem Grab. Manchmal sagte sie: „Ich bin mit Gott auf Du und Du.“ In ihrem Leben, gerade in den Lagern Sibiriens, hatte sie Gottes Hilfe erfahren. Und wenn es nicht so war, hörte sie dennoch nicht auf, auf seine Hilfe zu hoffen. Was sie durchgemacht hatte, prägte ihren Glauben. Wie Menschen beharrlich nach Gottes Hilfe Ausschau halten und sich an die Zeiten der Bewahrung erinnern, das fügen die Worte des Psalms 25 zusammen. Die Lasten der Vergangenheit – „Sünden meiner Jugend“ (V. 7) – und die Erwartungen an eine bessere Zukunft für sich und die Kinder – „im Guten zu wohnen“ (V. 13) – beeinflussen die Gegenwart. In jeder Angst und Not dürfen wir vertrauen. Mit dem Psalm können wir betend vor Gott bringen, was wir erleiden und hoffen. Wenn wir beten, sind wir auf dem Weg, den Gott uns zeigt und auf dem er mit uns geht.

Th-D

Gut und geduldig

Nach dem Erdbeben 2010 in Haiti strömten viele Helfer ins Land. Sie kamen mit guten Absichten, Ideen und Geld. Es galt, die grösste Not zu lindern. Erste Erfolge stellten sich ein. Bilder und Berichte erreichten die Heimat der Helfer, was zu noch mehr Hilfe führte. Dennoch fühlten sich manche übergangen. Für unsere Arbeit war es sehr heilsam, Ordensschwwestern zu treffen. Sie saßen stumm vor Trauer auf den Trümmern ihrer Schule, die über hundert Menschen unter sich begraben hatten. Sie wollten nur, dass wir bleiben, um mit ihnen zu trauern, zu beten und ihre Schmerzen vor einem Kreuz zu teilen, das dem Beben standgehalten hatte. Vor ihm und in der gemeinsamen Trauer und Hoffnung suchten wir Klarheit, wie es weitergehen könnte. Nichts wurde überstürzt. Mit dem langen Atem des Gebets entstand langsam eine neue und bessere Schule – ihre Schule aus Steinen der Hoffnung und des Gebets.

LIED Von Gott will ich nicht lassen EG 365 · GL 485 · ErG 671

HELMUT THIELICKE (4.12.1908 – 5.3.1986): Er war einer der markantesten Theologen des 20. Jahrhunderts. 1940 verlor er auf Druck der Gestapo seine Professur in Heidelberg. Er kam als Pfarrer nach Ravensburg. Nach dem Krieg wurde er Rektor der Universität Tübingen, später in Hamburg. Bekannt wurde er vor allem durch seine Predigten im „Hamburger Michel“ und seine vierbändige „Theologische Ethik“. „Unser Lieben ist ein Geliebt-Werden und ein Sich-lieben-Lassen“, schrieb er darin.

6

Leseprobe

Zacharias Ursinus (Heidelb.
Katechismus) † 1583
Martin Niemöller, Theologe
† 1984

MÄRZ

MONTAG

☀ 06:56 18:11
☾ 16:55 07:06

Ich lebte einst ohne Gesetz; als aber das Gebot kam, wurde die Sünde lebendig, ich aber starb. Röm 7,9f

„Ich“, schreibt Paulus, aber er meint damit grundsätzlich den „Adam“, von dem die Bibel ganz am Anfang berichtet. In ihm finden sich alle Menschen wieder. Adam, der Mensch, aus Erde gebildet, ist von Gott beseelt, damit er mit Gott redet, ihm antwortet und mit ihm in einem vertrauensvollen Miteinander lebt. Aber er ist dieser Würde nicht gewachsen. Statt den „Baum der Erkenntnis des Guten und des Bösen“ zu meiden (1Mose 2,17), reagiert er allergisch. Die Begierde wird entzündet, wie Gott und am Ende *anstelle* Gottes zu sein. Das Böse reizt, das Gegenteil der guten Anordnung zu tun. Der Saat folgt die Ernte: ein saures Leben und das bittere Sterben. Gottes gute Absicht ist verstellt, missverstanden und verdorben und wird so zum Urteil über das Menschsein. Aber das ist nicht Gottes letztes Wort. Denn „der Sünde Sold ist der Tod; die Gabe Gottes aber ist das ewige Leben in Jesus Christus, unserem Herrn“ (Kap. 6,23). *Sche-S*

Allergie^{Leseprobe}

Wenn das Immunsystem auf Substanzen aus der Umwelt reagiert, die ungefährlich sind, nennt man das „Allergie“. Eine Überreaktion! Denn diese Stoffe sind an und für sich gut, etwa Pollen oder Nahrungsmittel. Der Körper aber stellt um auf Abwehr, obwohl da alles andere als Viren oder Bakterien im Anflug sind. Heute, an einem Frühlingstag, sitze ich am Schreibtisch über der Auslegung von Römer 7 – und schniefe, niese und huste dabei wegen meines „Heuschnupfens“. Deshalb ist der folgende Vergleich für mich naheliegend: Der Mensch reagiert auf das Gesetz wie ein Allergiker auf das Allergen. Das eigentlich Gute wehrt er ab. Wütend widersetzt er sich einem heilsamen Willen und wählt so seinen Tod. Gott sei Dank, dass es nicht nur Therapien für Heuschnupfenkranke gibt, sondern auch Heilung für Gesetzesallergiker: Jesus Christus, das „Heilmittel der Unsterblichkeit“ (Ignatius), die Arznei zum Leben!

LIED Ich steh vor dir EG 382 · GL (299) · ErG 213

LESETIPP *Timothy Keller: Durch Gottes Gnade verändert leben. Der Römerbrief erklärt. Kapitel 8–16. 224 S., geb., 17,00 € (Brunnen).* – Timothy Keller geht in seiner Erklärung des zweiten Teils des Römerbriefs auf faszinierende Weise der Frage nach: Wie kann dieses Evangelium in unseren Herzen wirken, unser Leben prägen und im Alltag konkret werden? Wie kann Gottes Gnade uns die Erfüllung schenken, nach der wir uns alle sehnen?

7

Leseprobe

Thomas von Aquin, Theologe † 1274

MÄRZ

DIENSTAG

☀ 06:54 18:12
○ 18:07 07:20

Mir, der ich das Gute tun will, hängt das Böse an.

Röm 7,21

Es ist ein alter Widerspruch in uns: Wir würden ja gerne das Gute tun, aber ... das Gegenteil geschieht. Wieso? Warum können wir nicht tun, was wir wollen? Paulus benutzt drei Vergleiche, um den Widerspruch zu erklären. – Wir sind wie Sklaven verkauft an eine Macht, die „Sünde“ (V. 14). Wir haben zu tun, was sie befiehlt. Sie verwendet sogar Gottes Gebote dazu, uns zu peinigen und uns noch tiefer ins Unglück zu stürzen. – Oder: Wir sind zur Wohnung eines bösen Geistes geworden. Wir würden unser Haus ja gern sauber und ordentlich halten, aber dieser Geist wütet immer wieder und zerstört alles (Mt 12,43ff). – Oder: Wir sind wie in einem Krieg, den wir nur verlieren können, und bei dem wir als Gefangene vom Schlachtfeld geführt werden (V. 23). – Wir wollen das Gute tun, in unseren Beziehungen, an unserer Umwelt, im Straßenverkehr, aber es gelingt uns nicht richtig. Wer diese Ausweglosigkeit gespürt hat, der freut sich umso mehr über die Rettung durch Jesus Christus.

N-A

Ohnmächtig Leseprobe

Ich sitze auf einer Bank auf einem Autobahn-Rastplatz, trinke Wasser aus einer Flasche. Ein paar Meter vor mir parkt ein Auto. Ein etwa zweijähriges Kind spielt am rechten Hinterreifen. Es versucht, in den Radkasten zu kraxeln. Da beginnt das Auto langsam wegzufahren. Ich springe auf, mache die paar Schritte zum Kind, aber – meine Hände sind vor meiner Brust verschränkt, und ich kann sie nicht bewegen. So sehr ich mich anstrenge, sie bleiben verschränkt. Ich kann nicht eingreifen, nichts tun! Ich richte mich auf, schaue durch das vordere Fenster auf der Beifahrerseite, immer noch die Hände verschränkt, und will schreien. Aber – ich kriege keinen Ton raus, höchstens ein ganz leises, dumpfes Krächzen, viel zu wenig, um mich hörbar zu machen ...

Ich wache auf, schweißgebadet, die Hände immer noch über der Brust verschränkt. Und ich realisiere, dass alles nur ein böser Traum war. Wirklich?

LIED Ein reines Herz, Herr EG 389 · GL 436 · ErG (824)

LESETIPP *Benjamin Ferencz: „Sag immer Deine Wahrheit“. Was mich 100 Jahre Leben gelehrt haben. 160 S., geb., s/w-Abb., 17,00 € (Heyne).* – Benjamin Ferencz erzählt mitreißend aus seinem bewegten Leben. Er war nach dem Krieg Chefankläger bei den Nürnberger Prozessen und setzt sich bis heute für eine gerechte und friedliche Welt ein. Trotz aller Schwere ist es ein inspirierendes und lehrreiches Buch.



Leseprobe

Theol. Seminar St. Chrischo-
na gegr. 1840

MÄRZ

MITTWOCH

☀ 06:52 18:14
☾ 19:19 07:31

**Wenn der Geist dessen, der Jesus von den Toten auf-
erweckt hat, in euch wohnt, so wird er auch eure sterb-
lichen Leiber lebendig machen.** Röm 8,11

So irritierend die widersprüchlichen Gedanken des Paulus in Kap. 7 waren, so sensationell ist in Kap. 8 der Durchbruch des Lebens in Christus: Es gibt keine Verdammnis für alle, die in Christus sind (V. 1). Klingen hier schon Gedanken an die Auferstehung an? Der Geist Gottes und unsere menschliche Natur kommen zusammen, wenn wir Gott erlauben, uns innerlich zu verändern und zu erneuern. Nicht Gier und Geiz, Trotz und Trägheit sollen uns bestimmen, sondern Gottes Geist, der uns Freiheit, Liebe und Weite schenkt! Seine Absicht ist es, uns zu inspirieren, zu beflügeln und uns aber auch eine Perspektive in Gottes Herrlichkeit zu geben, hinter dem Vorhang der Diesseitigkeit. Dazu gehört der Glaube an die leibliche Auferstehung nach dem Tod, aber auch die Chance, schon jetzt aus dem Gefühl des „Lebendig-begraben-Seins“ aussteigen zu können. Insofern kann jeder Tag schon wie ein kleines Osterfest sein. *Sche-T*

Wie ausgewechselt

Leseprobe

Die Isotopenforschung verwendet radioaktive Atome, um den Weg zu verfolgen, den Heilmittel oder Nährstoffe in unserem Körper zurücklegen. Diese Forschung brachte eine große Überraschung: Von den 70 Prozent Wasser unseres Körpers wird jede Woche die Hälfte ersetzt. Nach einem Monat sind die Kohlenstoffatome zur Hälfte ausgewechselt. Die Erneuerung des Eiweißes erfordert ein halbes Jahr. Nach einem Jahr finden sich im ganzen Körper höchstens noch zwei Prozent der alten Atome. Demnach wird unser Körper alle Jahre erneuert, nicht alle sieben Jahre, wie man früher meinte. – Auch in unserem inneren Wesen, im geistlichen Leben, vollziehen sich unausgesetzt Verwandlungen. Die innere Erneuerung soll vom irdischen Denken zum Erkennen göttlicher Wahrheiten führen. Dieser Umwandlungsprozess beginnt in dem Augenblick, in dem ein Mensch sein ganzes Ich Jesus Christus übergibt. Paul Müller

LIED Jesus lebt, mit ihm auch ich EG 115 · GL 117 · ErG 482

LESETIPP *Ruth & Dietmar Pfennighaus: Einfach fasten – gesünder leben. Ein ganzheitlicher Wegweiser für Körper, Geist und Seele. 219 S., kt., farb. Abb., 14,95 € (Francke).* – Fastenzeiten können neue Horizonte im Leben eröffnen. Dieser Begleiter enthält alltagsnahe, einfach umzusetzende Fastentipps sowie geistliche Impulse, die helfen, achtsam mit sich selbst umzugehen, mit Gott in Berührung zu kommen und der Schöpfung Wertschätzung entgegenzubringen.

9

Leseprobe

Eberhard Nestle, Bearbeiter
d. griech. NT † 1913

MÄRZ

DONNERSTAG

☀ 06:50 18:16
☾ 20:32 07:43

Der Geist gibt Zeugnis unserm Geist, dass wir Gottes Kinder sind.

Röm 8,16

Paulus beschreibt das neue Leben mit Jesus Christus. Jesus ist in uns durch den Geist Gottes. Das griechische Wort für *Geist* kann mit *Wind*, *Atem* oder *Luft* übersetzt werden. Auch wenn wir Luft nicht sehen können, spüren wir doch deutlich ihre Wirkungen. Was wären wir ohne frische Luft? Ohne Atem gibt es kein Leben. Wie sieht nun das neue Leben der Gotteskinder aus? Der unsichtbare Geist Gottes atmet in uns und treibt uns an (V. 14). Weil wir mit dem göttlichen Geist beschenkt sind, können wir uns von alten Lebensmustern lösen (V. 12f). Der große Unterschied zu vorher: Nun sind wir nicht mehr Sklaven der Sünde, sondern Kinder Gottes. Nicht mehr die Angst, sondern die liebevolle Verbundenheit zum himmlischen Vater ist nun maßgebend (V. 15). Was für ein Privileg! Durch den Geist haben wir direkte Verbindung zu Gott, einen „heißen Draht nach oben“, und können ihn sogar mit „lieber Vater“ anreden (V. 15). *Sch-V*

Atem Gottes Leseprobe

Aurelius Augustinus (354–430) war einer der bedeutendsten Kirchenväter. Bevor er zum Glauben kam, hatte er bereits eine Karriere als Lehrer der Rhetorik gemacht. Aber trotz seines äußerlichen Erfolges hatte er keine Ruhe. Nach jahrelanger Suche fand er durch den Römerbrief zum lebendigen Glauben. Später verfasste er in seinen „Bekennnissen“ die erste Autobiografie der Welt. Das Besondere dabei ist, dass er sie wie ein Gebet verfasst hat. Augustinus war ein großer Beter, der uns ein wertvolles Gebet an den Heiligen Geist hinterlassen hat:

„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.“

LIED Jesu, stärke deine Kinder EG 164 · GL (573) · ErG (650)

LESETIPP *Tish Harrison Warren: Gott wohnt in deinem Alltag. Entdecke das Heilige im Alltäglichen. 192 S., geb., 16,00 € (Gerth).*
– Ob es darum geht, das Bett zu machen, die Zähne zu putzen oder verlegte Schlüssel zu suchen – für die Autorin ist jede dieser Situationen die Gelegenheit für eine geistliche Übung, die den Glauben stärkt. „Was für ein ehrliches, lebenspraktisches und glaubenspraktisches Buch!“ (Jürgen Werth).

10 Leseprobe

Georg Müller, Waisenvater in
Bristol † 1898

MÄRZ

FREITAG

☀ 06:47 18:17
☾ 21:47 07:54

Wir wissen, dass die ganze Schöpfung bis zu diesem Augenblick seufzt und in Wehen liegt. Röm 8,22

Wie in einem Fernkurs erörtert der Apostel Paulus Glaubensgrundlagen mit der Gemeinde in Rom. Erstaunlich aktuell sind die alten Fragen: Wie lässt sich das Leben im Hier und Jetzt begreifen? Wie die Welt in ihrer Unvollkommenheit? Nein, das alles ist noch nicht alles. Es ist noch nicht so, wie es sein kann und auch werden soll. Herrlich, erlöst, frei – so wird sich vollkommenes Leben anfühlen. Bis dahin ist vor allem unsere Hoffnung gefragt.

Beschreibt Paulus diesen Weg zunächst als einen Sterbeprozess, in dem die Schöpfung langsam vergeht, so findet er dann weitere Bilder, die beim anderen Ende des Lebens ansetzen: bei der Geburt. Denn die Schöpfung liegt „in den Wehen“. Wohl kaum ein anderer Schmerz ist so verbunden mit Hoffnung und Vorfreude auf das Kommende! Das tröstet und spornt an: Dem Seufzen der Geburtswehen wird der erlöste Schrei des neugeborenen Lebens folgen!

Sch-F

Durchbruch des Lebens

Leseprobe

Ich liebe Pflanzen, aber zugegeben: Ich bin eine eher mittelmäßige Gärtnerin. Wer als Pflanze in meinen Garten oder auf meiner Terrasse einziehen will, muss, kurz gesagt, schon einigermaßen hartgesotten sein. Besonders an den einen Strauch denke ich, von dem ich im Winter fürchtete, dass er es nicht mehr schaffen wird. Karg, blattlos, trocken stand er in seinem Kübel. „Durchaus auch vorwurfsvoll schaut er aus“, dachte ich zerknirscht und gelobte innerlich, ihn im nächsten Jahr endlich mal anständig zu düngen und mich zu kümmern. Hauptsache, er hält durch! Im Frühling dann aber, kurz vor dem Moment, wo ich ihn wirklich aufgegeben hätte, zeigten sich erste zarte Triebe, wuchsen und ließen den alten Strauch erst in hellem, dann in sattem Grün leuchten. Bei jeder Knospe, die reifte und eine wunderschöne Blüte entfaltete, freute ich mich aufs Neue. Ich atmete auf: Das Leben bricht sich Bahn.

LIED Wenn ich, o Schöpfer EG 506 · GL 620 · ErG 729

LESETIPP *Silke Töpke: Du füllst mein Herz mit Staunen. 52 naturverliebte Andachten. 256 S., geb., 18,00 € (Brunnen).* – In 52 Andachten nimmt Silke Töpke mit auf eine Reise durch die Jahreszeiten und die Welt der Natur. Staunend entdeckt sie kleine und große Wunder und zeigt, dass die Vorgänge in der Natur nicht selten Parallelen zu biblischen Botschaften aufweisen. Anschaulich und immer wieder überraschend.

11. Leseprobe

**Gedenktag f. Opfer
terroristischer Gewalt**

Gregor der Große, Kirchen-
lehrer † 604
Johannes Busch (CVJM)
* 1905

MÄRZ

SAMSTAG

☀ 06:45 18:19
☾ 23:05 08:07

Wir wissen, dass denen, die Gott lieben, alle Dinge zum Besten dienen, denen, die nach seinem Ratschluss berufen sind.

Röm 8,28

Wissen wir das wirklich? Wird am Ende alles gut? Und kann man wissen, ob das Leben gelingt?

Drei Tatsachen werden unser aller Leben entscheidend bestimmen. Der erste Fakt ist, dass Jesus am Kreuz für uns gestorben ist und an unserer Stelle das Gericht Gottes getragen hat. Wenn wir das für uns annehmen, sind wir mit Gott versöhnt. Er liebt uns, und wir dürfen ihn lieben. Die zweite Tatsache ist, dass Gott Jesus vom Tod auferweckt hat und ihn dadurch als den Sieger über Sünde und Tod bestätigt. Und die dritte Gegebenheit ist, dass Jesus wiederkommen, die Toten auferwecken, das Weltgericht halten und den neuen Himmel und die neue Erde schaffen wird.

Nein, es wird nicht alles gut. Wer die Liebe Gottes in Jesus zurückweist, wird verdammt und in Ewigkeit von Gott getrennt sein. Aber denen, die Gott lieben, werden alle Dinge zum Besten dienen.

P-K

Dankbar für so was?

Leseprobe

Mit Schwung fuhr der Mann seinen Rollstuhl an den vorderen Rand der Bühne im Kulturhaus von Levice (Slowakei). Von seinen Beinen waren nur noch kurze Stumpen übrig. Er war nachts völlig betrunken auf Eisenbahnschienen eingeschlafen. Ein Zug hatte ihm beide Beine abgefahren. Ein Wunder, dass er überlebt hat! Als er im Krankenhaus nach der Operation aufwachte und seine Lage erkannte, überfiel ihn die Verzweiflung. Einige Männer besuchten ihn. Sie sprachen mit ihm über das Evangelium von Jesus Christus. Sie stießen lange auf erbitterte Ablehnung. Doch der Mann bekehrte sich zu Jesus. Den Hörern im Kulturhaus stockte der Atem, als er sagte: „Heute bin ich Gott dankbar, dass ich meine Beine verlieren musste. Nur so habe ich Jesus kennengelernt.“ Er arbeitet jetzt für Alkoholiker, hat gelernt, ohne Beine Auto zu fahren und ist unermüdlich unterwegs, um die rettende Botschaft von Jesus unter die Leute zu bringen.

LIED O Durchbrecher aller Bande EG 388 · GL 449 · ErG (824)

LESETIPP Ulrich Parzany: *Mehr als Gold. 30 Impulse aus Psalm 119.* 64 S., geb., 8,95 € (mediaKern). – In dem bekannten Psalm 119 – von Martin Luther als das „güldene ABC“ betitelt – wird das Wort Gottes gewissermaßen durchbuchstabiert. Dazu lädt Ulrich Parzany mit seinen 30 Impulsen ein. „Ich möchte jedes Wort und jeden Satz bewusst wahrnehmen und auf mein Leben anwenden.“