

Leseprobe



Alles hat seine Zeit 2026

Der Kalender für Frauen – Natürlich leben. Christlich leben.

432 Seiten, 14 x 22 cm, Flexcover, durchgehend farbig gestaltet, mit Leseband

ISBN: 9783746264936

Mehr Informationen finden Sie unter st-benno.de

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig 2025



Nicht allein

Alles hat seine Zeit.
Fast wie im richtigen Leben.
Noch bevor ich das Schöne
so richtig wahrnehmen oder auskosten kann,
ist es oft schon wieder vorbei.
Übertönt durch den nächsten Missklang.
Überlagert vom nächsten Pflichtenberg.
Oder zerbrochen durch
schiere Wucht schlechter Nachricht.
Aber dann sehe ich ein frohes Lächeln,
höre ein freundliches Wort,
spreche ein hoffnungsvolles Gebet.
Im Licht dieser Hoffnung spüre ich,
wie meine Last leichter wird.
Ich bin nicht allein.
Nicht unter den Menschen.
Nicht ohne Gott.

Stephanie Wegner

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

**Besuchen Sie uns im Internet unter:
www.st-benno.de**

Gern informieren wir Sie unverbindlich und aktuell auch in
unserem Newsletter zum Verlagsprogramm, zu Neuerscheinungen
und Aktionen. Einfach anmelden unter www.vivat.de.

ISBN 978-3-7462-6493-6

© 2025 St. Benno Verlag GmbH, Stammerstraße 9-11, 04159 Leipzig,
service@st-benno.de

Umschlaggestaltung: Ulrike Vetter, Leipzig
Autorinnenteam: Dorothee Dziewas, Brigitte Goßmann, Stefanie Heckl,
Claudia Pfeil und Stephanie Schwenkenbecher
(siehe auch Quellenverzeichnis unter Autorinnentexte)
Gesamtherstellung: Kontext, Dresden (A)

Alles hat seine Zeit

Alles hat seine Zeit – frischer Wind in Kopf und Herz, Ausflüge für die Seele, die
Platz lassen zum Ausatmen, Durchatmen, Weiteratmen. Möge die Leichtigkeit
Platz finden und mit ihr wieder neu die Freude, Liebe, Hoffnung und auch Kraft
den Alltag durchwehen. Wir sind beschenkt, denn Gott ist behütend über uns,
Ruach als heilige Inspiration um uns und Jesus im Jetzt unserer Tage gleich ne-
ben uns.

Alles hat seine Zeit – das ist auch Zeit für Entspannung, in der dieser Kalender
Sie unterstützen möchte, gelassen durch das Jahr zu gehen. Lassen Sie sich von
den Gedanken, Gebeten und Anregungen aus dem Buchkalender begleiten und
gewinnen Sie mit Geduld und Ruhe wieder beschwingten Glaubensmut.

Alles hat seine Zeit – mögen Sie die Tage in diesem Kalender füllen mit unver-
gesslichen Momenten und spannenden Begegnungen, die Sie in diesem Jahr
erleben.

Alles hat seine Zeit – schenken Sie sich selbst ein tiefes Aufatmen für die Seele
und vor allem das Vertrauen in die schützende Hand des Himmels, denn „er hat
alles schön gemacht zu seiner Zeit; überdies hat er die Ewigkeit in unser Herz
hineingelegt“ (Koh 3,11).

Das wünscht Ihnen

Ihr „Alles hat seine Zeit“-Autorinnenteam

31

Es liegt an uns, ob alles bleibt,
wie's ist. Es liegt an uns, ob sich
was ändert in der Welt von heute.

Hannelore Frank

Du krönst das Jahr mit deinem Gut,
und deine Spuren triefen von Segen.

Psalm 65,12

1

Segen im neuen Jahr

Mögest du im neuen Jahr
mehr Zeit haben zu danken als zu klagen.
Mögest du viele Tage der Freude erleben,
aber nur wenige Stunden Kummer.
Mögest du oft deine Freunde um dich haben
und nur selten von Dummköpfen umgeben sein.
Möge das kommende Jahr voller Lachen sein,
sodass deine einzigen Tränen Freudentränen sind.

Irischer Neujahrsseg

Neujahrskuchen

Man nennt sie auch „Eiserwaffeln“ oder Rollekes – die dünnen, knusprigen und in Hörnchenform aufgerollten Neujahrskuchen, die vor allem in Ostfriesland zum Jahreswechsel einfach dazugehören. Der Teig für dieses süße Gebäck wird bereits am Vortag zubereitet und dann in einem speziellen Waffeleisen ausgebacken. Für neugierige Koch- und Backliebhaber sind zahlreiche Originalrezepte online vorzufinden, um auch Ihr Haus mit einem unwiderstehlichen Duft aus Anis und Kardamom zu erfüllen und die Teezeit zu versüßen!

Großer Gott, ich lege das vergangene
Jahr in deine Hände zurück.
Danke, dass du mitgegangen bist,
wenn auch manchmal unbemerkt.

GEBET

SEGEN

Dein Segen,
Gott, ist ein
Geschenk, das
wir jeden Tag
neu auspacken
dürfen. Segne
auch das neue
Jahr!

Am Anfang war die Kraft.

Paula Modersohn-Becker

Es heißt: Im Anfang war das Wort –
mir deucht: Im Anfang war die Liebe.

Luise Baer

SEGEN

Gesegnet sei dieses
neue Jahr und alles,
was du beginnst.

Was wir dieses Jahr unbedingt tun sollten

Gefühlt schreibt jeder Anfang Januar über Vorsätze. Tja. Ich schaffe es fünf Minuten, den Bauch einzuziehen. Spätestens Mitte Januar lasse ich ihn wieder hängen. In der Form, wie Gott/Schokolade Wechseljahre ihn formten. Ich halte gar nichts von New Year, New me! Ich bin ein Fan von New Year, Old me.

In allen Lebenslagen hilft mein Leitsatz: **What would Grandma do?** Grandma hält nichts von Detox, sondern kocht dir eine Hühnersuppe und nimmt dir das Handy aus der Hand, mit dem du symbiotisch verwachsen bist. „Kind, jetzt iss erst mal was und verbring Zeit mit mir.“

Hühnersuppe und Menschen. Nähren und Nähe. Früh ins Bett gehen. Gute Bücher lesen. Die Vernunft in allen Lebenslagen walten lassen. Mit dem auskommen, was man hat. Kuchen essen mit Menschen, die man liebt. Briefe schreiben ...

Verschieben wir es nicht auf später.

Veronika Smoor

Es ist leicht, über gute Vorsätze
die Nase zu rümpfen.
Viel schwerer aber ist es,
gute Ideen von Schnapsideen
zu unterscheiden.
Ungleich schwerer,
die Hoffnung, den Mut
und die Energie aufzubringen,
etwas zum Guten zu ändern.
Herr, gib mir die Kraft dazu!

GEBET

Den Rhythmus des Lebens finden – Rituale entdecken



Licht

Finsternis ist äußerst selten. Heute kennen wir zwar das Problem mit der Lichtverschmutzung durch künstliches Licht, doch dies ist nicht gemeint. Finsternis ist für uns so selten erlebbar, weil nur ein winzig kleiner Funke reicht, um sie zu beenden. Finsternis existiert nur, wenn gar kein Licht vorhanden ist. Mehr als totale Dunkelheit! Es genügt eine kleine Kerze, einen großen Saal zu erhellen. Die Finsternis ist ein seltener Zustand, von dem am Anfang der Bibel berichtet wird. Dort lesen wir einen bemerkenswerten Satz: „Gott sprach: Es werde Licht. Und es wurde Licht. Gott sah, dass das Licht gut war. Und Gott schied das Licht von der Finsternis. Und Gott nannte das Licht Tag und die Finsternis nannte er Nacht“. (Gen 1,3ff.) Das Licht wurde also von Gott durch den Logos, das Wort, geschaffen und von ihm für gut befunden. Die Finsternis entstand nur durch die Trennung vom Licht. Es ist viel Dunkelheit in unserer Welt. Hier wird so viel getrennt und verurteilt. Es scheint, als würde dies immer mehr zunehmen. Jesus jedoch macht uns Mut, auch wenn es in unserem Leben finstere Zeiten gibt. Immer, immer gibt es irgendwo ein kleines Lichtlein, das die Finsternis überwältigen wird. So ist Christus unser Begleiter, das wahre Licht, das jeden Menschen erleuchtet.

SonntagsZeit

WOCHENSEGEN

So sei gesegnet
vom wahren Licht,
das jeden Menschen erleuchtet.
So sei gesegnet mit der Gabe,
das Licht des Lebens
in dir zu spüren.
So sei gesegnet mit spiegelnden
Augen, die der Welt und
den Menschen den Weg
zum wahren Licht weisen.

Wisse die Wege, erkenne deinen
eigenen Weg durch die Welt hin zu Gott.

Hildegard von Bingen

Siehe, da kamen Sterndeuter aus
dem Osten nach Jerusalem.

Matthäus 2,1

Erscheinung des Herrn
Heilige Drei Könige

Fast wären sie nicht losgegangen

Den einen zwickte es schon lange im Rücken,
wenn er lange saß, fiel es ihm schwer, wieder aufzustehen.
Nur wenn er länger ging, wurde es mit der Zeit besser.

Der andere bekam eine Nachricht von seiner kranken Mutter.
Sollte er nicht besser in ihrer Nähe bleiben?
Erst als seine Schwester kam und übernahm, zog er los.

Und der Dritte hatte eigentlich gar kein Geld.
Für so eine lange Reise reichte sein kleines Einkommen nicht.
Eine unverhoffte Unterstützerin machte sie schließlich möglich.

Siehe, da kamen Sterndeuter ...
Doch so einfach kann es gar nicht gewesen sein.
Stell dir nur mal vor!

Sie hätten nicht gewusst, was ihnen entgeht,
wenn sie nicht losgegangen wären.

So liegt an manchen unserer Wege ein göttliches Geheimnis,
das wir nur entdecken, wenn wir losgehen.

Ich weiß gar nicht, ob ich jemals
so herausgerufen werden möchte
wie die drei Weisen.
Aber deinen Ruf,
den will ich nicht verpassen.

GEBET

Meine Berufung finden – Starke Frauen, starker Glaube

Manchmal liegt auf
unseren Wegen
eine Frage wie ein
Richtungsschild.
Jemand anderes hat es
dort hingesezt.
Jemand anderes hat sie
gestellt.
Wo soll es also langgehen?
Du kannst entscheiden.
Verlass dich ganz auf Gott.
Aber lass dir nicht einreden,
dass es nur einen Weg gäbe.

SEGEN





Freundliche Worte können kurz und leicht ausgesprochen werden, aber ihr Nachklang ist unendlich.

Mutter Teresa

Mit einer Kindheit voll Liebe kann man ein halbes Leben hindurch die kalte Welt aushalten.

Jean Paul



Etwas Warmes braucht der Mensch

Die Dunkelheit und die kurzen Tage sind nicht das Einzige, was uns im Winter zu schaffen macht. Die Temperaturen gehen in den Keller, dafür steigen die Heizkosten. Fröstelnd erinnern wir uns an den letzten Sommerurlaub zurück und kramen derweil die Wollsocken hervor.

Das Bedürfnis nach Wärme haben wir von Anfang an. Schon im Mutterleib haben wir uns daran gewöhnt und die ersten Atemzüge in der kalten Welt sind ein regelrechter Schock. Die Wärme und Fürsorge der Eltern sind lebenswichtig, denn der kleine Mensch lernt erst nach einigen Wochen, auf die Umgebungstemperatur zu reagieren. So haben Babys in den ersten drei Lebensmonaten eine Körpertemperatur von etwa 38 Grad und müssen es im Zimmer deshalb auch wärmer haben.

Doch nicht nur der Körper kann Kälte empfinden. Als Menschen brauchen wir auch innere Wärme. Gegen Minusgrade können wir uns warm anziehen, aber Lieblosigkeit lässt sich nur geduldig mit aufrechter Liebe beantworten, die den anderen als Mitmenschen annimmt. Ein erster Schritt: Wir müssen uns gegenseitig unter die Arme greifen – und in den Arm nehmen. Das wärmt das Herz!

Herr, heute möchte ich versuchen, etwas von deiner Liebe weiterzugeben, damit Menschen, die in der Kälte leben, ein wenig Wärme spüren.

GEBET



Der Inspiration folgen –
Kreativität entfalten

Wärme gegen
die Kälte,
Liebe gegen
den Hass,
Mut gegen
die Angst –
das wünsche
ich dir.

SEGEN

Herzenswärme gegen Eiseskälte

In vielen Großstädten gibt es Wärmebusse für wohnungslose Menschen – organisiert von Hilfsorganisationen oder privaten Vereinen, die oft auf Spenden angewiesen sind. Sie sind Anlaufpunkte für diejenigen, die im Winter besonders von der Kälte bedroht sind, weil sie auf der Straße leben. Die meisten von uns können keine Obdachlosen aufnehmen, aber es gibt viele Gelegenheiten, auch anderen Menschen ein Gefühl der Geborgenheit und Wärme zu geben: bei einem Besuch im Altenheim, als Vorleserin in der Grundschule, mit einem warmen Essen und einem freundlichen Lächeln in einer Suppenküche. Bestimmt haben Sie noch mehr wunderbare, herzerwärmende Ideen!

Selbst der strengste Winter
hat Angst vor dem Frühling.

Finnisches Sprichwort

Die Blumen des Frühlings sind
die Träume des Winters.

Khalil Gibran

Aufblühen

In diesen Tagen begegnen mir das Wort „aufblühen“ und die vielen wunderschönen Wortgeschwister in greifbarer, realer Pracht. Beobachten wir im Frühling die Natur, wissen wir sofort, was mit folgenden Wörtern gemeint ist: aufbrechen, aufgehen, aufspringen, erblühen, gedeihen, keimen, reifen, sich entfalten, sich öffnen, wachsen und werden – alles Worte, die guttun, die die Sonne erahnen lassen, die mir sagen: Blühe auf! Redewendungen zum Aufblühen begegnen uns immer wieder und wir alle kennen dieses Gefühl, in bestimmten Lebenssituationen aufzublühen. Da war vielleicht ein Erfolg in der Kindheit, eine angenommene Tätigkeit, die so wunderbar zu mir passte, dass ich aufblühen konnte. Wer sich selbst lebt, seine Potenziale entdeckt und fördert, der lebt ein Aufblühen, bis irgendwann mit Geduld die Zeit der Blüte erreicht ist. Der Samen ist uns in die Wiege gelegt, er kann mit Liebe zur eigenen Persönlichkeit wachsen.

Mein Potenzial entdecken – Erfüllt leben

Segne, du Schöpfer, mein Werden,
Entwickeln und Wachsen zu dem
Menschen, den du in mir erschaffen hast.

Thérèse von Lisieux

SEGEN

Guter Gott,
ich will, dass ich mich lieben lerne, so wie ich bin.
Ich will mich schätzen lernen mit meinen Schätzen,
die in mir schlummern.
Ich will dich finden in mir, aufblühen zum Ich.

GEBET

Die Schönheit einer Frau
sieht man in ihren Augen,
denn sie sind die offene
Tür zu ihrem Herzen.

Audrey Hepburn

Kostbar und wunderschön

Vor einiger Zeit war ich im Rahmen der Frankfurter Buchmesse bei einer Lesung. Eine junge Frau saß im rosafarbenen Volantrock und mit dickem Strickpulli auf der Bühne, ihr gerade erschienenenes Buch in der Hand. Sneaker an den Füßen und die langen Haare blond gestrahnt, schlug sie das Buch auf, in dem sie mit farbigen Zetteln Passagen markiert hatte. Als sie dann anfang zu lesen, zog sie mich sofort in ihren Bann. Was Kira Geiss als 22-Jährige bereits erlebt hatte, von Essstörungen im Teenie-Alter über den spannenden Miss-Germany-Wettbewerb bis zu Übergriffen durch ältere Männer bei Publicity-Events, wurde bei dem Vortrag so lebendig, dass es im Raum mucksmäuschenstill war. Das Publikum erfuhr, dass es bei Miss Germany nicht mehr um Schönheit geht, sondern die jungen Frauen sich mit einem sozialen Projekt bewerben und die Jury davon überzeugen müssen, dass sie ein Vorbild für die Jugend sein können. Kira war mit ihrem Ehrenamt im Rahmen ihres Freiwilligen Sozialen Jahres in ihrer Jugendkirche angetreten und hatte sich gegen unzählige Mitbewerberinnen durchgesetzt. Mit ihrem Buch will sie junge Mädchen erreichen, die durch Social Media und der herrschenden Selfie-Kultur ein ungesundes Selbstbild entwickelt haben. Sie will Jugendliche stark machen, die sich selbst nicht lieben können oder sich von anderen nicht geliebt fühlen. Was für ein wunderbares Ziel!

Ich werde nie vergessen, was Kira in das Buch schrieb, das ich einer 16-jährigen Freundin schenken wollte: „Du bist kostbar und wunderschön.“ Selbst jetzt berührt mich diese Widmung noch, denn ich glaube, wir alle müssen diese Worte immer wieder neu hören. Wenn wir uns ungeliebt fühlen. Wenn wir kritisch in den Spiegel sehen. Wenn wir an uns selbst zweifeln. Denk immer daran: Du bist kostbar und wunderschön!

SonntagsZeit



WOCHENSEGEN

Herr, ich danke dir dafür,
dass du mich so wunderbar
und einzigartig gemacht hast!
Großartig ist alles,
was du geschaffen hast –
das erkenne ich!
Schon als ich im Verborgenen
Gestalt annahm,
unsichtbar noch,
kunstvoll gebildet im Leib
meiner Mutter,
da war ich dir dennoch
nicht verborgen.
Als ich gerade erst entstand,
hast du mich schon gesehen.
Alle Tage meines Lebens
hast du in dein Buch
geschrieben –
noch bevor einer
von ihnen begann!
Wie überwältigend
sind deine Gedanken
für mich, o Gott,
es sind so unfassbar viele!

Psalm 139,14–17

Sich mit wenigem begnügen ist schwer,
sich mit vielem begnügen unmöglich.

Marie von Ebner-Eschenbach

Das Geheimnis des Glücks liegt
nicht im Besitz, sondern im Geben.
Wer andere glücklich macht,
wird glücklich.

André Gide

Gut für die Seele

Eines Tages musste meine Lieblingstante Lotta aus ihrem Haus in eine altersgerechte kleinere Wohnung umziehen. Dazu hatte die rege alte Dame einen dreispaltigen Plan aufgestellt. Das kann weg – das nehme ich mit – das bekommt XY. So packten wir ihr Hab und Gut in beschriftete Kartons. Zum Teil lagen in den Schränken, vielleicht seit Jahrzehnten, unter Servietten als Staubschutz noch verpackte, aber uralte Handtücher und Geschirr. Tante Lotta legte Wert darauf, dass Gegenstände und Kleidung nicht täglich benutzt wurden. Dabei sagte sie mit einem unbeirrten Lächeln: Das war immer nur „für Gut“. Will heißen, für besondere Anlässe. Natürlich erwartete sie von denen, die ihre kleinen Heiligtümer bekamen, ein ähnlich sorgsames Verhalten. „Für Gut ist dein Rosenkranz und dein altes Gebetbuch wohl nicht“, sagte ich spontan, als ich diese im verschlissenen Zustand entdeckte. Da lachte Tantchen herzlich auf. „Da liegst du völlig falsch, Kleines“, so nannte sie mich schon seit meiner Kindheit. „Für Gut sind Gegenstände, die ich teuer bezahlt habe. Doch was „gut für“ meine Seele ist, kann nicht oft genug eingesetzt werden. Denn schon so manch ein Gebet hat mir wundersame Hilfe geschenkt.

Nichts soll dich verwirren,
nichts dich erschrecken.

Alles geht vorbei.

Gott allein bleibt derselbe.

Die Geduld erreicht alles.

Wer Gott hat, dem fehlt nichts:

Gott allein genügt

Teresa von Ávila



Mögest du gesegnet sein
mit Wärme in deinem Zuhause,
Liebe in deinem Herzen,
Frieden in deiner Seele
und Freude in deinem Leben.

Irischer Segenswunsch

Die Stunde ist kostbar. Warte nicht
auf eine spätere Gelegenheit.

Katharina von Siena

Du kannst die Uhr anhalten,
aber niemals die Zeit.

Andalusisches Sprichwort

Sommer – Zeit wird's

Am kommenden Wochenende ist es wieder einmal so weit – in der Nacht zum Sonntag wird die Uhr eine Stunde vorgestellt und damit die Sommerzeit eingeläutet. Seit Jahren diskutiert die Bevölkerung Europas darüber, ob und wie man die Zeitumstellung abschaffen soll oder nicht. Die Verschiebung zweimal im Jahr stört nicht alle, aber für sensible Menschen ist die „geklaute“ Stunde nicht so leicht wegzustecken. Der Biorhythmus hinkt bei diesem Mini-Jetlag eine Zeit lang hinterher und wir merken buchstäblich am eigenen Leibe, dass wir erstaunlich leicht aus dem Konzept zu bringen sind. Dass mit einem Mal nicht nur die Uhr anders tickt, sondern auch der Körper. Und es erinnert uns daran, dass die Erde ihren eigenen Rhythmus hat. Und wir sind Teil dieses Systems mit seinen Jahres- und Tageszeiten. Wir können die Nacht zum Tag machen, Jedoch merken wir schnell, dass unser Körper durch den Einklang mit der Natur wieder im richtigen Takt schlagen möchte. Geben wir dem doch nach.

Den Rhythmus des Lebens finden – Rituale entdecken

Gottes guter Segen sei mit dir –
am Morgen und Abend,
heute und an jedem Tag.
Er gebe dir Kraft für alle Aufgaben
und in der Nacht einen erholsamen Schlaf.

SEG



GEBET

Herr der Tage und Stunden,
du hast die Welt genial geordnet.
Mein Leben ist mit
der ganzen Natur verwoben –
lass mich diese Verbindung
heute spüren.

3 Tipps gegen den Sommerzeit-Blues

Wer auf das Vorstellen der Uhr empfindlich reagiert, kann mit ein paar Tricks die Wirkung abfedern:

1. eine gute Vorbereitung – am besten schon jetzt früher schlafen gehen, um sich langsam an den neuen Rhythmus zu gewöhnen
2. Kalenderhygiene – am besten in den nächsten Tagen keine Abendtermine machen und stattdessen gezielt zur Ruhe kommen.
3. Spaziergänge – Tageslicht hilft mit der Produktion von Vitamin D gegen das Schlafhormon Melatonin und damit gegen die Müdigkeit, also raus ins Freie!

Der Frühling fügt allem, was ist, neues
Leben und neue Schönheit hinzu.

Jessica Harrelson

Der Frühling ist die Art und Weise,
wie die Natur sagt:
„Lasst uns feiern!“

Robin Williams

Frühlingsgefühle

Wann hatten Sie eigentlich das letzte Mal Frühlingsgefühle?

Wann haben Sie Schmetterlinge im Bauch gespürt oder stürmisches Herzklopfen beim Anblick des geliebten Menschen? Vielleicht sind Sie ja sogar gerade jetzt verliebt und im siebten Himmel. Aber möglicherweise sind Sie auch schon lange verheiratet und die Zeit der ersten Verliebtheit liegt Jahre zurück. Dann

könnte es natürlich sein, dass Sie die Unvernunft junger Liebender milde belächeln. Der Ernst des Lebens wird sie schon auf die Erde zurückholen, denn der Alltag zu zweit ist schließlich auch kein Zuckerschlecken. Aber auch eine langjährige Beziehung braucht hin und wieder einen frischen Frühlingswind. Bringen Sie Romantik in Ihre Ehe. Überraschen Sie Ihren Partner. Halten Sie lebendig, was Ihre Liebe ausmacht.

Und auch für diejenigen von uns, die gerade (freiwillig oder unfreiwillig) solo sind, ist der Frühling eine gute Jahreszeit, um frischen Wind ins Leben zu bringen. Schließlich lässt sich der Tatendrang nach dem Winter doch gut nutzen, um sich mit anderen Menschen zu verbinden. Um in Bewegung zu kommen und Neues zu entdecken. Um Gleichgesinnte zu finden und aktiv zu werden. Egal, ob wir dadurch neue Freunde gewinnen oder vielleicht doch jemanden fürs Leben finden – für Frühlingsgefühle ist man nie zu alt!

Mögest du hundert Frühlinge erleben,
aber nur einen Herbst.

Irischer Segenswunsch

SEGEN

GEBET

Gütiger Gott, danke
für den Frühling.
Du lässt neues Leben
wachsen und blühen:
die duftende Erde,
das hellgrüne Gras,
die ersten zarten Blüten.
Es ist eine Freude!



Wild und frei

Wir sitzen im Boot und der Wind zaust die Bäume. Der Himmel ist so blau. In diesem Moment bist du da. Ich könnte dich niemandem erklären, wollte es auch gar nicht. Ich habe keinen Namen für dich und erst recht kein Bild. Manchmal tauchst du mit einer Wucht in meine Gegenwart, die mich wanken lässt. Ich halte das Paddel still und mein Gesicht in deine Richtung. Das Wasser schwappt gegen den Bug und wir wippen zusammen auf den Wellen. Ich höre das Glucksen, sonst nichts.

Wir reden nicht, ohnehin reden wir selten. Worte sind zwischen uns eher eine Krücke. Ich brauche sie, wenn es mir schlecht geht. Dann rufe ich dich, dann sage ich „Lieber Gott“ in Ermangelung einer anderen, einer besseren Anrede. Aber vielleicht ist sie auch gar nicht schlecht, sie drückt Nähe aus und etwas Zärtliches. Anders kann ich dich nicht denken, weil ich dich anders nicht erlebe. Wenn du fern bist, sehne ich mich nach dieser Nähe.

Du bist wild und zärtlich und unendlich frei. Damit lockst du mich. Du holst mich hinaus ins Weite. Meine Sprache endet bei dir. Du bist nicht Vater und nicht Mutter für mich. Du bist kein „Er“, du bist nicht „Sie“ und schon gar nicht bist du „Es“. Du bist jenseits aller Definitionen. Du bist. Unsere Schultern berühren sich manchmal, dann lehne ich mich hin zu dir und bewege mich nicht, solange der Moment dauert. Ich liebe ihn. Ich will ihn festhalten. Ich will dich festhalten, will mein Zelt aufschlagen für uns, will aus dem Jetzt ein Ewig machen. Ich musste lernen, dass du dich nicht festhalten lässt. Darin bist du eindeutig. Ich habe dich nicht in der Hand. Aber du kommst wieder. Darauf vertraue ich, ich vertraue darauf, dass wir zueinander gehören, ohne uns ständig unseres Daseins versichern zu müssen.

Wie andere mit dir reden, weiß ich nicht. Wahrscheinlich treffen sie dich an anderen Orten, in Kirchen oder Hörsälen, an Tankstellen oder Krankenbetten, beim Stricken oder Bingospielen. Ich weiß, dass du auch da bist, wo ich nicht bin. Dass du an Orten bist, die mir fremd sind. Wo du mir fremd bist. Das ist gut so. Ich könnte mich sonst zu sehr an dich gewöhnen.

Susanne Niemeyer

SonntagsZeit

Deine Nähe ist
Segen genug
auch ohne viele
Worte.

Wir treffen uns
an meinem Lieb-
lingsort.
Wenn ich ankomme,
bist du immer schon
da
und erwartest mich.

Du hast immer Zeit für
mich,
musst nie früher weg,
bist nie mit deinen
Gedanken
woanders.

Oder doch woanders,
gleichzeitig mit vielen im
Gespräch
und trotzdem ganz bei mir.

WOCHENSEGEN

Träume, Ideen, Pläne werden
erst groß, wenn man sie teilt.
Unbekannt

Träume dir dein Leben schön und
mach aus diesen Träumen eine
Realität.
Marie Curie

Lebenslust

Ich wünsche mir ein Leben, das von Visionen und Träumen lebt. Das Leben hat an der Veränderung. Das weiß, dass wir die Welt gestalten können und sollen. Ein Leben mit kritischem Blick ohne Angst vor Umkehr. Gott hat uns die Erde anvertraut, sie zu bebauen und zu bewahren. Jesus Christus hat uns gezeigt, wie wir in der Nachfolge Welt gestalten können und unser privates Leben Sinn erfährt durch Gottes Lebenszusage.

Gerade weil wir wissen, dass Gott uns unser Leben schenkt, dass Gott uns Neuanfang immer wieder zusagt, dass wir uns ganz und gar Gott anvertrauen dürfen, gerade deshalb dürfen wir eine ungeheure Lust zum Leben haben. Wir können Mut zum Handeln finden, weil unser Leben seinen Wert nicht aus dem Gelingen, der Leistung schöpft, sondern aus Gottes Lebenszusage. Weil wir eben auch nicht zwanghaft am Leben hängen müssen, sondern wissen, dass wir auch über dieses Leben hinaus bei Gott gehalten und getragen sind. Unser Leben lebt auch von Träumen und Visionen!

Margot Käßmann

Herr, segne unsere Träume und unser Tun.
Verleih uns Schwung bei jedem neuen Anlauf.

SEGEN



Herr, du kennst meinen Weg,
den Weg, der hinter mir liegt,
und den, der vor mir liegt.
Du begleitest mich jeden Augenblick,
Du bist immer für mich da.
Weil du mich führst, kann ich versuchen,
mich selber zu führen,
dass meine Augen und Ohren unterscheiden lernen,
dass mein Denken das Richtige findet,
dass mein Herz das rechte Entscheiden lernt.
Weil du mich führst, will ich meinen Weg versuchen.

Charles de Foucauld

GEBET

Je weniger Gepäck, desto leichter
reist man – auch durch
dies Leben der ewigen Heimat zu.

Hermann Heinrich Grafe

Weniger ist mehr und gut –
Lebensschwerpunkte setzen



St.-Jean-Pied-de-Port, 12.40 Uhr

Gemütlich schlendere ich durch St.-Jean, trinke dort einen Kaffee, fotografiere da eine Katze, die ausgesprochen fotogen in einem Fenster sitzt, schaue mir die Auslagen in den Schaufenstern an – und freue mich grad daran, dass ich überhaupt nichts kaufen kann. Und es gibt schöne Sachen, bei denen ich sonst schnell schwach werde – Getöpfertes und Gewebtes. Ich ahne darum, dass Unterwegssein auch frei machen kann – sechs Wochen lang werde ich nur das mein Eigen nennen können, was ich selbst auf dem Rücken tragen kann – und das wenige ist schon schwer genug. So kann ich die schöne Tonschale und die naturfarbene Wollweste diesmal gut lassen.

Andrea Schwarz

Die höchste Lebensqualität
ist nicht erreicht,
wenn man es am bequemsten hat,
sondern wenn man sich am besten
entfalten kann.

Henriette Wilhelmine Hanke

Reisegepäck-Impulse

Planen Sie schon für einen größeren Sommerurlaub oder einen Kurzurlaub zu Pfingsten? Hier ein paar Gedanken zum Thema „Reisegepäck“:

- Wählen Sie sehr genau aus, was Sie mitnehmen. Wenn Sie wirklich nur das Nötigste einpacken, wird unterwegs vieles einfacher. Kein Wühlen in einer übervollen Reisetasche nach dem richtigen T-Shirt, weniger Gedanken über das tägliche Outfit, mehr Übersichtlichkeit und Freiraum.
- Wenn Sie nach der Reise nach Hause kommen, ziehen Sie ein Fazit: Hatten Sie doch noch etwas im Gepäck, das Sie gar nicht gebraucht haben? Vergleichen Sie den Inhalt Ihrer Reise-Kosmetiktasche mit dem Inhalt des Badezimmerregals. Gibt es da vergessene Cremes, Peelings oder Lippenstifte, die Sie sowieso nie verwenden und die Sie entsorgen könnten?

Mögen dein Weg und dein
Gepäck nicht zu schwer sein und
Unglück dir fernbleiben.

SEGEN

Leichtes Gepäck macht die Reise angenehmer. – Das gilt für die Urlaubsreise, aber auch für die Lebensreise. Hilf mir, auf Überflüssiges zu verzichten, Ballast loszulassen und zu erkennen, was wirklich wesentlich ist. Viel Überflüssiges kommt ständig in mein Leben. Manches wird mir von anderen geschenkt, aber vieles habe ich selbst angeschafft, weil es mir schön oder nützlich erschien. Schenke mir dir Erfahrung, wie gut es sich mit leichtem Gepäck lebt.

GEBET

Kindliches Sich-geborgen-Wissen
lässt mich alle meine Schwachheit
in ruhiger Gelassenheit ertragen.

Sr. Maria Emilie Engel

Tanz im Regen

Da ragt wieder ein Gerippe aus einem Mülleimer. Der dunkle Griff steht senkrecht nach oben, ein Fetzen Nylonstoff baumelt über dem Rand. Hier hat jemand einen Regenschirm an Ort und Stelle entsorgt. Es stürmt in diesen Tagen. Der Wind muss die Speichen des Schirms verbogen haben.

Ein Schutz, der versagt hat. Wer morgens einen Regenschirm mitnimmt, glaubt sich sicher. Denn normalerweise bleiben Kopf und Körper – je nach Windrichtung – trocken. Geschützt, ob vor Niesel- oder Starkregen.

„Du bist mein Schirm, du wirst mich vor Angst behüten, dass ich errettet gar fröhlich rühmen kann“, lobt Psalm 32,7 Gott.

Doch der Schirm hat versagt, seine Speichen sind verbogen. Er hat seinen Besitzer im Stich gelassen. Pitschnass und sturmzerzaust musste dieser seinen Weg fortsetzen, vielleicht. Aufgeweicht, müde.

Doch es ging weiter: Schritt für Schritt gegen den Sturm. Schirme mögen im Mülleimer landen. Aber wir können trotzdem behütet durch Sturm und Regen gehen. Denn Gott, der Schirm, bleibt. Behütet uns. Nicht obwohl wir pitschnass sind, sondern: besonders wenn wir pitschnass sind.

Catharina Volkert

Einige Menschen spüren den Regen,
andere werden nass.



Balsam für die Seele – Gelassenheit im Alltag finden

Ich soll Vertrauen haben, sagst du. Weil du mich behütet und wie ein Schirm das Schlimmste abhältst. Das möchte ich gern glauben. Aber manchmal kommt es einfach zu dick: Sturzregen, Hagelkörner, Unglücke, die kein Schirm mehr abhält. Schenke mir den Mut, mich auf das Leben mit all seinen Gefahren immer wieder neu einzulassen. Gott, gib mir Gelassenheit und die Lust zu tanzen und zu leben.

GEBET

Ich unterweise dich und zeige dir den Weg, den du gehen sollst. Ich will dir raten, über dir wacht mein Auge.

Psalm 32,8

SEGEN

Begeisterung von Herzen

Früher war das Leben hart und anstrengend. Auf den Dörfern lebten die Menschen als Selbstversorger mit Vieh und Gartenanbau. Manch einer schlief erschöpft während der langen Sonntagspredigt ein. Das störte nicht nur den Pfarrer, sondern auch den damaligen König der Dänen, Christian, den VIII. (1786–1848).

So erließ er folgende Verordnung: „Nachdem wir erfahren haben, dass in den Kirchen das Schlafen allzu sehr überhandnimmt, verordnen wir allergnädigst, dass in jeder Gemeinde einige Männer bestimmt werden, die in der Kirche umhergehen und mit einer langen Klatsche den schlafenden Leuten auf die Köpfe schlagen, um hierdurch die gebotene andächtige Aufmerksamkeit zu erwirken.“ Diese Geschichte hören wir in unserer Gemeinde alle paar Jahre, sozusagen als humorvolle Aufmerksamkeitshilfe, bevor wir vom Pfarrer das Pfingstfest erklärt bekommen.

Fünzig Tage nach Ostern feiern wir Pfingsten, die Geburtsstunde der Kirche. Damals brauste etwas wie ein mächtiger Sturm durch die Stadt Jerusalem, da schlief keiner mehr. Die vielen ausländischen Besucher aus aller Herren Länder und die Bewohner Jerusalems bemerkten ein Haus. Aus ihm drang Jubel durch die Fenster, es schien davon erfüllt zu sein. Neugierig liefen die Leute hin und hörten befreiende Loblieder. Jeder verstand die Sprache des anderen. Pfingsten damals war ein mächtiger, brausender Anfang. Voller energischer Schönheit der Begeisterung über die Liebe Gottes, dessen Geist die Herzen erfüllt. Die Liebe, das drängende Bedürfnis, sich dem anderen voll und ganz ohne Vorbehalte zuzuwenden, den anderen verstehen zu wollen, ist der Schlüssel zur Überwindung der Sprach- und Verstehensgrenzen. Pfingsten kann für uns eine Art Sprachkurs sein in unserer Ur-Muttersprache, die sich in Liebe verständlich macht. Im Geben und Nehmen, in der Begeisterung über die Liebe Gottes und in der Toleranz sich und anderen gegenüber.

Der allmächtige
Gott gebe uns seinen
Geist, der wie Feuer
ist und Sturm, wie
Worte, die alle
verstehen. Er führe
zusammen und lasse
Neues entstehen. Er
gebe allen seinen Geist,
damit wir ihm ähnlicher
werden. Dieser Segen
komme auf uns herab und
bleibe bei uns jetzt und
allezeit.



Die höchste Freude ist
unabhängig von äußeren
Verhältnissen, denn sie hat
ihre unversiegbare Quelle in Gott.

Eva von Thiele-Winkler

Federleicht ist der Geist,
mächtig und gewaltig.
Sein sanfter Hauch
sei in allem deine Stärke.

SEGEN

Dialog

Manchmal bin ich ganz allein

Aber der Tröster,

mit meinem kleinen Glauben.

der Heilige Geist,

Keiner glaubt für mich

den mein Vater senden wird

und niemand mit mir.

in meinem Namen,

Ich bin so gottverlassen.

der wird euch alles lehren

Und kann es nicht verstehen.

und euch an alles erinnern,

Wo bin ich, mein Gott?

was ich euch gesagt habe.

Und wo bist du?

Nach Johannes 14,26

In Dankbarkeit annehmen – Jeden Tag als Geschenk erleben

Wir können den Wind nicht ändern,
aber die Segel anders setzen.

Aristoteles

Ich sage
du
und vertraue
und glaube
du
hörst mich
du
heute und
du
morgen

GEBET

Die Ewigkeit besteht
aus vielen „jetzt“.

Emily Dickinson

Es gibt nur zwei Tage im Jahr,
an denen man nichts tun kann.
Der eine ist gestern, der andere morgen.

Dalai Lama

GEBET

Du großer Schöpfergott,
schenke mir den Blick
für das kleine Glück
an diesem Tag.

Hier & Jetzt

Auf einer Postkarte las ich neulich den Rat: „Lerne aus der Vergangenheit, träume von der Zukunft, aber lebe im Hier und Jetzt.“ Gute Idee: mit dem Gewesenen getrost abschließen. Mich nicht von Zukunftsängsten bestimmen lassen. Mich ganz diesem Tag widmen. Leichter gesagt als getan, dachte ich mir. Schließlich gibt es doch so viel Grund zum Grübeln oder Ärgern. Über das, was falsch gelaufen ist, oder über die Probleme von morgen. Darüber, dass ich es mal wieder nicht geschafft habe, an der Schokolade vorbeizugehen. Oder über das längst fällige Gespräch, das ich mit einer Kollegin führen muss. Da kommt das Hier und Jetzt oft zu kurz. Mir hilft es dann, kreativ zu sein. Wenn ich schreibe, singe, zeichne oder auch stricke, hole ich etwas aus mir heraus, was der Schöpfer in mich hineingelegt hat. Dann springe ich vom Gedankenkarussell ab und konzentriere mich ganz auf den Moment. Und meine Nichte freut sich anschließend über neue Socken!

Sei gesegnet –
In deinem Tun und Lassen
In deinem Weinen und Lachen
In deinem Denken und Danken
In diesem Augenblick

SEGEN

Der Inspiration folgen – Kreativität entfalten

Quellenverzeichnis

TEXTE:

Vorwort: Stephanie Wegner, Nicht allein © Alle Rechte bei der Autorin

02./03.01.: Veronika Smoor, Was wir unbedingt tun sollten, © Alle Rechte bei der Autorin

11.01.: Tanja Törnros, Der Jahreskompass - Wo warst du vor einem Jahr und wo stehst du heute? © ©Tanja Törnros von Infinding.com

11.01.: Sr. M. Scholastika Jurt, Segen OP © Alle Rechte bei der Autorin

14./15.01.: Susanne Niemeyer, Neustart © Niemeyer, Susanne: Lichtblick. Texte für mitteltage. Erschienen in der edition chrismen bei der Ev. Verlagsanstalt in Koop. mit der Deutschen Bibelgesellschaft, 2021.

19./20.01.: Claudia Michels, Frei liegen © Alle Rechte bei der Autorin

23./24.01.: Sarah Keshtkaran, Nichts tun ...; als Erfolgsrezept © Alle Rechte bei der Autorin

25.01.: Susanne Haverkamp, Gott liebt Veränderungen © Alle Rechte bei der Autorin

28./29.01.: Elisabeth Schulz, Erkennen und erkannt sein, aus: Elisabeth Schulz, Gnade ist immer trotzdem. Als Christin homosexuell? Eine Suche nach Antwort. © 2022 Neukirchener Verlagsgesellschaft mbH, Neukirchen-Vluyn, S. 120-121.

01.02.: Sr. Veronica Krienen OSB, Eine ganz andere Rede © Alle Rechte bei der Autorin

04./05.02.: Heidi Kowalsky, Das einsame Schneeglöckchen © Alle Rechte bei der Autorin

06./07.02.: Dorothee Hammschmitt, Ich träume von einer Kirche... © Alle Rechte bei der Autorin

06./07.02.: Claudia Schäble, Segen © Alle Rechte bei der Autorin

08.02.: Hilde Domin, Auf der anderen Seite des Mondes, aus: Sämtliche Gedichte / Hilde Domin. Hrsg. von Nikola Herweg und Melanie Reinhold. Mit einem Nachw. von Ruth Kluge. © 2014 Verlag S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main.

11./12.02.: Eva Maria Petrik, Echte Freude hat ihre Berechtigung © Alle Rechte bei der Autorin

18./19.02.: Sr. M. Elisabethis Lenfers © Alle Rechte bei der Autorin

22.02.: Carola Moosbach, Sonntagsgebet © Carola Moosbach, Ins leuchtende Du. Gottespoesie und Aufstangsgebete, Berlin 2021 Rechte bei der Autorin.

04./05.03.: Claudia Pfrang und Marita Raude-Gockel, Die Fastenzeit bewusst gestalten: kleine Vorsätze, aus: Claudia Pfrang / Marita Raude-Gockel, Das große Buch der Rituale © 2007, Kösel-Verlag, München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

04./05.03.: Christiane Bundschuh-Schramm, Segen © Alle Rechte bei der Autorin

08.03.: Jeannette Holdinghausen, Orientierung © Alle Rechte bei der Autorin

08.03.: Hanna Strack, Wochensegen, aus: Segen strömt aus der Mitte, Segenstexte von Hanna Strack und Mandalas von Sigrid Kaufler-Spaeter, Pinnow 2000

11./12.03.: Andrea Schwarz, Jesus ist ja noch da! © Alle Rechte bei der Autorin

18./19.03.: Katharina Gralla, Inwendig und auswendig © Alle Rechte bei der Autorin

01./02.04.: Gisela Baltes, Gebet © Gisela Baltes (www.impulstexte.de)

05.04.: Hanna Buiting, Auferstehung, in: dies., Und der Regen klingt wie Applaus. Worte zum Staunen. Ein Jahreszeitenbegleiter. © 2017 Neukirchener Verlagsgesellschaft mbH, Neukirchen-Vluyn, 2. Auflage 2019, S. 23.

05.04.: Dominique Fuchs, Wochensegen © Alle Rechte bei der Autorin

15./16.04.: Annette Jantzen, Osterhoffnung, aus: Annette Jantzen, Coffee to go mit Gott, © Echter Verlag, Würzburg 2023, S. 23-25 (gekürzt)

15./16.04.: Behüte mich, Gott, Gesang aus Taizé (nach Psalm 16) © Ateliers et Presses de Taizé, 71250 Taizé, Frankreich

19.04.: Esther Brüllmann, Jesus grüßt Fische © Alle Rechte bei der Autorin

19.04.: Norddeutsche Mission, Wochensegen © Alle Rechte bei Norddeutsche Mission

24./25.04.: Dominique Fuchs (auch Gebet) © Alle Rechte bei der Autorin

04./05.05.: Anne Frank, Liebste Kitty, aus: Anne Frank, Tagebuch, Eintrag vom 23. Februar 1944, deutsch von Mirjam Pressler, S. Fischer Verlag 1992

08./09.05.: Christiane Borchardt, Aushalten, aus: Spiritletter, 17.06.2024 © Alle Rechte bei der Autorin

13./14.05.: Maria Anna Leenen, Ich bin nichts Besseres © Alle Rechte bei der Autorin

17.05.: Susanne Niemeyer, Wild und frei, Autorin: Susanne Niemeyer, aus: andere zeiten – Das Magazin zum Kirchenjahr, Heft 3/2019, Hamburg, Andere Zeiten e.V., www.anderezeiten.de © Alle Rechte bei der Autorin

18./19.05.: Margot Käßmann, Lebenslust, aus: Margot Käßmann, Gut zu leben © 2004 Verlag Herder GmbH, Freiburg i. Br.

20./21.05.: Andrea Schwarz, St.-Jean-Pied-de-Port 12.40uhr, aus: Andrea Schwarz, Die Sehnsucht geht weiter. Vom Jakobsweg und den Pilgerwegen des Lebens © Patmos Verlag, Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern 2023, www.verlagsgruppe-patmos.de

22./23.05.: Catharina Volkert, Tanz im Regen © evangelische-zeitung.de

31.05.: Manuela Ebner, Worauf es ankommt © Alle Rechte bei der Autorin

07.06.: Jelena Herder, Lied: Gott ist gegenwärtig, Strophe 1 und 4 © Jelena Herder, 2021

08./09.06.: Veronika Henschel, Vorstellungsrunde, aus: Wunderlust. Der Frauenkalender 2025, hg. von. Petra Heilig, Susanne Herzog und Andrea Langenbacher, © Der Frauenkalender. Heilig, Herzog & Langenbacher GbR, Esslingen 2024.

10./11.06.: Stephanie Schwenkenbecher, Ein Hauch nur © Alle Rechte bei der Autorin, Text: Stephanie Schwenkenbecher, Musik: Jan Simowitsch

12./13.06.: Sr. Bernadette Brommer, Das heiligste Herz Jesu © Alle Rechte bei der Autorin

14.06.: Dorothea Kerner, Sonnenbad © Mit freundlicher Genehmigung des Lydia Verlags.

17./18.06.: Hanna Buiting, Heilig, aus: dies., Vom Warten, Wundern und Wenigeristmehr. 24mal Vorfreude im Advent. © 2015 Neukirchener Verlagsgesellschaft mbH, Neukirchen-Vluyn, 5. Auflage 2021, S. 85f

26./27.06.: Christa Spilling-Nöcker: Brücke aus Papier. aus: dies.: Leben hat die Farbe Sehnsucht. ©2007, Verlag am Eschbach in der Verlagsgruppe Patmos der Schwabenverlag AG, ISBN 978-3-86917-590-9 www.verlag-am-eschbach.de

22./23.06.: Mechthild von Hackeborn, Der unerschöpflich strömende Brunnen, aus: Mechthild Hackeborn, Das Buch vom strömenden Lob, Johannes Verlag, Freiburg 1993

24./25.06.: Sophie Schäfer, Von oben © Alle Rechte bei der Autorin

26./27.06.: Gudrun Zydek, Zitat, aus: Gudrun Zydek „Lebenswürdigkeiten“ Band I, Books on Demand 2022, www.gudrunzydek.de © Alle Rechte bei der Autorin

28.06.: Gudrun Schraml, Gegenwart Gottes spüren © Alle Rechte beim Autorinnenteam Schulpastoral Diözese Rottenburg-Stuttgart

28.06.: Annette Jantzen, Gegenwärtig © Annette Jantzen, Glaubensworte, weiblich © 2023 Verlag Herder GmbH, Freiburg i. Br.

08./09.07.: Jutta Wagner, Zwei Mal Freude © Alle Rechte bei der Autorin

10./11.07.: Verena Hubinger, Futter für die Seele, aus: Welt der Frauen, 09/2024 © Alle Rechte bei der Autorin

12.07.: Johanna Schilder, Auf Schatzsuche © Alle Rechte bei der Autorin

15./16.07.: Martina Liebhäuser-Haggenmüller, Herr, ich danke © Martina Liebhäuser-Haggenmüller

22./23.07.: Beatrix Ahr, Pilgerin und Prophetin © Alle Rechte bei der Autorin

26.07.: Monika Lehmann-Etzel, Gebet im Garten © Alle Rechte bei der Autorin

05./06.08.: Sr. Aurelia Spindel OP, Atem holen, aus: Aurelia Spindel OP, Atem holen – in Einklang mit der Natur © Alle Rechte bei der Autorin

07./08.08.: Isabelle Schwiderski, Sommerfrische © Isabelle Schwiderski

07./08.08.: Angelika Maucher, Von Zeit zu Zeit © Angelika Maucher

09.08.: Christina Schöffler, Keine weiteren Termine, aus: Christina Schöffler, Slow living - Aus der Ruhe leben: 52 Impulse Impulse für Sontags-Entdecker, S. 82/83, 2022 © Gerth Medien

10./11.08.: Ernst Ferstl, Jeder Schatten, aus: Ernst Ferstl, Gelassenheit macht den Geduldsfaden reißfester. Weisheiten für jede Lebenslage, St. Benno Verlag GmbH, Leipzig 2024 © Alle Rechte bei dem Autor

10./11.08.: Hanni Neubauer, Manchmal muss ich mich suchen gehen, aus: Religionspädagogische Praxis, 3/1981, S. 2, © RPA-Verlag, www.rpa-verlag.de

14./15.08.: Stephan Wahl, maria, aus: Stephan Wahl, ... träume ich von Flügeln. Jerusalemer Gedichte, © Echter Verlag, Würzburg 2021, S. 34

16.08.: Christa Schyboll, Zitat, aus: Christa Schyboll, Licht, das durchs Dunkel bricht © Alle Rechte bei der Autorin

16.08.: Angelika Gassner, Wachsen Angelika Gassner, Wege die uns führen, ISBN: 978-3460-32183-0 © Verlag Katholisches Bibelwerk GmbH, Stuttgart 2020.

21./22.08.: Dorothee Sölle, Erinnere dich an die Bäume, aus: Dorothee Sölle, Zivil und ungehorsam, Gedichte, S. 117 © Wolfgang Fietkau Verlag 1990

21./22.08.: Roland Breitenbach, Segen, aus: Roland Breitenbach, Stefan Philipps, Segen für Dich, Dein Begleiter durch das Jahr, ISBN 978-3-460-30238-9 © Verlag Katholisches Bibelwerk GmbH, Stuttgart 2005

24./25.08.: Klemens Tilmann, Gebet, © Patmos e.V., München

26./27.08.: Christina-Maria Bammel, Willkommen zurück im Alltag © Alle Rechte bei der Autorin

31.08./01.09.: Christina Brudereck, Jesus, du hoffst © Christina Brudereck

04./05.09.: Christina Brudereck, Golden, aus: Goldzwanziger – Funken für ein besonderes Jahrzehnt“, © 2Flügel Verlag, Erste Auflage Oktober 2022, S. 15

04./05.09.: Christina Brudereck, Gebet, © Christina Brudereck

04./05.09.: Christina Brudereck, Segen, © Christina Brudereck

06.09.: Cordula Klenk, Hineni – Hier bin ich © Text: Cordula Klenk

06.09.: Friederike Hempel, Zwischen, aus: Friederike Hempel, Du dunkles Licht. Gedichte, ©Echter Verlag, Würzburg 2021, S.34

07./08.09.: Marie Therese, Alternative aller Bosheit, aus: Mutter Marie Therese, „Maria, meine Mutter, ich grüße dich“ © MuNe Verlag

14./15.09.: Margarete Kubelka, Das Kreuz © Alle Rechte bei den Erben, Geesthacht

20.09.: Janina Adler, Königlicher Segen, aus: Katrin Brockmüller / Aurica Jax (Hrsg.), Frauen* Beten, ISBN 978-3-96157-191-8 © Verlag Katholisches Bibelwerk GmbH, Stuttgart 2023.

20.09.: Cordula Klenk, Königskind © Alle Rechte bei der Autorin

23./14.09.: Joyce Meyer, Das Potenzial in dir muss gesehen werden © Joyce Meyer e.V. <https://www.joyce-meyer.de/andacht/>

25./26.09.: Christine Ruderhausen, Zitat © Alle Rechte bei der Autorin

02./03.10.: Sarah Young, Balsam für die Seele, aus: Sarah Young, Tag für Tag an deiner Seite. 365 Andachten für Frauen. Aus dem Englischen von Martina Merckel-Braun. © Gerth Medien S. 495f

04.10.: Anke von Legat, Geschenk des Segens © UK - Unsere Kirche

04.10.: Andrea Bundschuh, Wochensegen © Alle Rechte bei der Autorin

09./10.10.: Annette Soete, Engel des Lichts © Alle Rechte bei der Autorin

11.10.: Christa Spilling-Nöcker, Loblied des Ungehorsams, aus: Christa Spilling-Nöcker, Heiße Schokolade und was die Seele sonst noch wärmt, © 2018 Verlag Herder GmbH, Freiburg i. Br.

12./13.10.: Gudrun Ederer, Lebens-Seile © Alle Rechte bei der Autorin

18.10.: Christine Bamberger, Fußgängerzone © Alle Rechte bei der Autorin, aus: Geistlicher Impuls Ein Bild – Ein Wort – Ein Mensch, der dahintersteht <https://www.bistum-eichtaett.de/geistlicher-impuls/>

19./20.10.: Miriam Buthmann, Micha Keding, Morgenlicht © Alle Textrechte bei der Autorin. „Morgenlicht“. Text: Miriam Buthmann. Musik: Miriam Buthmann und Micha Keding.

04./05.11.: Sr. Justina Metzendorf OSB, Rote-Bete-Lasagne © Alle Rechte bei der Autorin

08.11.: Stefan Adams, Meditation - Die Feder, © Stefan Adams, 30 Fantasiereisen und Entspannungsübungen, Bildkarten für Jugendarbeit und Schule, 2023, Don Bosco Medien GmbH, München.

13./14.11.: Christiane Glöckner Lang, Das Jahr neigt sich dem Ende zu ©Alle Rechte bei der Autorin

16./17.11.: Sr. Barbara Brunner, Der größer ist ©Alle Rechte bei der Autorin

18./19.11.: Antje Wenzel-Kassmer, Alles hat seine Zeit; Gott, hilf mir © Alle Rechte bei der Autorin

22.11.: Andrea Ludwig, Mein finsternes Tal © Alle Rechte bei der Autorin

30.11./01.12.: Mascha Kaléko, Die frühen Jahre © „Die frühen Jahre“ aus Mascha Kaléko, In meinen Träumen läutet es Sturm 1977, 2012 Gisela Zoch-Westphal © dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, München

02./03.12.: Christiane Telker, Der Weg nach Bethlehem; Ein Kind © Alle Rechte bei der Autorin

07./08.12.: Ulrike Purrer, Laute Nacht, heilige Nacht © Alle Rechte bei der Autorin

07./08.12.: Tina Willms, Ich wünsche dir, dass der Himmel... © Alle Rechte bei der Autorin

09./10.12.: Lisa Neuhaus, Licht-Meditation, aus: Sabine Bäuerle (Herausgeberin), Im Kirchenjahr leben. Liturgien und Rituale. Materialbuch 105 des Zentrums Verkündigung der EKNH © Zentrum Verkündigung der EKNH

11./12.12.: Axel Kühner, Das Leben ist herrlich, in: ders., Voller Witz und Weisheit. Jüdischer Humor und biblische Anstöße. © 2008 Neukirchener Verlagsgesellschaft mbH, Neukirchen-Vluyn, 9. Auflage 2023, S. 30

13.12.: Elke Bräunling, Die kleine Kerze (gekürzt mit Einverständnis der Autorin) © Elke Bräunling, www.elkeskindergeschichten.de

© Elke Bräunling, lizenziert durch Stephen Janetko, www.kinderliederhits.de

14./15.12.: Julia Kühling, Advent ist... Zeit mit der Familie © Alle Rechte bei der Autorin

14./15.12.: Lisa Neuhaus, Gebet, aus: Natalie Ende (Herausgeberin), Bei Gott zu Besuch. Gemeinsame Gottesdienste vom Monat zu Monat für Erwachsene und Kinder. Materialbuch 118 des Zentrums Verkündigung der EKNH © Zentrum Verkündigung der EKNH

18./19.12.: Sonja Oppermann, Cinderella © Alle Rechte bei der Autorin

23./24.12.: Goßmann, Erinnerung Tautet Himmel © Alle Rechte bei der Autorin

27.12.: Giannina Wedde, Am Ende des Jahres, aus: Giannina Wedde, Herzkammer der Nacht. Gedichte, ©Echter Verlag, Würzburg, 5. Auflage 2025, S. 91

AUTORINNENTEXTE:

Dorothee Dziewas:

31.01./01.01., 07./08.01., 09./10.01., 25.01., 26./27.01., 30./31.01., 02./03.02., 22.02., 23./24.02., 22.03., 25./26.03., 27./28.03., 30./31.03., 03./04.04., 10./11.04., 13./14.04., 17./18.04., 22./23.04., 03.05., 06./07.05., 27./28.05., 29./30.05., 05./06.06., 29./30.06., 03./04.07., 06./07.07., 08./09.07., 24./25.07., 31.07./01.08., 14./15.08., 17./18.08., 23.08., 28./29.08., 02./03.09., 14./15.09., 16./17.09., 20.09., 25./26.09., 04.10., 07./08.10., 14./15.10., 21./22.10., 26./27.10., 02./03.11., 25./26.11., 30.11./01.12., 06.12., 07./08.12., 11./12.12., 21./22.12., 25./26.12., 28./29.12.

Brigitte Goßmann:

04.01., 12./13.01., 16./17.01., 21./22.01., 04./05.02., 11./12.02., 16./17.02., 20./21.02., 01.03., 06./07.03., 11./12.03., 20./21.03., 23./24.03., 29.03., 01./02.04., 06./07.04., 20./21.04., 26.04., 01./02.05., 06./07.05., 11./12.05., 24.05., 01./02.06., 15./16.06., 19./20.06., 21.06., 26./27.06., 01./02.07., 17./18.07., 19.07., 20./21.07., 29./30.07., 12./13.08., 16.08., 19./20.08., 24./25.08., 07./08.09., 11./12.09., 13.09., 18./19.09., 28./29.09., 05./06.10., 11.10., 16./17.10., 28./29.10., 30./31.10., 06./07.11., 15.11., 20./21.11., 27./28.11., 02./03.12., 13.12., 16./17.12., 23./24.12.

Stephanie Schwenkenbecher:

05./06.01., 18.01., 28./29.01., 08.02., 09./10.02., 25./26.02., 27./28.02., 09./10.03., 15.03., 16./17.03., 08./09.04., 12.04., 27./28.04., 29.04./30.04., 10.05., 13./14.05., 25./26.05., 07.06., 10./11.06., 17./18.06., 22./23.06., 16.07., 13./14.07., 27./28.07., 02.08., 03./04.08., 30.08., 31.08./01.09., 09./10.09., 27.09., 30.09./01.10., 19./20.10., 23./24.10., 25.10., 01.11., 09./10.11., 11./12.11., 16./17.11., 29.11., 04./05.12., 30./31.12.

BIBELTEXTE:

06.01., 29.01., 01.02., 20.02., 22.04., 30.04., 23.05., 31.05., 03.06., 07.06., 11.06., 14.06., 23.06., 29.06., 30.07., 02.08., 18.08., 01.09., 19.10., 24.10., 01.11., 10.11., 14.11., 20.11.: EINHEITSÜBERSETZUNG DER HEILIGEN SCHRIFT © 2016 KATHOLISCHE BIBELANSTALT GMBH, STUTTGART © ALLE RECHTE VORBEHALTEN

01.01., 12.01., 04.02., 19.02., 12.04., 24.04., 25.05., 03.06., 05.07., 11.08., 12.10., 18.11., 22.11., 26.11., 28.12.: LUTHERBIBEL, REVIDIERT 2017, © 2016 DEUTSCHE BIBELGESELLSCHAFT, STUTTGART

10.01., 22.02., 22.03., 07.05., 07.07., 14.08., 29.08., 15.09., 02.10., 22.10., 17.11., 01.12., 25.12.: DIE BIBELSTELLEN SIND DER ÜBERSETZUNG HOFFNUNG FÜR ALLE® ENTNOMMEN, COPYRIGHT © 1983, 1996, 2002, 2015 BY BIBLICA, INC.®.

VERWENDET MIT FREUNDLICHER GENEHMIGUNG DES HERAUSGEBERS FONTIS

14.2.: ELBERFELDER BIBEL 2006, © 2006 SCM R. BROCKHAUS IN DER SCM VERLAGSGRUPPE GMBH, HOLZGERLINGEN (WWW.SCM-BROCKHAUS.DE)

04.04., 13.04., 17.04., 03.09., 07.12.: GUTE NACHRICHT BIBEL, DURCHGESEHENE NEUAUSGABE, © 2018 DEUTSCHE BIBELGESELLSCHAFT, STUTTGART

01.08.: NEUES LEBEN, DIE BIBEL, © DER DEUTSCHEN AUSGABE 2002 UND 2006 SCM R. BROCKHAUS IN DER SCM VERLAGSGRUPPE GMBH, HOLZGERLINGEN (WWW.SCM-BROCKHAUS.DE)

Wir danken allen Inhabern von Textrechten für die Abdruckerlaubnis. Der Verlag hat sich darum bemüht, alle Rechteinhaber in Erfahrung zu bringen. Für zusätzliche Hinweise sind wir dankbar. Die Rezepte und gesundheitlichen Anwendungen dieses Buches wurden nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Verlages oder seiner Beauftragten für Personen-, Sach-, und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Sofern in diesem Buch eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen oder Gebrauchsnamen verwendet werden, auch wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sind, gelten die entsprechenden Schutzbestimmungen.

BILDER:

COVER: © stock.adobe.com/Subbotina Anna, © Masson/Shutterstock © Anton Kor/Shutterstock

VORSATZ: © stock.adobe.com/Rostislav Sedlacek

JANUAR: 31.12./01.01.: © stock.adobe.com/vsnnyder; 02./03.01.: © Veronika Smoor; 04.01.: © stock.adobe.com/Anastasia Pro; 05./06.01.: © stock.adobe.com/ajlatan; 07./08.01.: © stock.adobe.com/contrastwerkstatt; 09./10.01.: © stock.adobe.com/Ekaterina Shvaygert; 11.01.: © stock.adobe.com/David Dieschburg; 12./13.01.: © stock.adobe.com/thauwald-pictures; 14./15.01.: © stock.adobe.com/Yaryna; 16./17.01.: © stock.adobe.com/Marcin Lazarczyk; 18.01.: © stock.adobe.com/Christophe; 19./20.01.: © stock.adobe.com/Fernando; 21./22.01.: © stock.adobe.com/Goldengel; 23./24.01.: © stock.adobe.com/Gisela; 25.01.: © stock.adobe.com/Kristina Blokhin; 26./27.01.: © stock.adobe.com/Rawpixel.com; 28./29.01.: © stock.adobe.com/sakepain_t; 30./31.01.: © stock.adobe.com/fesenko;

FEBRUAR: 01.02.: © stock.adobe.com/Ella; 02./03.02.: © stock.adobe.com/owsigor; 04./05.02.: © stock.adobe.com/Rolf Mueller; 06./07.02.: © stock.adobe.com/Haltpoint; 08.02.: © stock.adobe.com/Drobot Dean; 09./10.02.: © stock.adobe.com/Radarani; 11./12.02.: © kna-bild.de/Theo Barth; 13./14.02.: © stock.adobe.com/Quemener Valerie; 15.02.: © stock.adobe.com/Master1305; 16./17.02.: © stock.adobe.com/karepa; 18./19.02.: © stock.adobe.com/M.Nergiz; 20./21.02.: © stock.adobe.com/rturnbow; 22.02.: © stock.adobe.com/AntonioDiaz; 23./24.02.: © stock.adobe.com/KSSM tomo; 25./26.02.: © stock.adobe.com/zatletic; 27./28.02.: © stock.adobe.com/Syda Productions;

MÄRZ: 01.03.: © stock.adobe.com/Diana Kosaric; 02./03.03.: © Diana Parkhouse/Shutterstock; 04./05.03.: © stock.adobe.com/Lijuan Guo; 06./07.03.: © stock.adobe.com/Fotosphaere; 08.03.: © enterlinedesign/Shutterstock; 09./10.03.: © stock.adobe.com/pikselstock; 11./12.03.: © stock.adobe.com/Jenny Sturm; 13./14.03.: © picture alliance/abaca; 15.03.: Caspar David Friedrich, Die Ruine Eldena im massiven Riesen, 1834 © mauritius images/ARTGEN/Alamy/Alamy Stock Photos; 16./17.03.: © stock.adobe.com/nataliaderiabina; 18./19.03.: © stock.adobe.com/Ju_see; 20./21.03.: © stock.adobe.com/bittedankeschön; 22.03.: © stock.adobe.com/StratfordProductions; 23./24.03.: © stock.adobe.com/PhotoSG; 25./26.03.: © stock.adobe.com/Liberato; 27.28.03.: © stock.adobe.com/Ellica; 29.03.: © stock.adobe.com/Joern Pohlan; 30./31.03.: © stock.adobe.com/zwiebackesser;

APRIL: 01./02.04.: © stock.adobe.com/Marco Kusch; 03./04.04.: © stock.adobe.com/ChristArt; 05.04.: © stock.adobe.com/Anna; 06./07.04.: © stock.adobe.com/OlegD; 08./09.04.: © stock.adobe.com/Oleg Opryshko; 10./11.04.: © stock.adobe.com/jakkapan; 12.04.: © NASA-Apollo8-Dec24-Earthrise; 13./14.04.: © stock.adobe.com/Alexander Erdbeer; 15./16.04.: © stock.adobe.com/zoryanchik; 17./18.04.: © stock.adobe.com/juliasudnitskaya; 19.04.: © stock.adobe.com/Angela; 20./21.04.: © stock.adobe.com/Tommy Larey; 22./23.04.: © stock.adobe.com/pressmaster; 24./25.04.: © Subbotina Anna/Shutterstock; 26.04.: © stock.adobe.com/by-studio; 27./28.04.: © stock.adobe.com/megakunstfoto; 29./30.04.: © stock.adobe.com/leszekglasner;

MAI: 01./02.05.: © stock.adobe.com/rosifan19; 03.05.: FotoDuets/Shutterstock; 04./05.05.: © Leka Sergeeva/Shutterstock; 06./07.05.: © stock.adobe.com/muratart; 08./09.05.: © LightPhoto/Fotolia; 10.05.: © stock.adobe.com/Anhees; 11./12.05.: © stock.adobe.com/Anhees; 13./14.05.: © stock.adobe.com/Mikolaj Niemczewski; 15./16.05.: © StockMediaSeller/Shutterstock; 18./19.05.: © PopTika/Shutterstock; 20./21.05.: © bepsy/Shutterstock; 22./23.05.: © Flystock/Shutterstock; 24.05.: Navarro Perez Dolz: Pfingsten, in Santuario Nuestra Señora, Barcelona © stock.adobe.com/Renáta Sedmáková; 25./26.05.: © stock.adobe.com/Larisa; 27./28.05.: © stock.adobe.com/weix; 29./30.05.: © Nelosa/Shutterstock; 31.05.: © weddingvideothailand/Shutterstock;

JUNI: 01./02.06.: © stock.adobe.com/contrastwerkstatt; 03./04.06.: © stock.adobe.com/VIKAS; 05./06.06.: © stock.adobe.com/upixa; 07.06.: © stock.adobe.com/Gorodenkoff; 08./09.06.: © Vera Harly/Shutterstock; 10./11.06.: © stock.adobe.com/by-studio; 12./13.06.: © New Africa/Shutterstock; 14.06.: © stock.adobe.com/Ann Stryzhekin; 15./16.06.: © stock.adobe.com/Schlierner; 17./18.06.: © stock.adobe.com/Romvy; 19./20.06.: © stock.adobe.com/peopleimages.com; 21.06.: © stock.adobe.com/sunfe; 22./23.06.: © stock.adobe.com/schulzie; 24./25.06.: © konur/Shutterstock; 26.06.: © stock.adobe.com/Alexandra Schuh; 28.06.: © stock.adobe.com/industrieblick; 29./30.06.: © michaket/Shutterstock;

JULI: 01./02.07.: © stock.adobe.com/Megane; 03./04.07.: © stock.adobe.com/Eigens; 05.07.: © stock.adobe.com/Beauty Agent Studio; 06./07.07.: © stock.adobe.com/Christine; 08./09.07.: © stock.adobe.com/pro2audio; 10./11.07.: © stock.adobe.com/olly; 12.07.: © stock.adobe.com/Elena; 13./14.07.: © picture alliance/samples/Stefan Matzke; 15./16.07.: © stock.adobe.com/Inga; 17./18.07.: © stock.adobe.com/Photographee.eu; 19.07.: © stock.adobe.com/elinque; 20./21.07.: © stock.adobe.com/svetlana177; 22./23.07.: © stock.adobe.com/Jens Ottoson; 24./25.07.: © stock.adobe.com/Yakobchuk Olena; 26.07.: © stock.adobe.com/HANK GREBE; 27./28.07.: © stock.adobe.com/olly; 29./30.07.: © stock.adobe.com/WoGi; 31.07./01.08.: © stock.adobe.com/Aaron;

AUGUST: 02.08.: © stock.adobe.com/Stasique; 03./04.08.: © stock.adobe.com/epiximages; 05./06.08.: © stock.adobe.com/StockPhotoAstur; 07./08.08.: © stock.adobe.com/suerob; 09.08.: © stock.adobe.com/rozentuzajmowany; 10./11.08.: © stock.adobe.com/Novak; 12./13.08.: © stock.adobe.com/FaRifo; 14./15.08.: © stock.adobe.com/natalialeb; 16.08.: © stock.adobe.com/contrastwerkstatt; 17./18.08.: © stock.adobe.com/Christopher; 19./20.08.: © stock.adobe.com/AK-DigiArt; 21./22.08.: © stock.adobe.com/bobmachee; 23.08.: © stock.adobe.com/Martin Debus; 24./25.08.: © stock.adobe.com/Sergii Mostovyi; 26./27.08.: © stock.adobe.com/Andrei; 28./29.8.: © stock.adobe.com/Sarah Wilson; 30.08.: © stock.adobe.com/andrey; 31.08./01.09.: © stock.adobe.com/David Lpeoleimages.com;

SEPTEMBER: 02./03.09.: © stock.adobe.com/Sasa Komlen; 04./05.09.: © „Glückskind“ von Tamara Suhr; 06.09.: © Bildrechte: Chrkistian Klenk und Cordula Klenk; 07./08.09.: © stock.adobe.com/Immaculate; 09./10.09.: © picture-alliance/ dpa/Andre De Dienes/Christies/H; 11./12.09.: © stock.adobe.com/Hypnotik Photography; 13.09.: © stock.adobe.com/Eugen Eppele; 14./15.09.: © stock.adobe.com/Bartos; 16./17.09.: © stock.adobe.com/Andrzej Solnica; 18./19.09.: © stock.adobe.com/Anke Thomass; 20.09.: © stock.adobe.com/shapovalphoto; 21./22.09.: © stock.adobe.com/Fokasu Art; 23./24.09.: © stock.adobe.com/Ju_see; 25./26.09.: © stock.adobe.com/ Naya Na; 27.09.: © stock.adobe.com/ Yaroslav Astakhov; 28./29.08.: © stock.adobe.com/kuno01; 30.09./01.10.: © stock.adobe.com/ iuricazac;

OKTOBER: 02./03.10.: © stock.adobe.com/Katecat; 04.10.: © stock.adobe.com/ChristArt; 05./06.10.: © stock.adobe.com/Daniela Stärk; 07./08.10.: © stock.adobe.com/ roostler; 09./10.10. © stock.adobe.com/Ju_see; 11.10. © stock.adobe.com/Alexander Erdbeer; 12./13.10.: © stock.adobe.com/Pause Papote; 14./15.10.: © stock.adobe.com/ Henry Schmitt; 16./17.10.: © stock.adobe.com/Sinuswelle; 18.10.: © stock.adobe.com/Iryna; 19./20.10.: © stock.adobe.com/Soonthorn; 21./22.10. © stock.adobe.com/ Rafael Ben-Ari; 23./24.10. © stock.adobe.com/PixieMe; 25.10.: © stock.adobe.com/Irina84; 26./27.10.: © stock.adobe.com/kularts; 28./29.10. © stock.adobe.com/Sven Vietense; 30./31.10.: © stock.adobe.com/ Jürgen Fälschle;

NOVEMBER: 01.11.: © stock.adobe.com/ Silvano Rebai; 02./03.11.: © Kolpakova Svetlana/Shutterstock; 04./05.11.: © stock.adobe.com/Angelina Zinovieva; 06./07.11.: © stock.adobe.com/ nikonmike; 08.11.: © stock.adobe.com/ Cristina Conti; 09./10.11.: © stock.adobe.com/mild; 11./12.11.: © stock.adobe.com/ zatletic; 13./14.11.: © stock.adobe.com/ agneskantaruk; 15.11.: © stock.adobe.com/ James Thew ; 16./17.11.: © stock.adobe.com/ www.robinweigelt.com; 18./19.11.: © stock.adobe.com/Didier; 20./21.11.: Raffael: Sixtinische Madonna, 1512/13; 22.11.: © valuemike/Shutterstock; 23./24.11.: © stock.adobe.com/JenkoAtaman; 25./26.11.: © stock.adobe.com/Leinemeister; 27./28.11.: © stock.adobe.com/Birgit Puck; 29.11.: © stock.adobe.com/ sonyachny; 30.11./01./12.: © stock.adobe.com/Jenny Sturm;

DEZEMBER: 02./03.12.: © stock.adobe.com/Choat; 04./05.12.: © stock.adobe.com/kangnam; 06.12.: © stock.adobe.com/aboutmomentsimages; 07./08.12.: © stock.adobe.com/Londonqphotos; 09./10.12.: © mauritius images/Patrick Frischknecht/imageBROKER; 11./12.12.: © stock.adobe.com/aaabbc; 13.12.: © stock.adobe.com/Oleksandr Baranov; 14./15.12.: © stock.adobe.com/Suzi Media; 16./17.12.: © stock.adobe.com/alas_spb; 18./19.12.: © stock.adobe.com/asife; 20.12.: © stock.adobe.com/A_n_d_i_K; 21./22.12.: © stock.adobe.com/Roman Samborskyi; 23./24.12.: © stock.adobe.com/mauritius images/Maren Winter/imageBROKER; 25./26.12.: Giovanni Battista Salvi genannt Sassoferrato: Madonna mit Kind, 1650; 27.12.: © stock.adobe.com/ vadim_fl; 28./29.12.: © stock.adobe.com/Sina Ettmer; 30./31.12.: © stock.adobe.com/NDABCREATIVITY;