

Belegexemplar

VOM SINN DES FEIERNS

AUFWACHEN ZUM LEBEN

Anregung für
eine Adventsfeier

SEITE 8

VOLLER SEHNSUCHT NACH LICHT UND WÄRME

Andacht zum Fest
der heiligen Barbara

SEITE 22

FRAUEN DER REFORMATIONSZEIT

Olympia Fulvia Morata
und ihre Liebe zur Wissenschaft

SEITE 28

MEDIENSEITE

Auf ein Wort. Biblische Pausen für den Alltag

von Andrea Schwarz
Katholisches Bibelwerk,
Stuttgart 2015, 144
Seiten, 14,95 Euro



Schon das Bild auf dem Cover macht deutlich, wozum es Andrea Schwarz mit ihren biblischen Impulsen geht: himmlische „Strandkorb-Momente“ für den Alltag anzubieten. Beginnend mit Advent und Weihnachten, finden sich in diesem Andachtsbuch rund ums Kirchenjahr Bibelstellen, die die Autorin mit persönlichen Erlebnissen kommentiert. Eine wahre Fülle an verblüffend einfachen und originellen Anregungen für „biblische Pausen“ ergeben sich daraus. Etwa, wie man den Supermarkt als kleine Trainingseinheit gegen Versuchungen nutzt, in einer stillen Minute in der Küche mit Gott Kaffee oder Tee trinkt oder wie Lamas zu einem spirituellen Impuls werden können. Es sind feinsinnige und pointierte Gedanken, die nicht nur den jeweiligen Bibeltext neu aufleuchten lassen, sondern auch dazu ermuntern, die nähere Umgebung mit wacherem Blick wahrzunehmen und bewusster mit Gott durch das Jahr zu gehen. Diese Bibelinspirationen, die bereits als Kurzbetrachtungen zu Sonntagslesungen in mehreren Kirchenzeitungen erschienen sind, bieten ausreichend Material für die persönliche Besinnung, aber auch für Impulse in Schule, Pfarrgemeinden und kfd-Gruppen.

Angelika Brunner

NOW! Entschleunigung, Selbstfürsorge, Lebensfreude

von Ruth Knaup
Scorpio Verlag, München 2017, 160 Seiten,
17,99 Euro

Es gibt Zeiten im Leben, die sind wie Wüste. Keine Kraft zum Blühen, keine Kraft zum Sein. Weil etwas fehlt. Vielleicht Zeit, vielleicht Geld, vielleicht aber auch einfach man selbst. Weil zu lange andere Dinge und Menschen wichtiger erschienen als die eigenen Bedürfnisse. Die Autorin Ruth Knaup ist Diplom-Psychologin und arbeitet vor allem mit Menschen, die an Burn-Out erkrankt sind. Damit es aber gar nicht erst

soweit kommt, hat sie dieses Buch geschrieben. Und sie räumt mit einem Vorurteil auf: Selbstfürsorge ist nicht gleichzusetzen mit Egoismus, sondern lebenswichtig. Vor allem, wenn man dazu neigt, immer mehr zu geben als zu nehmen. In drei Teilen widmet sie sich den Themen Entschleunigung, Selbstfürsorge und Lebensfreude. Ansprechend gestaltet, informativ aufbereitet und warmherzig formuliert, gibt die Autorin wertvolle Anregungen, wie es gelingen kann, die Oasen des Lebens aufzuspüren und auch Wüstenzeiten zu überstehen. In der großen Fülle an Achtsamkeitsbüchern, die es derzeit auf dem Markt gibt, ist dieses ein besonderes. Weil es kurzweilig und doch tiefgründig ist. Je nach Stimmung und Bedürfnis wirkt es wie eine kurze Unterbrechung im Alltag, mit der kostbaren Erinnerung: Sei gut zu dir selbst. Ehe es zu spät ist.

Hanna Buiting

