



MUTBRIEF DER WOCHE

Liebe Leserinnen und Leser
unseres Mutbriefs,

im Podcast "Smarter leben" war in der zweiten Corona-Welle der Journalist und Psychologe Rene Träder zu Gast. Wir wollen Ihnen und euch einige Gedanken daraus zum Weiterdenken zur Verfügung stellen: "An apple a day, keeps the doctor away!" Bei dem Sprichwort denken wir vor allem an körperliche Gesundheit- dafür muss ich etwas tun. Doch wer fragt sich: Was ist mein "Apple a Day" für die Psyche? Was brauche ich, damit es mir gut geht? Die Corona-Krise dauert nun schon ziemlich lange. Wir laden daher ein, sich die Frage zu stellen: Wie kann ich trotz allem und mit allem, was jetzt schwierig ist, ein gutes Leben haben? Träder nennt acht Bausteine, die helfen können, gut durch die Krise zu kommen: Verantwortungsübernahme (für Dinge, die mir wichtig sind), Akzeptanz (von Dingen, die ich nicht ändern kann), Zukunftsorientierung (Blick nach vorne), Lösungsorientierung (statt Probleme wälzen), Netzwerkorientierung (Wer unterstützt mich?), Optimismus, Selbstwirksamkeit und Erholung.

Mit dem Buchtitel von Viktor Frankl, den er mit KZ geschrieben hat: "Trotzdem JA zum Leben sagen", wollen wir ermutigen, von einer Opferhaltung weg zu kommen, zum Gestalter des eigenen Lebens zu werden und das, was das Schicksal an eine/n heranträgt, mit Sinn zu füllen.

Das Campus-Pastoralteam

Aus dem Sonntagsevangelium

“Bleibt in mir, dann bleibe ich in euch.” (Joh 15,5)

Du hinter uns *Lothar Zenetti*

Du hinter uns
hinter allem, was war
Kraft, die hervorbringt
die Leben will
Entfaltung

Du in uns
in allem, was ist
Kraft, die durchdringt
die Reifung will
Verwandlung

Du vor uns
vor allem, was wird
Kraft, die vorantreibt
die Liebe will
Vollendung



© Envato



RELIGIONSLEHRER*INNEN ALLEIN
IM KONFERENZZIMMER



Was bleibt

Alfons Dirscherl

**Was bleibt,
wenn nicht mehr zählt, was
früher wichtig war:**

Menschen Arbeit und Leistung,
Kraft und Stärke?

Was bleibt,
wenn ich mich elend fühle, krank
und schwach und angewiesen auf
die Hilfe anderer?

Gerade jetzt, wo ich nur wenig
tun kann oder gar nichts mehr,
gerade jetzt
ist wichtig, zu vertrauen, dass
mir die Liebe bleibt, die du mir
schenkst,
dass ich nichts tun oder leisten
muss,
um bei dir anerkannt zu sein und
nicht vergessen.

Du sagst es klar:
Aus sich heraus bringt keine Rebe
Frucht;
sie bringt nur Frucht, wenn sie am
Weinstock bleibt.
Nicht das, was ich von mir aus
noch zustande bringe, zählt:
Es zählt allein, dass ich mit dir
verbunden bin.

Von dir kommt jenes Leben, das
auch trägt,
wenn Not und Krankheit es
belasten.
Um dieses Leben bitte ich:
um das Verbundensein mit dir,
dem wahren Weinstock.



Liturgischer Wochenplan

Mittwoch

7.30 Uhr Gottesdienst (Kapelle)

19.30 Uhr Gottesdienst (Kapelle)

Freitag

7.30 Uhr Gottesdienst (Kapelle)

Alle sind herzlich eingeladen!

Erkenntnis

Norbert Lechleitner

Zum Meister kam ein reicher Amerikaner, der sagte: "Ich habe nicht viel Zeit, aber ich zahle dir fünfzigtausend Dollar, wenn du mir in zehn Tagen Weisheit beibringst."

Der Meister schien kein bißchen schockiert von der Ansicht des Mannes, der glaubte, daß er Weisheit kaufen könne. Außerdem hatte er längst davon gehört, daß es in gewissen Kreisen der Reichen und Schönen als schick galt, von seinem Guru erzählen zu können.

Lächelnd sagte der Meister: "So teuer wird es nicht, und so lange brauchen wir gar nicht, um ein wenig Erkenntnis zu erlangen. Die Umstände sind günstig, und wenn du bereit bist, kannst du gleich beginnen." Der Amerikaner, bekannt als Mann von schnellen Entschlüssen, sagte, daß er selbstverständlich sofort anfangen wolle. "Sehr gut", sagte der Meister. Ziehe deine Jacke, Schuhe und Strümpfe aus. Dann gehe hinaus in den Regen, erhebe die Anne zum Himmel und atme immer schön gleichmäßig."

Am nächsten Tag fragte der Meister den Amerikaner, wie es ihm bei seiner ersten Übung denn ergangen sei. "Wie du mich angewiesen hast, ging ich hinaus in den Regen, hob die Arme zum Himmel, atmete immer schön gleichmäßig durch und war in Sekunden völlig durchnäßt. So stand ich zwei Stunden und fühlte mich dabei wie ein totaler Idiot."

"Meinst du nicht auch", fragte der Meister, "daß dies für den Anfang schon eine ganz tiefe Erkenntnis ist?"

Aus: Norbert Lechleitner, Sonne für die Seele. 211 überraschende Weisheitsgeschichten, die jeden Tag ein wenig fröhlicher machen. Herder Verlag Freiburg Basel Wien 1998/1999.



Campus-Pastoralteam
Augustinum
Lange Gasse 2, 8010 Graz
dalibor.milas@augustinum.at



Für den Inhalt verantwortlich:
Dalibor Milas, Ivan Rajič und
Markus Mochoritsch