

# Sich Zeit nehmen

und  
Herzens-  
angelegenheiten  
im Ulrichsjahr

Ansprechbar  
sein



**UlrichsJUBILÄUM** 2023/24  
*Mit dem Ohr des Herzens*

## HERZENSSACHE – SICH ZEIT NEHMEN UND ANSPRECHBAR SEIN

### Hinweis:

In dieser Andacht wird das vorliegende Bild in den Meditations-  
texten verwendet. Es sollten Bilder für alle Teilnehmenden  
vorhanden sein.

### Liturgische Eröffnung

Wir beginnen unsere Feier im Namen des Vaters und  
des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

**Lied:** Komm, Heiliger Geist, mit deiner Kraft GL 784

**L:** „Mit dem Ohr des Herzens“! Unter diesem Leitsatz begeht  
unser Bistum eine zweijährige Feierzeit: das Ulrichsjubiläum.

Der heilige Ulrich ist der Bistumspatron Augsburgs und war  
von 923 - 973 Bischof von Augsburg. Als solcher stellt er  
eine Person dar, die bei den Menschen seiner Zeit bleiben-  
den Eindruck hinterlassen hat und bis heute hinterlässt.

Was die Menschen bei Ulrich wahrnahmen war offensicht-  
lich bedeutsam. Er war im Gebet bei Gott und gleichzeitig  
war er intensiv bei den Menschen. Er reiste beständig durch  
sein Bistum, predigte, feierte Gottesdienste und spendete Sak-  
ramente. In der Begegnung mit Menschen nahm er sich Zeit,  
hörte hin, stellte Fragen und nahm wahr, was sie brauchten.

Von einer seiner zahlreichen Firmspendungen wird beispiels-  
weise berichtet, dass Ulrich sich vor dem gemeinsamen  
Essen nach der Firmung zuerst um die Speisung der Armen  
und Kranken kümmerte. Danach setzte er sich selbst zu  
Tisch.



In dieser Andacht widmen wir uns, nach dem Vorbild des Heiligen Ulrich, den Gaben des Zeitnehmens, der Ansprechbarkeit und dem Gespür für eine Situation.

Begrüßen wir dazu Gott in unserer Mitte:  
Gott, du Ursprung des Lebens,  
du schenkst uns Menschen,  
die ein gutes Gespür dafür haben,  
was sie selbst und was andere brauchen.  
Du bist ihnen Quelle, aus der sie schöpfen.  
Hilf, dass auch wir die Gaben des Lebens  
erkennen und einsetzen,  
und so reiche Frucht bringen.  
Darum bitten wir durch Christus, unseren Herrn.  
Amen.

## SICH ZEIT NEHMEN

**Lektor:** Im Epheserbrief lesen wir: 

Einst wart ihr Finsternis, jetzt aber seid ihr Licht im Herrn.  
Lebt als Kinder des Lichts! Denn das Licht bringt lauter Güte,  
Gerechtigkeit und Wahrheit hervor. Denn alles Erleuchtete ist  
Licht. Achtet also sorgfältig darauf, wie ihr euer Leben führt,  
nicht wie Toren, sondern wie Kluge! Nutzt die Zeit.  
(Epheser 5, 8-9.14a.15.16a)

## Meditation

Sie sind eingeladen, die Bildkarte zur Hand zu nehmen.  
Was können Sie sehen? *Evtl. Austausch ermöglichen*

Im Folgenden bieten sich uns ein paar Gedanken und Fragen, über die wir nachdenken können:

Zwei Figuren sitzen nebeneinander. Sie wenden sich einander zu. Sie sitzen beieinander.

Ob die Beiden sich wohl kennen? Vielleicht begegnen sie sich gerade zum ersten Mal.

Wie lange sitzen sie da wohl schon?

Haben die eigentlich nichts Besseres zu tun?

Nehmen die Beiden die Welt um sie herum noch wahr?

Die Sonne scheint. Es ist hell. Von vorne fällt Licht auf die Szene.

Die Schatten fallen hinter sie.

Wozu rief der Apostel Paulus im Epheserbrief auf? – „Lebt als Kinder des Lichts!“

Einander Zeit schenken. Sich Zeit nehmen.

Sich gegenseitig wahrnehmen. Beieinander sein.

Heißt das vielleicht, als Kinder des Lichts zu leben?

Wann habe ich mir das letzte Mal Zeit für einen anderen Menschen genommen?

Welche Erfahrungen habe ich dabei gemacht?

*Meditationsmusik einspielen – 2 Minuten Stille*

**Lied:** Meine Hoffnung und meine Freude, meine Stärke, GL 365

Lasst uns beten:

Vater des Lichts.

Du wohnst im Licht und forderst auch uns auf, als Kinder des Lichts zu leben.

Der Heilige Ulrich gab uns ein Beispiel, indem er sich Zeit nahm für die Menschen und ihre Anliegen.

Hilf uns, zu leben, wie es dir gefällt.

Darum bitten wir durch Christus, unseren Herrn.

Amen



## ANSPRECHBAR SEIN

**Lektor:** Wir hören noch einmal die Stelle aus dem Epheserbrief. Diesmal in etwas anderer Art und Weise.  
Spricht Sie ein Satz besonders an? 

*Zwei Personen sprechen den Text sehr langsam, laut und deutlich von unterschiedlichen Stellen in den Raum:*

**Lektor 1:** Einst wart ihr Finsternis, jetzt aber seid ihr Licht im Herrn.

**Lektor 2:** Lebt als Kinder des Lichts!

**Lektor 1:** Denn das Licht bringt lauter Güte,  
Gerechtigkeit und Wahrheit hervor.

**Lektor 2:** Denn alles Erleuchtete ist Licht.

**Lektor 1:** Achtet also sorgfältig darauf, wie ihr euer  
Leben führt, nicht wie Toren, sondern wie Kluge!

**Lektor 2:** Nutzt die Zeit.

## Meditation

Sie sind nun eingeladen den Satz oder das Wort laut zu wiederholen, das Sie gerade angesprochen hat. .... *Zeit lassen*

Wenden wir uns nun wieder der Bildkarte zu:

Die linke Figur scheint etwas zu sagen.

Welche Worte klingen zwischen den Beiden?

Was wird gesprochen?

Womöglich sind es ähnliche Fragen, wie sie auch Paulus in seinem Brief an die Epheser bewegen:

Ist dein Leben auf einem guten Weg?

Führst du ein Leben das ehrlich, zugewandt und offen ist?  
Wie gehst du mit deiner Zeit um?

Ansprechen und ansprechbar sein.  
Sich fragen lassen und sich hinterfragen lassen.  
Im Licht leben und dem Licht trauen.

**Lied:** Meine engen Grenzen GL 437

Lasst uns beten  
Du Gott der uns anspricht.  
Von Anfang an suchst du den Menschen und sprichst ihn an.  
Wie Ulrich sind auch wir Angesprochene.  
Hilf uns, dass wir dich hören und erkennen,  
wenn du uns ansprichst,  
so dass wir darin unseren eigenen Weg erkennen.  
Darum bitten wir durch Christus, unseren Herrn.  
Amen.

## **GESPÜR** **Meditation:**

Das Bild in unseren Händen zeigt uns ein Weiteres:  
Die Beiden werden vom Licht angestrahlt, hell erleuchtet.  
Licht ist Quelle von allem, was lebt. Ohne Licht können wir  
nicht leben.  
Das Licht dient uns und stellt uns zugleich vor Aufgaben:  
Wir müssen uns dem Licht aussetzen und es in uns eindringen  
lassen,  
um die Lebendigkeit in uns wachzuhalten.  
Sich dem Licht aussetzen und Fragen zulassen:  
Wonach verlangt mein Herz?  
Kann ich das Leben spüren?  
Habe ich ein Gespür für meine Möglichkeiten?  
Habe ich ein Gespür für die Situation?



**Lektor:** Wir hören die Stelle aus dem Epheserbrief ein drittes Mal. 

Einst wart ihr Finsternis, jetzt aber seid ihr Licht im Herrn.

*Alle Teilnehmenden erhalten nun ein Licht im Glas.*

*Beim Verteilen der Lichter, kann jeder Person zugesagt werden:  
„Du bist Licht“*

**Lektor dann weiter:** Lebt als Kinder des Lichts! Denn das Licht bringt lauter Güte, Gerechtigkeit und Wahrheit hervor. (...) Denn alles Erleuchtete ist Licht. Achtet also sorgfältig darauf, wie ihr euer Leben führt, nicht wie Toren, sondern wie Kluge! Nutzt die Zeit.

*Zwei Minuten Meditationsmusik einspielen*

### **Vater unser**

Als Kinder des Lichts sind wir eingeladen das Gebet zu sprechen, dass Jesus uns gelehrt hat ...

### **Segensbitte**

Gütiger Gott.

Dein Licht strahlt in unser Leben.

Als Erleuchtete sind wir wie Ulrich in dieser Welt unterwegs.

Berufen mitzuhelfen, zu beleben,

zu ermutigen und dem Leben zu trauen.

Du sendest uns in die Dunkelheiten dieser Welt,

um dies eine Stück weit zu erhellen.

Wir gehen, ausgestattet mit deinem Licht:

dem Licht des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes.

Amen.

### **Schlusslied**

Selig seid ihr GL 458

| 2023/24  
**Ulrichs**JUBILÄUM

*Mit dem Ohr  
des Herzens*



Hauptabteilung II – Seelsorge  
Pastorale Grunddienste  
und Sakramentenpastoral



BISTUM AUGSBURG

**Impressum**

Pastorale Grunddienste und Sakramentenpastoral, Ilona Thalhofer

Gestaltung und Realisation: Sankt Ulrich Verlag

Foto: © Banner