

Leseprobe



Reinhard Abeln, Adalbert Ludwig Balling

Von guten Worten wunderbar begleitet

365 Aufmunterungen

128 Seiten, 14,5 x 22,5 cm, gebunden, durchgehend zweifarbig

ISBN 9783746270746

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 2026

Reinhard Abeln
Adalbert Ludwig Balling

Von guten
Worten *wunderbar*
begleitet

365 Aufmunterungen

benno

Ein Wort zuvor

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

Besuchen Sie uns im Internet:
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.st-benno.de.

ISBN 978-3-7462-7074-6

© 2026 St. Benno Verlag GmbH, Stammerstr. 9-11, 04159 Leipzig,
service@st-benno.de

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf - auch teilweise - nur mit
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Die Nutzung der Inhalte dieses Werkes für Text- und Data-Mining im
Sinne des § 44b UrhG ist ausdrücklich vorbehalten (§ 44b Abs. 3 UrhG)
und daher verboten. Die Inhalte dieses Werkes dürfen auch nicht zur
Entwicklung, zum Training und/oder zur Anreicherung von KI-Systemen,
insbesondere von generativen KI-Systemen, verwendet werden.

Umschlaggestaltung: VISUALLABOR GbR ©/Grit Fiedler, Leipzig

Covermotiv: © stock.adobe.com/sans07butterfly

Schmuckelemente innen:

© stock.adobe.com/AvanneTroar

Gesamtherstellung: Kontext, Dresden (C)

„In einem guten Wort ist Wärme für drei Monate“, heißt
es in einem Spruch aus der Mongolei. Jeder braucht hin
und wieder ein gutes Wort, um Kraft für den Alltag mit
seinem Vielerlei und Allerlei zu bekommen. Ein gutes
Wort kann helfen, unserem Leben mit seinen vielen
Umwegen und Abwegen, Holzwegen und Irrwegen die
richtige Richtung zu geben.

Es gibt Worte, die man – einmal gehört und mit dem
Herzen bewegt – nie vergisst. Sie können uns begleiten
wie ein treuer Freund. Sie halten uns die Treue in guten
und schweren Tagen. Oft sind sie wie eine Herberge, in
der man rasten kann. Ein andermal sind sie wie frisches
Quellwasser, das Kraft und Zuversicht schenkt.

Dieses Buch enthält eine Reihe kleiner Worte, die es
wert sind, von Zeit zu Zeit bedacht zu werden. Sie sind
nicht am Schreibtisch entstanden, sondern in unzähligen
Gesprächen und Begegnungen mit Menschen: mit
kranken und gesunden, traurigen und fröhlichen,
begabten und weniger begabten.

Wer immer „auf Trab“ ist, tut gut daran, sich jeden Tag
ein gutes Wort einzuprägen und sich innerlich von ihm
anrühren zu lassen. Ein solches Wort vermag zu trösten,
wenn man verzagt ist, zu ermutigen, wenn alles düster
und traurig erscheint, zu stärken, wenn das Leben ins
Wanken gerät.

Das vorliegende Buch möchte dem Leser eine Lebenshilfe sein. Es möchte einen Beitrag dazu leisten, dass sein Leben gelingt, dass es ein erfülltes Leben wird und bleibt, dass das Zusammenleben mit anderen von Zuneigung und Freundlichkeit getragen wird.

Gute Worte, jeden Tag mit Herz und Seele aufgenommen, können Freude schenken, innere Zufriedenheit, Glück, seelisches Gleichgewicht. Gute Worte sind wie Rosen im Winter – und eine Rose ist oft wichtiger als ein Stück Brot oder ein gutes Mittagessen.

Die Mühe um die folgenden Überlegungen hat sich bereits gelohnt, wenn auch nur einer oder eine nachdenklich wird, einiges über-denkt und be-denkt, von einem Wort oder Gedanken betroffen ist. Alfred Delp SJ sagte kurz vor seinen gewaltsamen Tod in Berlin-Plötzensee (1945) den guten und tröstlichen Satz: „Einer ist nicht zu wenig.“

Viel Freude und Gewinn mit diesem Jahresbegleiter wünschen Ihnen, liebe Leserinnen und Leser,

Reinhard Abeln und Adalbert Ludwig Balling

Januar



Was gute Worte vermögen

Ein Wort der Liebe
kann Berge versetzen.
Ein Wort des Verzeihens
kann neues Leben wecken.
Ein Wort der Hoffnung
kann Wüsten zum Sprießen bringen.
Ein Wort der Ermunterung
kann Oasen schaffen,
wo bislang trockene Wadis waren.
Ein Wort des Lobes
kann Wunder wirken ...

Gute Worte vermögen beinahe alles,
wenn sie aus dem Herzen kommen
und zu Herzen gehen.

Adalbert Ludwig Balling

1.

Vor uns liegen 365 neue Tage, wenn Gott sie uns schenkt.
Das sind 365 Sonnenaufgänge; 365 Gelegenheiten,
unseren Mitmenschen Liebe zu schenken;
365 Möglichkeiten, Gott zu loben und zu preisen;
365 Chancen, unser Leben gelingen zu lassen.
Werden wir sie nutzen?

2.

Zum neuen Jahr wünsche ich dir
Gesundheit für Leib und Seele, gute
Gedanken, Freude bei der Arbeit und
immer wieder die Heiterkeit des Herzens.
Sei gesegnet das Jahr über!

3.

Wir wissen nicht, was uns das neue Jahr bringen wird.
Wir wissen nicht, ob das neue Jahr von Erfolg oder
Misserfolg bestimmt sein wird.
Eines aber wissen wir sicher: Wir gehen mit Gott
durchs neue Jahr.

4.

Sei begrüßt im neuen Jahr!
Sei gesegnet das Jahr über!
Verbleibe in der Liebe derer,
die dir nahestehen,
und im Schutz dessen,
der dich ins Leben liebt!

5.

Jeder Tag, jede Woche, jedes Jahr,
jedes Menschenleben ist ein Geschenk.
Jede Stunde ist Gnade.
Wir haben sie nicht verdient.

6.

Das Fest der Erscheinung des Herrn ruft uns zu:
Hänge dein Herz an einen Stern!
Nicht an irgendeinen Stern,
sondern an den Stern Jesus Christus!
Er, der Messias aller Menschen,
zeigt dir den Weg deines Lebens.

7.

Etwas zum Freuen hat jeder Tag,
auch wenn er trüb und grau ist.

8.

Als Gott die Welt erschuf, hatte er etwas im Sinn mit dir.
Deine Aufgabe heißt: Mensch werden.
Dein Ziel lautet: dich selbst zu finden und dem ähnlicher
zu werden, der dich ins Leben rief.

9.

Glücklich ist einer, der nicht Trübsal bläst,
wenn er entdeckt, dass der Tag nur 24
Stunden, die Woche nur 7 Tage, das Jahr
nur 52 Wochen und ein Menschenleben,
wenn es hoch kommt, nur 80 oder 90 Jahre
zählt.

10.

Ich wünsche dir, dass du dich freuen kannst auf Gott und
an Gott, der auch dir immer wieder sagt: „Du bist meine
geliebte Tochter / mein geliebter Sohn“ (Mt 3,17; Jes
42,1; Jes 43,1–4).

11.

„Wo ist Gott?“, fragte die Lehrerin.
Die kleine Brigitte, knapp sechs Jahre alt,
war rasch mit ihrer Antwort:
„Gott ist dort, wo es hell ist.“

12.

Gott gibt uns seine Gnade
nicht jahrzehntelang als Vorschuss.
Die Kraft für den morgigen Tag
bekommen wir morgen früh.
Die Kraft für die kommende Nacht
heute Abend.
Lassen wir darum jeden Tag
auf uns zukommen!

13.

Gott schuf den Menschen, damit er sich freue;
Gott schuf den Menschen, damit er liebe;
Gott schuf den Menschen, damit er danke;
Gott schuf den Menschen, damit er anderen helfe;
Gott schuf den Menschen, damit er Mensch werde –
tätlich ein wenig mehr.