

**Impulse
für Gespräche
in schweren Zeiten
3. Heft**



www.karlmueeller.at

Karl Müller: Konzept & Endfassung; Entwurf und Verbesserung KI-gestützt

Stand 30. August 2026



Naturbogen bei Étretat, Frankreich

Schwere Zeiten - anders leben

Es gibt Zeiten, in denen das Leben schwer auf uns lastet.
Krankheit, Unfall, Abschied, Verlust oder eine Sorge,
die sich hartnäckig festsetzt, können uns
den vertrauten Boden unter den Füßen entziehen.

Besonders schwer ist, was uns unvorbereitet trifft, was wir
nicht ändern können und wofür wir keine Schuld tragen.

Dann gerät vieles ins Wanken.

Pläne verlieren ihre Gewissheit, Sicherheiten bröckeln
und manche Fragen bleiben ohne Antwort.

Doch schwere Zeiten verändern nicht nur unsere Lebens-
umstände – sie verändern auch unseren Blick.

Was gestern selbstverständlich war,
kann plötzlich kostbar werden.

Wir fragen anders:

Was trägt, wenn Sicherheiten wegbrechen?

Was bleibt, wenn manches nicht mehr möglich ist?

Was ist wirklich wichtig?

Vielleicht gibt es keine einfache Antwort auf das Leid,
aber es gibt Möglichkeiten, mit ihm zu leben.

Denn manchmal öffnet uns das Schwere
eine neue Wahrnehmung.

Wir werden aufmerksamer für das Wesentliche,
empfänglicher für das Kleine, dankbarer für das, was bleibt.

So kann mitten in einer erschütternden Zeit langsam ein
anderer Blick auf das Leben wachsen – still, vorsichtig
und offen für das, was uns trotz allem noch begegnet.



Stift Heiligenkreuz: Fraterie (im Mittelalter Arbeitsraum)

Sich selbst nicht verlieren

Ein Leben ganz ohne Sorgen gibt es nicht –
wer das verspricht, verspricht zu viel.

Ein dahingesagtes „Mach dir keine Sorgen“ hilft wenig.
Es geht am eigentlichen Kummer vorbei,
als ließe er sich einfach wegwischen.

Sorgen um das Kommende, Trauer um das Vergehende –
sie gehören zum Leben.

Wir können sie nicht einfach abschalten.

Schwer wird es, wenn wir uns in ihnen verlieren.
Wenn sich Gedanken immer wieder um dasselbe drehen,
kann aus Sorge ein Sog werden –
einer, der uns den Boden unter den Füßen nimmt
und uns immer weiter von uns selbst entfernt.

Umso wichtiger ist es, festzuhalten an dem, was uns trägt –
gerade dann, wenn das Leben ins Wanken gerät.

Für viele sind das Menschen, denen sie vertrauen können.
Freundinnen und Freunde,
mit denen sich Sorgen teilen lassen, die mit uns aushalten
und uns daran erinnern, was im Leben wirklich zählt.
Solche Beziehungen zu pflegen,
ist gelebte Vorsorge für die Seele.

Und wer sich in Gottes Hand geborgen weiß,
darf darauf vertrauen:
Nicht jede Angst muss ihn bestimmen.

Hoffnung und Vertrauen tragen weiter als Grübeln.
Achte auf dich – und auf das, was dich hält.



Morgenrot im Innviertel

Was das Leben noch schenkt

In schweren Zeiten wird der Blick oft eng.
Sorgen bestimmen die Gedanken, Schmerzen nehmen
Raum ein und die Zukunft wirkt ungewiss.
Manches bisher Selbstverständliche fehlt plötzlich.
Das Schwere kann so viel Raum einnehmen,
dass es alles andere überlagert.

Und doch können gerade dann
kleine Dinge eine neue Bedeutung gewinnen:
Der erste Sonnenstrahl am Morgen,
das Blühen einer Blume, das frische Grün des Frühlings,
das Zwitschern eines Vogels. Ein vertrautes Lächeln,
eine liebevolle Geste, ein Tag ohne Schmerzen.

Diese Augenblicke nehmen das Leid nicht weg.
Aber sie erinnern uns daran,
dass das Leben mehr ist als das, was uns belastet.
Selbst im Schweren kann etwas Kostbares aufscheinen.

Hoffnung beginnt nicht immer mit einer Antwort.
Manchmal beginnt sie mit einem neuen Morgen,
einem guten Wort oder einem Moment,
in dem das Herz wieder leichter wird.
Wer trotz allem Schönes wahrnimmt,
öffnet sich dem Leben.

Vielleicht wächst daraus eine Hoffnung, die weiterreicht
als das Sichtbare – eine Hoffnung, die uns spüren lässt:
Unser Leben ist getragen,
auch wenn wir den Weg noch nicht erkennen.



Spuren im Sand

Auf und Ab - wieder Schritt fassen

Das Leben verläuft selten geradlinig.
Es kennt Höhen und Tiefen.

Auf Zeiten des Glücks folgen manchmal Tage, an denen
Sorgen, Krankheit, Schicksalsschläge oder schwere
Veränderungen uns aus dem Gleichgewicht bringen.

Manchmal scheint die eigene Welt
aus den Fugen geraten zu sein.

Nichts ergibt mehr Sinn, die Zeit steht still –
und doch geht draußen alles weiter:

Der Alltag folgt seinem gewohnten Rhythmus.
Während wir selbst kaum wissen, wie es weitergehen soll,
läuft das Leben weiter.

Das kann schmerzen.

Doch darin liegt auch eine stille Hoffnung:

Wir müssen nicht sofort wieder mithalten.

Es genügt, den nächsten kleinen Schritt zu tun.

Aufstehen, innehalten, mit jemandem sprechen, Hilfe
annehmen und den Blick auf das richten, was Kraft gibt.

Nicht alles können wir ändern.

Manches müssen wir annehmen und lernen, damit zu leben.

Dabei dürfen wir darauf vertrauen,
dass auch schwere Zeiten vorübergehen.

Das Leben geht weiter –

und mit der Zeit können auch wir wieder Schritt fassen.

Im Glauben dürfen wir darauf vertrauen:

Gott geht durch die Höhen und Tiefen mit uns
und schenkt Kraft für den heutigen Tag.



Baumstamm im Querschnitt

Jahresringe

Ein Baum trägt seine Geschichte verborgen in seinem Inneren.
Jahr für Jahr wächst ein neuer Ring.

Breite Ringe erzählen von Sonne, Regen und guten Zeiten.
Enge Ringe bewahren die Spuren von Kälte, Trockenheit,
Stürmen und kargen Jahre.

Auch unser Leben kennt solche Jahresringe.
Manche sind weit und hell –
geprägt von Glück, Gesundheit, Liebe und erfüllten Tagen.
Andere sind eng und dunkel.
Krankheit, Abschied, Verlust oder ein schwerer Schicksals-
schlag haben sich tief in unser Leben eingezeichnet.
Wir wünschen uns frohe Zeiten und möchten Leid vermeiden.
Doch auch das Schwere hinterlässt Spuren
und gehört zu unserer Lebens-Geschichte.

Gerade Bäume, die Wind und Wetter trotzen mussten,
besitzen oft ein besonders dichtes und wertvolles Holz.
Vielleicht können auch die engen Ringe unseres Lebens
etwas in uns reifen lassen:
Geduld, Mitgefühl, Dankbarkeit oder ein tieferes Verständnis.
Das Leid selbst ist nicht gut.
Aber es kann uns reifen, wachsen lassen.

Der Glaube kann Zuversicht schenken:
Gott ist auch in kargen Zeiten gegenwärtig.
ER hält uns, wenn unsere Kraft nachlässt
und lässt selbst aus dunkler Erde neue Hoffnung wachsen.
So gehören auch die engen Ringe zu einer Lebensgeschichte,
die noch nicht zu Ende erzählt ist.



Schmetterling – etwas gerupft

über-wunden & Narben

Angst gehört zum Leben.
Sorgen, Krankheit, Verlust, Enttäuschung und Überforderung
hinterlassen Spuren.

Manche Wunden heilen, manche Narben bleiben –
und manchmal bricht das Alte unvermittelt wieder auf:
leise, gerade dann, wenn wir glaubten,
darüber hinweg zu sein.

Dann fragen wir uns:
Gibt es ein Leben jenseits der Angst?
Oder wird sie immer bestimmen, wie wir leben?

Jesus sagt: „In der Welt habt ihr Angst; aber seid getrost –
ich habe die Welt überwunden“ (Joh 16,33b).

Diese Zuversicht gründet in Ostern:

Der Tod hat nicht das letzte Wort.

„Überwunden“ heißt dabei nicht: ausgelöscht.

Auch der auferstandene Jesus

trägt die Wunden seines Leidens noch an sich.

Sie sind geblieben – aber ihre Macht ist gebrochen.

Darin liegt eine Hoffnung, die trägt;

auch unsere Narben dürfen bleiben.

Sie erinnern an das Erlebte,

doch sie müssen nicht über unser Leben bestimmen.

Mit Gottes Hilfe lernen wir, mit unseren Wunden zu leben,
ohne an ihnen zu zerbrechen.

Was uns verletzt hat, darf Teil unserer Geschichte sein –
aber nicht ihr Ende.

Wo Gott ist, verliert selbst das Schwere seine letzte Macht.
Das Leben behält das letzte Wort.



Viktorsberg: Nebel im Tal

Möglichkeiten

Manchmal nimmt uns das Leben etwas, das uns wichtig war:
Gesundheit, Kraft, einen geliebten Menschen,
eine Aufgabe oder einen vertrauten Lebensweg.
Plötzlich kreisen unsere Gedanken nur noch um den Verlust
und all das, was nicht mehr möglich ist.
Wir vergleichen das Heute mit dem Früher und fragen uns:
Warum gerade ich?

Solche Fragen sind verständlich.
Denn Verlust schmerzt und manches lässt sich nicht ersetzen.
Doch wenn wir nur auf das konzentrieren,
was uns genommen wurde,
übersehen wir leicht, was uns geblieben ist.
Denn darin liegen doch auch Möglichkeiten –
vielleicht andere als früher, aber dennoch wertvolle.

Vielleicht ist der Weg kürzer geworden – doch jeder Schritt,
den wir noch gehen, ist ein Zeichen des Lebens.
Vielleicht brauchen wir mehr Unterstützung –
und erfahren gerade dadurch Nähe und Verbundenheit.
Vielleicht ist nicht alles geworden, wie wir es erhofft haben –
und doch gibt es Gründe zur Dankbarkeit.

Der christliche Glaube lädt uns ein,
Gott auch das Schwere anzuvertrauen.
ER nimmt nicht jede Last von uns.
Aber ER geht mit uns, schenkt Kraft für den nächsten Schritt
und lässt neue Möglichkeiten wachsen.
Nicht alles wird gut – doch wir können lernen
das Wertvolle zu entdecken, was geblieben ist.
und aus dem, was möglich ist, das Beste zu machen.



rotere Fingerhut

Schuld

Wenn uns Schlimmes widerfährt,
suchen wir oft nach einem Schuldigen:
Wer hat es verursacht? Wer hätte es verhindern können?
Ist ein anderer Mensch schuld, das Umfeld, eine
bestimmte Ursache – oder vielleicht ich selbst?

Diese Suche ist verständlich.
Sie kann helfen, Geschehenes zu begreifen und
Verantwortung zu benennen.

Doch sie kann auch zur Belastung werden,
wenn wir uns immer wieder im „Warum?“ verlieren.

Denn selten trägt nur eine einzelne Person die Schuld.
Meist wirken viele Faktoren zusammen:

Entscheidungen und Versäumnisse, persönliche Grenzen,
äußere Umstände, Prägungen – und manchmal Dinge,
die niemand beeinflussen konnte.

Nicht alles lässt sich erklären oder rückgängig machen.

Vielleicht sind andere Fragen hilfreicher:

Was kann ich wiedergut-machen?

Was kann ich daraus lernen? Und was darf ich loslassen?

Muss Schuld wirklich mein ganzes Leben bestimmen?

Der christliche Glaube eröffnet hier einen Weg der Hoffnung.
Gott kennt unsere Schuld und unsere Begrenztheit.

Wo wir uns selbst nicht vergeben können,
dürfen wir auf Seine Barmherzigkeit vertrauen.

Und wo andere an uns schuldig geworden sind,
kann Vergebung helfen, die Last loszulassen –
ohne das Unrecht zu leugnen.

So muss Schuld nicht das letzte Wort haben.
Bei Gott ist ein neuer Anfang möglich.



Halbmond hinter dem Kirchturmkreuz der Kirche in Altach

danken – trotz allem

In schweren Zeiten richtet sich unser Blick leicht auf das,
was fehlt, was schmerzt und was uns belastet.

Enttäuschungen und Sorgen können so viel Raum einnehmen,
dass das Gute daneben kaum noch wahrgenommen wird.

Dankbarkeit bedeutet nicht, das Schwere kleinzureden
oder sich selbst zum Positivdenken zu zwingen.

Sie lädt vielmehr dazu ein den Blick zu weiten:

Was ist mir geblieben? Was ist gut gegangen?

Was tut mir heute gut? ...

Oft sind es unscheinbare Dinge:

Jemand hat sich Zeit für mich genommen,

mir ein freundliches Wort geschenkt oder nach mir gefragt.

Ich konnte gut schlafen, hatte etwas Gutes zu essen

oder einen Tag mit erträglichen Schmerzen.

Der Weg mag steinig sein – und doch ist es ein Weg.

Ich bin erschöpft – und kann doch noch Musik hören, ...

Wer Dankbarkeit einübt,

entdeckt leichter solche Lichtblicke.

Sie können neue Lebensmut schenken und helfen,

Sorgen und Lasten nicht alles bestimmen zu lassen.

Der christliche Glaube lädt ein, Gott dafür zu danken.

Denn selbst im Schweren sind wir nicht allein.

Ich kann stark sein - trotz meiner Schwäche,

Wunden tragen - und dennoch wertvoll sein,

Freude spüren - trotz meiner Trauer

und dankbar sein - trotz allem.



Abendstimmung

Zufriedenheit

„Ich bin zufrieden“ – dieser Satz klingt schlicht, trägt aber eine tiefe Bedeutung: **Ich habe zum Frieden gefunden.**

Gerade in schweren Zeiten ist dieser Frieden oft fern. Nach einem Todesfall, nach einem Schicksalsschlag oder bei Krankheit kreisen unsere Gedanken um das, was fehlt.

Unsere Gedanken kreisen um das Fehlende, wir vergleichen das Heute mit dem Gestern und fragen uns: „*Warum ist das Leben so schwer?*“

Der Schmerz legt sich wie ein Schatten über unsere Tage und lässt uns manchmal das Gute übersehen, das bleibt.

Zufriedenheit bedeutet nicht,
das Leid zu verharmlosen oder uns mit allem abzufinden.
Sie entsteht dort, wo wir das Schwere annehmen,
ohne uns von ihm beherrschen zu lassen.

Vielleicht hilft es, den Blick auf das zu richten, was uns
guttut und trägt: auf einen Menschen, der uns begleitet,
ein freundliches Wort, eine kostbare Erinnerung oder
einen stillen Moment.

Solche Erfahrungen nehmen den Schmerz nicht weg.
Doch sie können wie kleine Lichter sein,
die den Weg heller machen.

Der Glaube kann uns dabei Halt geben. Gott bewahrt uns
nicht vor jeder Last. Aber ER geht mit uns durch dunkle
Zeiten und schenkt Kraft für den nächsten Schritt.

Zufrieden sein heißt vielleicht: Das Verlorene zu betrauern
und dennoch dem Guten wieder Raum im Herzen zu geben.



Schneeweg Gerach

Schwere Zeiten - Schritt für Schritt

Es gibt Zeiten, in denen das Leben schwer wird.
Krankheit, Unfall, Abschied oder Verlust können uns
den vertrauten Boden unter den Füßen wegziehen.

Was gestern selbstverständlich war,
wird plötzlich zur Herausforderung.

Manchmal reicht die Kraft kaum für den nächsten Tag.

Dann hilft es nicht, sich selbst unter Druck zu setzen
und sofort wieder stark sein zu müssen.

Vielleicht genügt zunächst ein kleiner Schritt.

Wie bei einer Wanderung,

wenn der Weg plötzlich durch sumpfiges Gelände führt:
Man kommt nur langsam voran, muss Kraft aufbringen
und vorsichtig nach einem festen Tritt suchen.

Und ja, es ist gut, sich helfen zu lassen.

Aufgeben mag verlockend wirken,

doch auch ein mühsamer Schritt ist ein Schritt.

Oft sind es die kleinen Dinge,

die in solchen Zeiten auch guttun: ein offenes Gespräch,
ein Besuch, ein Sonnenstrahl, ein Moment der Stille.

Auch der Blick auf Menschen, die Schweres auszuhalten
haben, kann helfen. Er weckt Mitgefühl und
kann die eigenen Sorgen in ein anderes Licht rücken.

Auch die Seele braucht Zuwendung und Zeit.

Sie darf traurig und erschöpft sein und dennoch neue

Hoffnung finden. Wir müssen den Weg nicht allein gehen.

Manchmal trägt uns die Nähe eines Menschen.

Und manchmal die stille Gewissheit des Glaubens:

Gott geht mit. ER schenkt Kraft für den nächsten Schritt
und lässt auch im Dunkel Hoffnung wachsen.



Skulptur von Pfr. Toni vor Altacher Kirche

Getragen

Es gibt Zeiten, in denen das Leben schwer wiegt.
 Sorgen, die den Schlaf rauben.
 Verluste, die nicht heilen wollen.
 Tage, an denen selbst kleine Schritte mühselig werden.
 Krankheit, Streit, Erschöpfung,
 die Angst vor dem, was kommt –
 manches lässt sich weder wegreden noch schnell lösen.

Wer durch solche Zeiten geht,
 braucht nicht zuerst gute Ratschläge.
 Manchmal braucht es einfach jemanden,
 der da ist, zuhört und aushält.
 Jemanden, der nicht versucht das Schwere kleiner zu machen,
 sondern mitträgt.

Doch auch das Leid ist nicht das letzte Wort.
 Der christliche Glaube kennt eine Zusage,
 die Menschen seit Jahrhunderten trägt:
 Gott lässt uns nicht allein – gerade dann nicht,
 wenn unser eigener Mut und unsere Kraft schwinden.
 „Ich bin bei euch“ – in diesen Worten liegt die Hoffnung,
 dass wir auch durch dunkle Zeiten hindurch nicht allein sind.

Zuversichtlich zu sein heißt nicht, das Schwere kleinzureden.
 Es heißt: Darauf zu vertrauen, dass es sich wenden kann.

Und weil wir diese Zuversicht nicht immer aufbringen können,
 dürfen wir sie einander schenken –
 durch ein Wort, ein offenes Ohr, eine Hand, die hält.

So kann aus geteiltem Leid neue Hoffnung wachsen –
 und aus Erschöpfung Schritt für Schritt neuer Mut.



Alpenblumen (Enzian und Primel) in Steillage

standhaft bleiben

Wer fällt, fühlt sich oft klein und verloren.
Rückschläge, Niederlagen und Straucheln auf dem Weg
können schwer wiegen. Manchmal möchte man
einfach liegen bleiben, wo man hingefallen ist.
Schwierigkeiten ermüden, Widerstände zermürben,
die Kraft schwindet und das Herz wird schwer
Und mancher neue Anlauf scheint vergeblich.
Wer möchte dann nicht einfach getragen werden,
ohne selbst noch einen Schritt tun zu müssen?

Doch das Leben lehrt uns, wieder aufzustehen.
Ein Kind lernt das Gehen durch Hinfallen, Aufstehen
und Weiterversuchen.

Mit jedem Versuch gewinnt es Sicherheit.
Auch wir wachsen an dem, was uns fordert –
nicht auf einmal, sondern Schritt für Schritt.

Nimm Hilfe an, wo sie dir angeboten wird:
durch Freunde, Menschen, die dir nahestehen, oder
durch Gott, der dich trägt, auch wenn du es nicht spürst.
Du musst nicht alles allein schaffen.
Standhaftigkeit bedeutet nicht, immer stark zu sein.
Manchmal bedeutet sie nur,
trotz aller Schwäche den nächsten Schritt zu wagen.

Steh auf, wenn du kannst.
Geh weiter, wenn es dir möglich ist.
Du bist stärker, als du glaubst –
und getragen, mehr, als du ahnst.



Grünspecht

in Bearbeitung