

# Gutes Leben – Herzlichkeit verschenken: 2. bis 9. Juni



Die kleinste Geste kann zu einer echten Annäherung führen, wenn sie ehrlich gemeint ist und aus der Tiefe des Herzens kommt. Das Gegenüber spürt es, wenn das eigene Herz dabei ist.

*Ein kleines Lächeln, ein freundlicher Blick,  
ein gutes Wort, ein dickes Lob, ein offenes Herz,  
eine helfende Hand, eine Umarmung,  
ein zärtlicher Kuss, ein wenig Zeit, ein herzliches Danke.  
Es braucht nicht viel, um die Welt  
wärmer und herzlicher zu machen!*

Bischof-Stecher-Gedächtnisverein



## Herausforderung 1 – Wer hat Ihr Herz berührt?

Überlegen Sie, welche Begebenheiten, Gesten, Aufmerksamkeiten und Worte in letzter Zeit Ihr Herz erwärmt bzw. berührt haben. Erzählen Sie uns hier über [unsere Umfrage](#) eine Begebenheit, bei der Sie persönlich einen warmherzigen Moment erfahren haben.

## Herausforderung 2 – beachten Sie dazu bitte die Liste auf Seite 4

Legen Sie einen Fahrplan mit den Vorhaben für die Aktionswoche fest. Überlegen Sie gut, wem Sie in dieser Woche einen besonderen Platz einräumen möchten, zu wem Sie eine besondere innere Verbindung knüpfen möchten, wem Sie Herzlichkeit schenken wollen.

Richten Sie dabei Ihr Augenmerk auch auf die Menschen, die diese Form der Zuwendung besonders nötig hätten, vergessen Sie nicht auf benachteiligte Personen in Ihrem Umfeld, aber nehmen Sie sich auch nicht zu viel vor! Auf Seite 4 haben wir eine Liste mit entsprechenden Ideen und Anregungen vorbereitet.

## Warmherzige Illustrationen ab Seite 5

Ab Seite 5 haben wir für Sie Illustrationen vorbereitet, die Ihnen beim Vorhaben „Herzlichkeit verschenken“ hilfreich sein können. Wir haben diese extra auch als Bilddatei für Sie verlinkt, dann können Sie damit bei Bedarf auch etwas am PC gestalten oder das Bild einfach verschicken.

## Geschichten voller Herz – eine für jeden Tag

Wir haben Ihnen für jeden Tag als Impuls eine wahre Begebenheit vorbereitet. Es sind beeindruckende Beispiele dafür, wie kleine, sichtbare Zeichen der Aufmerksamkeit, Zuneigung und „Herzensnähe“ nicht nur den Moment verschönern, sie haben auch die Kraft, Beziehungen dauerhaft zu vertiefen.

## So., 2. Juni: „Ich fand das wahnsinnig nett!“

Vor einigen Wochen waren wir in Graz mit den Kindern im Kino. Die haben dort ein Zwei-Klassen System eingeführt. Bonuscard Besitzer kommen zuerst dran. Nachdem wir schon ewig anstanden und immer wieder zusehen mussten, wie andere Menschen vor uns eingeschoben wurden und unser Film gleich anfang, wurde ich richtig nervös und ärgerte mich extrem über das ungerechte System.

Ich informierte vorsorglich die Kinder, dass wegen der langen Ansteherei keine Zeit mehr sei, etwas zum Knabbern zu besorgen und dass ich ihnen danach ein Eis kaufen würde. Die Frechheit war nämlich, dass es nur zwei offene Kassen gab,

links und rechts standen die Menschen „zweiter Klasse“ an, während die „erste Klasse“ in der Mitte durchgehen konnte und sofort bei einer der beiden Kassen drankam, da ging dann halt abwechselnd links oder rechts nichts weiter.

Als wir dann im Saal auf unseren Plätzen saßen, kam eine Mutter zu uns. Sie hatte meinen Ärger über das System mitbekommen und gab meinen Kindern eine Portion Popcorn mit den Worten: „Meine Kinder essen sowieso nicht alles auf“. Das fand ich so wahnsinnig nett. Nach der Vorstellung habe ich mich noch einmal bei ihr bedankt und sie umarmt.

### Mo., 3. Juni: So jung und so viel Herz!

Nora ist mit ihren 1 1/2 Jahren das jüngste von vier Geschwistern. Neulich war die ganze Familie auf Besuch bei den Großeltern.

Opa hatte Schwarzebeeren besorgt und die Mutter von Nora machte ihn darauf aufmerksam, dass Nora kaum etwas mehr liebt als Schwarzebeeren. So richtete Opa eine eigene, kleine Schüssel mit den kostbaren Beeren her und stellte sie vor die Kleine hin.

Schnell griff Nora zu und schob sich eine der geliebten Beeren in den Mund. Sogleich schnappte sie nach einer zweiten und steckte diese Oma zwischen die Lippen, danach wurde Opa mit einer Beere verwöhnt, schließlich kamen auch noch die Geschwister an die Reihe, bevor sie sich dann wieder selbst bediente.

Bravo! von dieser herzlichen jungen Dame, die die besten Sachen ganz selbstverständlich mit anderen teilt, können wir uns einiges abschauen.

### Di., 4. Juni: ZIB 2 – blumige Nachrichten

Am 31. Juli 2023 kam in der Zeit im Bild ein erstaunlicher Beitrag: Der amerikanische Landwirt Lee Willson wollte seiner Frau zum 50-jährigen Hochzeitsjubiläum ein ganz besonderes Blumenbouquet „überreichen“ und schenkte ihr ein heimlich gepflanztes Feld mit rund 1,2 Millionen Sonnenblumen.

Der Farmer aus Pratt im Bundesstaat Kansas hat die Sonnenblumen mithilfe seines Sohnes heimlich im Mai ausgesät, damit seine Frau nichts davon merke und sie dann rechtzeitig zur goldenen Hochzeit blühen. Die Ehefrau, ein echter Sonnenblumenfan, war überwältigt und übergelukkig: „Ich fühle mich deswegen ganz besonders. Ein perfekteres Geschenk zur goldenen Hochzeit hätte es nicht sein können.“

Nach diesem Bericht zauberte der Moderator unter dem Tisch eine Sonnenblume hervor und überreichte Sie mit einem Lächeln seiner Mitmoderatorin: „Das sind zwar keine 1,2 Millionen Blumen aber immerhin eine und die kommt von Herzen.“

### Mi., 5. Juni: Das hat mein Herz bewegt

- ▶ Ich war kürzlich dran, den Gebetskreis zu leiten und ich fühlte mich etwas unsicher, haben wir doch einige echte Bibelprofis in der Gruppe. Da hat mir eine Freundin, die neben mir saß, die Hand auf die Schulter gelegt und mir zugelächelt: „Das passt schon, keine Sorge“ – schien das auszurücken. Es war für mich herzerwärmend, dass sie meine Unsicherheit gespürt hat und mir mit dieser kleinen Geste Kraft und Mut gegeben hat.
- ▶ eine unerwartete Postkarte einer Freundin
- ▶ ein selbstgebastelter Gutschein meiner Tochter

- ▶ Meine Hospizfreundin hat mich mit einer Sommerserviette und einer kleinen Steinkerze überrascht. Freute mich sehr!
- ▶ Der junge syrische Arbeitskollege, der mich (obwohl 58 Jahre) umarmte und tröstete, als er merkte, dass es mir sehr schlecht ging.
- ▶ Ein Besuch im Altersheim bei meiner sehr alten Großtante. Sie ist so dankbar für ein bisschen Zeit und einen kleinen Ratscher und sie vergisst nie, Wünsche und Grüße an alle mitzuschicken.
- ▶ Menschen aus dem Dorf, die den Blumenschmuck vor meinem Haus bemerken und loben.

*Gutes Leben - Teilnehmer:innen*

### Do., 6. Juni: Hilfe und Trost

Das ganze Dorf war für mich da, als kurz vor Weihnachten mein Bruder in Deutschland gestorben ist. Meine angeheiratete Familie, die meinen Bruder gar nicht kannte, wollte 800 km fahren um beim Begräbnis dabei zu sein.

Dann hat mich meine Freundin kurzfristig am 23.12. für eine Woche in ihrer Familie aufgenommen und den Heiligen Abend durfte ich bei einer anderen Freundin verbringen.

In meiner Familie und meiner Umgebung gibt es sehr viele herzliche und aufmerksame Menschen, die immer wieder zeigen, dass sie für andere da sind. Und das ganz ohne Aktionswoche!

*Gutes Leben - Teilnehmerin*

### Fr., 7. Juni: Fanclub mit Herz

Eine Strecke des Jährlichen ALPIN-Laufes führt bei uns in Kranebitten vorbei. Das Starterfeld besteht aus mehr als 5.000 Teilnehmern. Die Strecke führt vom Inntal hinauf ins Gebirge und entlang der Strecke versammeln sich eine Menge Fans – meist irgendwelche Verwandte, Bekannte und Freunde – die ihre Favoriten aber auch den Rest der Teilnehmer:innen anfeuern.

In einer Kurve, die zur Kapelle Maria Heimsuchung hinaufführt, saßen heuer in der Böschung drei junge Damen, der Sprache nach deutsche Studentinnen. Sie waren gut aufgelegt, winkten den Läufer:innen und Passant:innen zu, riefen aufmunternde und anfeuernde Worte.

Zu ihren Füßen hatten sie zwei Schilder mit wichtigen Botschaften aufgestellt: Am rechten Karton stand in großen Buchstaben „Warum so eilig?“, und auf dem zweiten Karton stand in großen Buchstaben: „Auch du könntest jetzt hier sitzen und einen Aperol trinken“.

Drei fröhliche, motivierende junge Damen mit Sinn für Humor. Diese erfrischende Truppe zauberte vielen Vorbeilaufenden ein Lächeln ins Gesicht, auch mir und meiner Frau - obwohl wir nur vorbei spazierten.

## Sa., 8. Juni: Helfen kann so einfach sein

Ein junger Mann, vermutlich ein Flüchtling, ohne Deutschkenntnisse und sichtlich auch ohne Kenntnisse über die Tarife der deutschen Bahn saß in meinem Zug ab Nürnberg mit einem so genannten „Gute-Reise“-Ticket. Dieses gilt allerdings nicht für den ICE, in dem wir beide saßen. Der Schaffner sagte, er müsste 103 Euro zahlen oder mit einer Regionalbahn ab Würzburg weiterfahren.

Damit hätte der Mann es aber nicht bis Düsseldorf geschafft, weil die Fahrt die ganze Nacht gedauert hätte – bis 8:00 Uhr morgens. Sein Ticket war aber nur bis 3:00 Uhr gültig und er wäre mitten in der Nacht irgendwo hinter Gießen gestrandet. Als Fremder ohne Geld und Orientierung. Ich habe übersetzt ins Englische, aber schnell gemerkt, dass der Mann mit der Situation völlig überfordert ist. Und kein Geld hat.

Ich habe dem Schaffner daraufhin angeboten, dass ich auf meine Bahncard ein Ticket kaufe und so 50 Euro übernehme, die anderen 50 Euro hätte der Schaffner auf seine Rechnung nehmen müssen. Nachdem der Schaffner meinte, das darf er nicht, bat ich ihn, zu improvisieren, damit der Mann nicht mitten in der Nacht strandet. Er sagte nochmal, er darf das nicht. Ich machte es daraufhin noch etwas deutlicher: „Das ist jetzt eine von den Situationen, in denen man einfach eine Lösung finden muss. Ich übernehme die Hälfte, übernehmen Sie bitte für die Deutsche Bahn die andere“.

Der Schaffner kam ins Schwitzen, machte dann aber einen sehr menschlichen Vorschlag: Er könne diesen Passagier bis Frankfurt umsonst fahren lassen, dort sei allerdings ein Personalwechsel, deshalb müsste er von Frankfurt bis Düsseldorf ein volles Ticket ausstellen. Kostenpunkt: knapp 80 Euro. Ich war einverstanden, das zu übernehmen – immerhin besser als 100 Euro.

Dann geschah das Unglaubliche. Viele hatten das Gespräch mitgehört, sie nickten mir zu und gaben Geld dazu. Freiwillig, ohne dass ich sie darum gefragt hatte. „Hier, für mich ist das doch nicht viel“. 10 Euro, 20 Euro. Manche ohne ein Wort, der gepflegte Geschäftsmann mit 20 Euro Beitrag berührte mich nur still lächelnd an der Schulter, als er mir das Geld gab.

Am Ende habe ich 8 Euro bezahlt, der Rest kam von Mitreisenden. Ich habe das Ticket gekauft und dem Mann in die Hand gedrückt. „You can stay in the train, they all paid for you. Have a good journey.“ Er hat mich ungläubig angesehen und hatte Tränen in den Augen.

Es kann so einfach sein.

Jens Schacht - veröffentlicht auf Facebook, leicht verändert

## So., 9. Juni: Ein ganz besonderer Ring

Ein Freund hat mir bei seinem letzten Besuch folgende wirklich herzerwärmende Begebenheit erzählt: Sein Schwager Fred fuhr im Sommer mit dem Auto von Wien nach München. Er war allein am Weg und wollte eine Zigarette rauchen. Da es heftig regnete, öffnete er das Fenster der Fahrertür nur einen kleinen Spalt, gerade so viel, dass der Rauch abziehen konnte.

Beim Abstreifen der Asche passierte ihm ein Missgeschick. Fred blieb mit seinem Ehering so ungünstig zwischen dem oberen Rand des Fensters und der Türe hängen, dass ihm der Ring vom Finger rutschte und auf die Fahrbahn flog.

Hier muss man vielleicht noch erwähnen, dass der Ring bewusst etwas weiter gewählt war und sich leicht abstreifen ließ, weil dieser bei der Arbeit immer abgelegt werden musste.

Genau an der Stelle, wo der Ring verloren ging, war ein kleines Schild mit einer Kilometeranzeige. Fred merkte sich die Stelle, verließ die Autobahn bei der nächsten Ausfahrt, fuhr ein Stück zurück und wieder auf die Autobahn auf.

Anhand des Schildes fand er die Stelle, an der er den Ring verloren hatte und stellte dort das Auto am Pannenstreifen ab und begann mit der Suche. Ein Mann, der auf und neben der Autobahn etwas sucht, fällt auf und es dauerte nur ein paar Minuten, da parkte sich hinter ihm ein Streifenwagen der Polizei ein.

Fred erklärte ihnen die Situation, aber die Polizei machte unmissverständlich klar, dass sie hier keine Chance sähen, den Ring zu finden. Es täte ihnen leid – aber er müsse sich jetzt unverzüglich von dieser Stelle entfernen.

Zu Hause angekommen, erzählte er beim Essen von seinem Pech. Auch seine Tochter, ein Mädchen im Kindergartenalter, saß mit am Tisch. Sichtlich erkannte sie, wie traurig ihr Papa war und hatte auch mitbekommen, warum.

Da schnappte sie sich ihre Sparbüchse, ging zu einem Kaugummiautomaten von dem sie wusste, dass er auch Ringe enthielt und warf so lange Münzen ein, bis mit den Kaugummis auch ein Ring herauskam. Sie lief damit zu Ihrem Vater, strahlte ihn an und übergab das Schmuckstück mit den Worten: „Papa, du musst nicht mehr traurig sein, du bekommst von mir jetzt einen neuen Ring geschenkt.“

Der Ring war zu klein für die Finger des Papas, aber der kostbare Schatz fand einen fixen Platz in dessen Geldtasche.

# Herzlichkeit verschenken – so unterstützen wir Sie

Sie können folgende Liste einfach als Ideengeber verwenden oder auch „ausfüllen“, indem Sie die Gesten, Aufmerksamkeiten und Worte mit jenen Personen verbinden, die Sie damit beschenken wollen. Zuvor sollten Sie die Liste um Ihre ganz persönlichen Herzlichkeiten und Adressaten erweitern. Werfen Sie gleich noch einen Blick auf die Illustrationen der nächsten Seiten, sie könnten bei Ihren „Herzlichkeitsvorhaben“ hilfreich sein.

## ... durch Gesten, wie



- ein Lächeln
- eine Umarmung
- ein Zeichen d. Verbundenheit
- eine herzliche Begrüßung
- zuvorkommende Höflichkeit
- einen kleinen Liebesdienst
- etwas schön herrichten/teilen
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

- Partnerin/Partner
- Mama/Papa
- Oma/Opa
- Kind/er
- andere Verwandte
- Freundin/Freund
- Nachbarin/Nachbar
- Arbeits-/Schulkolleg:innen
- zufällige Alltagsbegegnungen
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## ... durch Aufmerksamkeit, indem ich



- mich für Erzähltes interessiere
- auf Bedürfnisse achte
- mir Zeit nehme, zuhöre
- einen Besuch abstatte
- eine Unternehmung anbiete
- mitfühle
- eine helfende Hand anbiete
- eine Blume o. ä. überbringe
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

- Partnerin/Partner
- Mama/Papa
- Oma/Opa
- Kind/er
- andere Verwandte
- Freundin/Freund
- Nachbarin/Nachbar
- Arbeits-/Schulkolleg:innen
- zufällige Alltagsbegegnungen
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## ... durch gut überlegte Worte



- wie ein Kompliment oder Lob
- wie ein Dankeschön
- wie Liebevoll od. Poetisches
- bei besonderen Ereignissen
- in schwierigen Situationen
- um Wertschätzung und
- Verbundenheit auszudrücken
- um ein Lachen zu entlocken
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

- Partnerin/Partner
- Mama/Papa
- Oma/Opa
- Kind/er
- andere Verwandte
- Freundin/Freund
- Nachbarin/Nachbar
- Arbeits-/Schulkolleg:innen
- zufällige Alltagsbegegnungen
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## begleitende Illustrationen/Karten



- Würfel mit Überraschung
- symbolischer Sonnenstrahl
- Dankmaschine
- Notfallpflaster
- Wertschätzung und Dank
- ein süßer Dank

- Partnerin/Partner
- Mama/Papa
- Oma/Opa
- Kind/er
- andere Verwandte
- Freundin/Freund
- Nachbarin/Nachbar
- Arbeits-/Schulkolleg:innen
- zufällige Alltagsbegegnungen
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# Würfel mit Überraschung

Der unten abgebildete Würfel hat eine Seitenlänge von ca. 3,5 cm. Wenn Sie diesen in einer anderen Größe benötigen, führt Sie [dieser Link](#) zu einer Bilddatei. Platziert man diese auf einem A4 Blatt im Querformat, ergibt sich ein Würfel mit einer Seitenlänge von ca. 5,5 cm. Einfach entlang der Konturen ausschneiden und falten – die schraffierte Fläche mit Kleber bestreichen und zusammenkleben, evtl. auch die Unterseite (mit dem Logo des Familienverbandes) einkleben. Für den Ausdruck empfiehlt sich ein etwas dickeres Papier.



## Der Würfel ist vielfältig einsetzbar:

- ▶ es passen gut diverse Süßigkeiten hinein
- ▶ man könnte zur Süßigkeit ein Gedicht oder eine Botschaft hineingeben (natürlich auch ohne Süßigkeit möglich)
- ▶ auch ein Gutschein wäre darin schön verpackt
- ▶ bei Bedarf kann der Würfel auch mit einem Geldschein befüllt werden
- ▶ Der Würfel ist u. U. die optimale Verpackung für ein Vatertagsgeschenk.

Sollte das Geschenk nicht in den Würfel passen, kann evtl. eine der Illustrationen auf eine Süßigkeit oder ein Paket oder eine Botschaft, o. ä. aufgeklebt werden. Vielleicht hätte Papa aber auch mit der „Dankmaschine“ aus Seite 7 seine Freude.



### Erklärung zu den „Karten“ bzw. zu den auf dem Kopf stehenden Illustrationen:

Die Motive auf den folgenden 4 Seiten haben wir so angelegt, dass diese ganz einfach zu einer Karte gefaltet und zusammengeklebt werden können – deshalb steht jeweils der untere Teil am Kopf. Bei einer Verwendung als Karte, empfehlen wir Ihnen in etwas dickeres Papier, ansonsten ist das Motiv der Vorderseite auch bei anderer Verwendung ein „Hingucker“.

Wir dürfen hier noch einmal darauf hinweisen, dass wir alle Motive getrennt als Bilddatei verlinkt haben, so können diese auch nach Belieben in von Ihnen erstellten Dateien platziert werden oder auch geteilt werden.

### „Hab dir was mitgebracht“ – [Link](#) zum Bild, [Link](#) zur Rückseite

Dieses Motiv lässt sich überall anwenden – vielleicht möchten Sie es jemandem gemeinsam mit einer Sonnenblume überreichen – siehe auch Tagesimpuls vom 4. Juli.



## Dankmaschine – [Link](#) zum Bild, [Link](#) zur Rückseite

Dieses Motiv bzw. diese Karte eignet sich gut, um den Menschen unsere Dankbarkeit zu zeigen, die unser Leben erleichtern, bereichern, verschönern, begleiten, die uns helfen oder sich sonst auf irgendeine Weise verdient gemacht haben.

Gehen Sie in Gedanken die Menschen durch, denen Sie immer wieder begegnen. Wer hätte sich ein Dankeschön verdient? Wer bereichert Ihr Leben durch kleine oder große Dienste. Von wem profitieren Sie, weil er/sie die Arbeit gut erledigt? Die Spanne reicht hier vom Briefträger zum Lehrer, von der Kassierin zum Arbeitskollegen, vom Familienmitglied oder Partner bis hin zum Busfahrer, von der Reinigungskraft hin zu Freunden ...

Man muss hier genau schauen: Oben in den Trichter wird ein kleines „Danke“ hineingeschüttet und die eigens erfundene Maschine macht daraus ein großes und ein riesengroßes „Danke“.



familien  
Der Katholische  
Familienverband  
Bild: Rosi Betz

## Wertschätzung und Dank – [Link](#) zum Bild, [Link](#) zur Rückseite

Dieses Motiv bzw. diese Karte eignet sich gut, um jemandem Wertschätzung zu zeigen. Dabei geht es eher um Menschen, die in unserm Leben eine wichtige Rolle spielen

**Du bist einfach toll**

**Ich möchte dir danken,**

- ... weil du einmalig bist
- ... weil du für mich da bist
- ... weil du mein Herz erwärmst
- ... weil du zu mir hältst
- ... weil du mir zuhörst
- ... weil du mir Energie gibst
- ... weil du mich inspirierst
- ... weil du meine Welt schöner machst

**familien**  
Der Katholische Familienverband  
Bild: Rosi Betz

## Ich möchte für dich da sein! – [Link](#) zum Bild, [Link](#) zur Rückseite

Wenn du jemandem zeigen möchtest, dass du sie/ihn begleiten willst, dass du an ihrem/seinem Wohlergehen interessiert bist und dass sich diese Person jederzeit auf dich verlassen kann, dann bist du mit unserem „Notfallpflaster“ richtig.

Klebe mit einem Pflaster eine kleine Süßigkeit oder sonst eine Kleinigkeit auf den leeren Platz.



Wir haben die Zeichnungen so angeordnet, dass man sie auf einem (vielleicht etwas dickerem) Blatt ausdrucken und zusammenklappen kann.

# Notfall-Pflaster

In hunderten von Arbeitsstunden hab ich für dich etwas erfunden, wo keiner glaubt, dass so was geht: Ein „Pflaster“, das die Stimmung hebt,

Ob Stress, ob Kummer oder Wut, null Problemo, alles gut, denn dieses „Pflaster“ - eins zwei drei, macht fröhlich - wie durch Zauberei

Ich schenk es dir und ich gestehe dass ich dich gern fröhlich sehe, weil du immer, wenn du lachst, auch mich ein wenig glücklich machst.

Drum: Geht wieder einmal etwas schief, bist du in einem Stimmungstief und sollt ich grad nicht bei dir weilen, probier es aus, es wird dich heilen.

*Pflaster vorsichtig ablösen und genießen. Schmeckt gut, tut gut und macht fröhlich*

**familien**  
Der Katholische Familienverband  
Bild: Rostl Betz



Wir möchten Sie nicht zum Kauf einer bestimmten Schokoladensorte animieren, trotzdem sei gesagt: Das Motiv links oben passt auf einen „Duplo Riegel“, darunter die beiden kleinen können als Schleife um ein Merci gelegt werden, die Motive rechts passen um eine kleine Ritter-Sportschokolade. Die große „Dankanzeige“ eignet sich als Karte. Wir sind uns sicher, dass sich die Illustrationen auch gut woanders verwenden lassen.