

Jochen Straub / Armin Gissel

LebensZeichen – LebensGeschichten
Spirituelle Impulstexte
in Einfacher Sprache

Mit einem Geleitwort von Wolfgang Tyrichter

Schwabenverlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Alle Rechte vorbehalten

© 2026 Schwabenverlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG

Senefelderstr. 12, 73760 Ostfildern

produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de

www.schwabenverlag-online.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR)

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller

Umschlagillustration: Zebra Finch / shutterstock

Satz: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: CPI books GmbH, Leck

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-7966-1872-7

Inhalt

Geschichten fürs Leben

<i>Geleitwort von Wolfgang Tyrychter</i>	7
--	---

LebensZeichen – LebensGeschichten

<i>Hinweise zum Buch</i>	9
--------------------------------	---

Lebens-Themen

Ich bin wertvoll	13
Ich bin ich	21
So gelingt mein Leben	31
Meine kostbare Zeit	39
Ich gebe dir Halt	47
Meine Hoffnung	55
Geschenk	63
Pause	71
Richtig hören	79
Das Leben ist bunt	87
Wir halten zusammen	95
Freude	105
Das Wichtigste in meinem Leben	113
Die Welt verändern	121
Bei Gott geborgen	129

Register

Lebens-Themen	137
Symbole	139
Bibelstellen	140
Bildnachweis	141
Die Autoren	141

Geschichten fürs Leben

Geleitwort



Der Bundesverband Caritas Behindertenhilfe und Psychiatrie e. V. (CBP) ist ein anerkannter Fachverband im Deutschen Caritasverband. Mehr als 1 100 Mitgliedseinrichtungen und Dienste begleiten mit ca. 94 000 Mitarbeitenden rund 200 000 Menschen mit Behinderung oder mit psychischer Erkrankung.

In diesem Buch gibt es viele Lebensgeschichten. Sie werden ergänzt durch Bibelgeschichten. Das hat mit unserem Engagement zu tun.

Wir teilen Leben miteinander. Wir fördern, begleiten und unterstützen Menschen. Dabei erleben wir oft besondere Lebensgeschichten – Leben mit besonderen Herausforderungen.

Als christlichem Verband hilft uns immer wieder die frohe Botschaft Jesu Christi. So ist es gut, dass die Lebensgeschichten zu verschiedenen Lebensthemen in diesem Buch mit Geschichten aus der Bibel verbunden und als Deutungshilfe für selbstbestimmte Teilhabe am Leben in der Gesellschaft und in der Kirche angeboten werden.

Das Buch ergänzt die „Lebenszeichen“ im CBP. Seit zehn Jahren begleiten uns die Lebenszeichen. Sie sind das gelungene Ergebnis einer Kooperation von Behindertenhilfe der St.-Augustinus-Gruppe Neuss, Bistum Limburg, CBP und Bundesverband evangelische Behindertenhilfe e. V.

Die Lebenszeichen sind religiöse Impulsblätter in Leichter Sprache für die verschiedensten Anlässe. Mittlerweile gibt es fast 100 dieser Arbeitshilfen aus dem Leben für das Leben. Sie widmen sich verschiedenen Themen, dem Kirchenjahreskreis und den Le-

bensgeschichten von besonderen religiösen Persönlichkeiten oder Heiligen.

Über 500.000 bestellte Lebenszeichen und vier gelungene Themenmappen belegen den Erfolg und die Wirkung dieses Formates. Das vorliegende Buch wird helfen, durch Geschichten Leben und Glauben inklusiv zu erleben. Kirche verwirklicht damit das Motto in unserem Fachverband: Du – Ich – Wir – füreinander da. Dafür danke ich allen Beteiligten, Förderern und Unterstützern ganz herzlich!



Wolfgang Tyrychter

Erster Vorsitzender des Bundesverbandes Caritas Behindertenhilfe und Psychiatrie e. V.

LebensZeichen – LebensGeschichten

Hinweise zum Buch

In diesem Buch finden Sie einfache Geschichten aus dem Leben für das Leben. Es sind bekannte und neue Texte zu verschiedenen Lebens-Themen. Jedem Thema wird ein eigenes Kapitel gewidmet.

Den Lebens-Geschichten werden Geschichten und Texte aus der Bibel zugeordnet. Diese bieten eine zweite Perspektive auf die jeweiligen Themen. Dadurch wird der Blick geweitet.

Zusätzlich gibt es Hinweise auf hilfreiche Symbole und Deutungshilfen für die Texte. Methodische Vorschläge und ein persönlicher Wunsch stehen am Ende von jedem Kapitel.

Das Buch richtet sich an alle Menschen, die andere Menschen begleiten. Es ist ebenso geeignet als Lebens-Begleiter für einzelne Personen.

Das Buch kann helfen bei unterschiedlichen Anlässen. Zum Beispiel bei

- Gottes-Diensten.
- Senioren-Kreisen.
- Jugend-Gruppen.
- Kommunion-Gruppen.
- Firm-Gruppen.
- Konfirmations-Gruppen.

Zur Gliederung der einzelnen Kapitel

1. Bild

Jedes Kapitel beginnt mit einem Bild. Dieses Bild ist gleichzeitig als Impuls für eine der Geschichten verwendbar.

2. Das Wichtigste auf einen Blick

Neben dem Titelbild wird in einer Übersicht das Wichtigste zu diesem Kapitel erklärt:

- Thema.
- Symbolebene.
- Darum geht es.
- Biblischer Bezug.
- Hilfreich bei:
- Material.

3. Lebens-Geschichte

In einfacher Sprache wird eine überlieferte oder neue Geschichte erzählt.

4. Ich denke nach

In diesem Teil bieten wir erste Gedanken zur Geschichte an.

5. Bibel-Geschichte

Hier folgt eine Stelle aus der Bibel in Einfacher Sprache. Sie bezieht sich auf die jeweilige Lebens-Geschichte. Sie verstärkt oder vertieft sie oder bietet eine weitere Perspektive an.

6. Hilfe fürs Leben

Hier gibt es Übertragungs-Hilfen.

7. Methodische Hinweise

Ein bunter Strauß an Methoden hilft bei der Umsetzung der Texte für Gruppen oder Einzelpersonen.

8. Wunsch

„Ein Wunsch für dich“ schließt an die Texte an und beendet jedes Kapitel.

Zum Umgang mit den Geschichten

Die Geschichten sind zum Lesen oder Vorlesen gedacht. Nehmen Sie sich Zeit dazu. Möchten Sie Menschen mit Behinderung beim Lesen beteiligen, ist darauf zu achten, dass die Texte größer kopiert werden. Ideal wird mindestens eine Schriftgröße von 14 Punkt erreicht. Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit verwenden wir in den Texten die männliche Anrede.

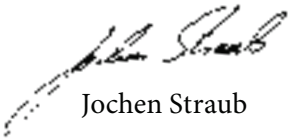
Lebens-Zeichen

Eine gute Ergänzung zu unseren Texten ist die Serie „Lebenszeichen“, herausgegeben in Kooperation von CBP (Caritas Behindertenhilfe und Psychiatrie e.V.), BeB (Bundesverband evangelische Behindertenhilfe e.V.), Bistum Limburg und Behindertenhilfe der St.-Augustinus-Gruppe Neuss. Passende Lebenszeichen werden in den Einführungen der einzelnen Kapitel beim Material benannt (siehe auch <https://lebenszeichen.bistumlimburg.de>).

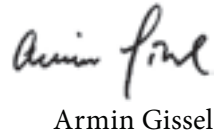
Register

Verschiedene Register erleichtern das Finden von geeigneten Geschichten:

- Lebens-Themen.
- Bibelstellen.
- Symbole.
- Bilder.



Jochen Straub



Armin Gissel



ICH BIN
WERTVOLL



Das Wichtigste auf einen Blick

Thema

- Ich bin wertvoll.

Symbole

- Türen.
- Spiegel.

Darum geht es

Türen begegnen uns im Alltag immer wieder.

Türen sind verschieden. Türen:

- Sind manchmal wertvoll.
- Lassen mich herein.
- Schließen mich aus.
- Können viel mehr.

Biblischer Bezug

- Jesus sagt: Ich bin die Tür.

Hilfreich

- Bei Lebens-Fragen.
- Zur Stärkung des Selbstwert-Gefühls.

Material

- Türen in der Umgebung.
- Kleine Spiegel oder ein großer Spiegel.
- Lebenszeichen „Türen“.

(Bestelladresse <https://lebenszeichen.bistumlimburg.de>)

Die Tür

Eine Lebens-Geschichte

Es ist ein Geburtstag in unserer Familie.
Wir feiern in einem schönen Restaurant.
Es gibt etwas Leckeres zu essen:

- Eine Suppe.
- Braten, Gemüse und Klöße.
- Nachtisch.
- Kaffee und Kuchen.

Es gibt gute Getränke.

Irgendwann muss ich auf die Toilette.
Auf dem Weg zur Toilette sehe ich eine Tür.
Auf der Tür steht:
Hinter dieser Tür ist das Beste, was es hier gibt.
Ich bleibe stehen.

Ich überlege:

- Ich habe so viele leckere Sachen gegessen.
- Ich habe so viel Gutes getrunken.
- Was kann da noch kommen?
- Was kann da das Beste sein?

Ich gehe zu der Tür.
Ich mache die Tür auf.
Ich sehe einen großen Spiegel.
Auf dem Spiegel steht:
Sie!

Das sagt mir:
Ich bin das Beste in diesem Haus.
Ist das nicht toll?

Ich denke nach

Türen gehören zu meinem Alltag.

Ich sehe jeden Tag viele Türen:

- Haus-Türen.
- Zimmer-Türen.
- Büro-Türen.

Auf manche Türen freue ich mich.

Vor manchen Türen habe ich Angst.

Manche Türen machen mich neugierig.

Jeder kennt Türen.

Manchmal sind sie offen.

Manchmal bringen sie mich zu schönen Dingen.

Manchmal sind sie verschlossen.

Türen können etwas verbergen.

Türen kann man zuschließen.

Mit Türen kann man jemanden ausschließen.

Türen bringen mich zu Menschen.

Die Tür

Eine Bibel-Geschichte

Jesus sagt:

Ich bin die Tür.

Geh durch diese Tür.

Dann wirst du gerettet.

Ich schenke dir alles, was du brauchst.

Aus der Bibel in Leichte Sprache übersetzt:

Evangelium von Johannes, Kapitel 10, Vers 9.

Hilfe fürs Leben

Die erste Geschichte erzählt von einer besonderen Tür.

Ich kann die Tür aufmachen.

In der Tür ist ein großer Spiegel.

Ich sehe mich.

So sehe ich aus.

So bin ich.

Der Spiegel sagt mir:

- Du bist gut.
- Du bist wertvoll.
- Du bist wichtig.

Die zweite Geschichte erzählt von Jesus.

Jesus sagt:

Ich bin wie eine Tür.

Ich lade dich ein:

- Komm durch die Tür.
- Komm zu mir.

Beide Geschichten können sagen:

In meinem Leben gibt es viele Türen.

Sie laden mich ein:

- Mache mich auf.
- Komm herein.

Dann bin ich gefragt:

- Traue ich mich?
- Mache ich die Tür auf?
- Gehe ich durch die Tür?

