



Exerzitien im Alltag

## „Der Baum des Lebens“

Wöchentliche Impulse durch die Fastenzeit

- 18.02.2026 - die Wurzeln
- 25.02.2026 - der Stamm
- 04.03.2026 - die Äste
- 11.03.2026 - die Blätter
- 18.03.2026 - die Früchte
- 25.03.2026 - Sterben und Vergehen

Sie finden die Reihe unter dem Menüpunkt:  
*Impulsreihe "Baum" Fastenzeit*



## 18.02.2026 – Die Wurzeln

---

*Thomas Rieger – Flötenstück (aus: König David – ein Musical)*

Ich freue mich, dass du da bist, Baum. Du bist für mich ein Stück Leben. Deine Wurzeln haben sich ganz tief und fest in die Erde hineingegraben. Sie geben dir Kraft, damit du noch viel größer und wuchtiger wirst, als du es jetzt schon bist. Was wären deine Krone und dein Stamm ohne diese Wurzeln. Stark und sperrig haben sie sich in die Erde gekrallt, selbst das Gestein umgreifend. Fein haben sie sich verästelt, unsichtbar im Erdreich. Die Wurzeln verschaffen dir deine Nahrung, damit du wachsen kannst, damit du blühst und Früchte trägst. Und wenn ein Sturm dich fällen will, dann muss er zuerst all dein Wurzelwerk besiegen. Wenn ich dich so ansehe, ahne ich deine Kraft. Ich fühle mich wohl bei dir. Irgendwie sehe ich in dir einen festen Halt und eine Sicherheit. Du kannst auch mein Vorbild sein.

*Thomas Rieger – Segenslied (aus: König David – ein Musical)*

Die Wurzeln meines Lebens; Ich suche sie in allem, was mir im Leben mitgegeben ist, in den Erfahrungen, aus denen ich gelernt habe, in den Menschen, mit denen ich lebe, in den Freuden, die mir geschenkt sind, in den Enttäuschungen, die mir zugemutet werden - sie alle sind Wurzelwerk meines Lebens. Meine Zukunft kommt aus meiner Vergangenheit, Gott, lass mich verwurzelt bleiben im letzten Grund meines Lebens - in dir.

*Peter Maffay - Baum des Lebens (Tabaluga oder die Reise zur Vernunft)*

**25.02.2026 – Der Stamm**

---

*Thomas Rieger - Flötenstück*

Ich freue mich, dass du da bist, Baum. Du bist für mich ein Stück Leben. Du hast einen Stamm, der dich aufrecht hält, auch wenn Stürme an dir rütteln. Du brauchst keine Angst haben, dass du jeden Moment umfällst. Dein Stamm gibt dir Sicherheit. Du gibst sogar anderen Halt: an dir können wir uns anlehnen und festhalten. Mit deinen Wurzeln suchst du nach Quellen der Kraft, die deinen Stamm durchdringt und festigt. Dein Stamm ist dein Rückgrat, das allen Widerständen trotzt. Ohne deinen Stamm könntest du deine Krone nicht tragen und keine Blüten und Früchte hervorbringen. Unser Rückgrat ist der Glaube an den gekreuzigten und auferstandenen Herrn. Dieser Glaube trägt uns durchs Leben. Er hilft uns, schwere Situationen durchzustehen. Er hilft uns aber auch, anderen Menschen in solchen Momenten Trost und Hoffnung zu sein. Unser Glaube lebt davon, dass wir uns immer wieder nach seinen Quellen ausstrecken und ihn von dort her neu beleben. Das ist mühsam. Der Alltag lenkt unsere Gedanken vielfach in andere Richtungen. Leicht verlieren wir das Wesentliche aus dem Blick. Es ist greifbar nahe, doch wir nehmen es nicht wahr.

*Thomas Rieger – Segenslied*

Herr, der Glaube an dich ist unser Rückgrat, das uns aufrecht hält. Lass uns nicht vergessen, immer wieder intensiv daran zu arbeiten, dass er nicht an Tragkraft einbüßt. Du bist Mensch geworden, hast gelitten bis zum Tod am Kreuz. Dies alles hast du auf dich genommen um unseres Heiles willen. Stärke unser Bemühen, uns immer wieder an diese Heilsbotschaft zu erinnern und aus ihr heraus unser Leben zu gestalten. Durch die Auferstehung Jesu Christi hast du eine unvergängliche Hoffnung in uns entzündet. Gib uns den Mut, diese Hoffnung an andere Menschen weiterzugeben.

*Peter Maffay - Baum des Lebens (Tabaluga)*

## 04.03.2026 – Die Äste

---

### *Thomas Rieger - Flötenstück*

So alt war der Baum, so verästelt und verwachsen, so viel Haus für viele Tiere, so anders als alle anderen, dass keiner ihn füllen mochte. Seine Eigenart hat ihn gerettet. So bin auch ich nicht gerade gewachsen, habe viele Ideen, gehe viele Wege, strecke meine Hände immer wieder auf zum Himmel. und meine Gedanken wachsen. wuchern, verzweigen sich, einige brechen aus der Dürre, andere streben voller Leben aufwärts. ich wachse wie ein Baum, und je mehr ich mich zum Himmel strecke, desto tiefer sind meine Wurzeln in die Erde gegründet. Manchmal meine ich, der Sturm würde mich herausreißen, aber weil ich mich bewege, mich hin und her wiegen kann, weil ich mich auch beuge, oft bis zur Erde, bleibe ich verwurzelt. Ich lebe im Rhythmus der Zeiten, im Ausatmen und Einatmen, von Frühling und Winter - der Blüte und der Ahnung zum Tod. Ich genieße die Gäste in meinem Haus und heiße sie jedes Jahr neu willkommen. Wenn alle Menschen wie Bäume wären - die Gastfreundschaft würde sich vernetzen um die ganze Erde. Ich stehe still und schweige vor Buche und Eiche. Tanne und Fichte. vor jedem Baum, jedem Stamm, der sich verzweigt wie mein Leben

### *Thomas Rieger – Segenslied*

Die Bäume in den Himmel wachsen lassen, dass ihre Kronen das Licht trinken können, damit ihre Wurzeln fest verankert in der Erde sind. Die Träume in den Himmel wachsen lassen, dass sie sich ausbreiten und entfalten können, damit sie auf die Erde zurückkehren und Hand und Fuß bekommen. Mit meinem Leben dem Himmel entgegenwachsen, dass der Himmel mir entgegenkommen kann, + Lied damit der Himmel sich unter meinen Füßen ausbreiten kann wie ein Teppich. Leuchtspur zum Himmel sein, damit wir den Himmel unter dem Gras wachsen hören.

### *Peter Maffay - Baum des Lebens (Tabaluga)*

## 11.03.2026 – Die Blätter

---

### *Thomas Rieger - Flötenstück*

So ein Baum hat viele Blätter. So ein Blatt hat eine bestimmte Form. Es hat Ecken, Rundungen, Spitzen, die es nur allein besitzt. Wind, Sonne, Regen und der Baum, an dem das Blatt wächst, tragen zu seiner Gestalt bei. Wenn ich mit meinen Händen die Oberfläche dieses Blattes berühre, spüre ich die vielen kleinen Erhebungen und Vertiefungen. Ich fühle die dicken und die dünnen Äderchen, die das Blatt durchziehen und ihm Form und inneren Zusammenhalt verleihen.

Ich selbst habe ein ganz bestimmtes äußeres Aussehen und ein nur mir eigenes Verhalten. Menschen, mit denen zusammen ich gewachsen bin oder mit denen ich gar zusammengewachsen bin, prägen mich. Die Erfahrungen, die ich gemacht habe, geben meinem Leben Gestalt. Wenn ich in mein Innerstes schaue, spüre ich die Kräfte, die mich tragen. Was meinem Inneren Gestalt und Halt gibt, ist das, worauf ich vertraue, was ich liebe. Herr, es fällt mir nicht leicht, über mich nachzudenken. Wer und wie bin ich eigentlich? Hilf mir, dass ich mir über mich selber klar werde - über das, was ich kann - und auch über das, was mir nicht gegeben ist. Eines, Herr, weiß ich genau: Ich bin berufen, etwas zu tun oder zu sein, wofür kein anderer berufen ist. Ich habe einen Platz in deinem Plan, den kein anderer hat. Herr, zeige mir den Platz, an den du mich stellen willst.

### *Thomas Rieger – Segenslied*

Eins steht fest: wir dürfen uns selbst annehmen, weil wir längst schon angenommen sind, angenommen von Gott, der uns durch und durch kennt und auf dessen unendliche Liebe wir fest vertrauen dürfen. Er ist das Leben, dem wir uns anvertrauen. Er begleitet uns auf Schritt und Tritt. Seine Hand ist immer zu uns ausgestreckt: wir brauchen nur zugreifen. Haben wir schon einmal versucht, Gott dafür zu danken, dass wir sind? ja, dann haben wir auch erfahren, dass es wohltut. Es macht uns einig mit uns selbst, wenn wir vom Innersten her sprechen: Herr, ich danke dir, dass ich sein darf. Es ist wunderbar, dass du mich geschaffen hast. Es ist dein ausdrücklicher Wille; dass es mich geben soll, und zwar dass es mich für immer geben soll. Bedenken wir: für immer! Nie werde ich ausgelöscht sein! Wohl muss ich irdisch sterben, gewiss, aber ich soll auferstehen und ewig leben..

### *Peter Maffay - Baum des Lebens (Tabaluga)*

## 18.03.2026 – Die Früchte

---

### *Thomas Rieger - Flötenstück*

Ein Rabbi ging einmal über Land und sah einen Mann, der einen Johannisbrotbaum pflanzte. Er blieb bei ihm stehen, sah zu ihm und fragte: „Wann wird das Bäumchen wohl Früchte tragen?“ Der Mann erwiderte: „In siebzig Jahren.“ Da sprach der Weise: „Du Tor! Denkst du, in siebzig Jahren noch zu leben und die Früchte deiner Arbeit zu genießen? Pflanze lieber einen Baum, der früher Früchte trägt, dass du dich ihrer erfreust in deinem Leben.“ Der Mann aber hatte sein Werk vollendet, sah freudig darauf und antwortete: „Rabbi, als ich zur Welt kam, da fand ich Johannisbrotbäume und aß von ihnen, ohne dass ich sie gepflanzt hatte, denn das hatten meine Väter getan. Habe ich nun genossen, wo ich nicht gearbeitet habe, so will ich einen Baum pflanzen für meine Kinder, dass sie davon genießen.“

### *Thomas Rieger – Segenslied*

Wer sein Leben „gewinnen“ will - gewinnen sagt Jesus - der muss sich entscheiden: für den Mitmenschen und im Mitmenschen für Gott. Er wird nicht selten nein sagen müssen, er wird auf manches verzichten müssen, dies und das drangeben müssen - aber er gewinnt ein Leben, das zu leben sich lohnt. Ich muss mich entscheiden: Was bedeutet für mich „sinnvolles Leben“? Bedeutet es Erfolg allein, Geld, Titel oder Bequemlichkeit? Leben, das sich erfüllt - Sinn, der sich gewinnen lässt -. Lass mich ein Leben suchen, Herr, das sich bis zum Ende lohnt.

### *Peter Maffay - Baum des Lebens (Tabaluga)*