

# Das Geheimnis der Verwandlung

Impuls für Montag, 31. August 2026



Beim Stichwort «Verwandlung» denke ich oft zuerst an die Natur: an den Übergang von Winter zu Frühling, wenn die Natur wieder neu zu spriessen beginnt, oder von Sommer zu Herbst, wenn die ersten farbigen Blätter die kühlere Jahreszeit einläuten. Doch Verwandlung passiert nicht nur um mich herum – auch in mir drin kann Neues wachsen und mich verwandeln. Gerade was die Beziehung zu Gott betrifft, gab es Schlüsselerlebnisse in meinem Leben, die mich tiefer im Glauben verankern liessen, die mir Mut, Hoffnung und Kraft gaben, die mich schliesslich auf den Weg zur Seelsorge führten. Wie genau es zu dieser Verwandlung kam, kann ich mir jedoch nicht so genau erklären. Es bleibt auch für mich ein Geheimnis. Doch wieso schreibe ich ausgerechnet über das Geheimnis der Verwandlung und wieso gerade jetzt? Eigentlich ganz zufälligerweise. Heute Morgen ist mir ein Buch auf meinem Büchergestell ganz besonders aufgefallen. Ich nahm es hervor und entdeckte darin ein Gebet (Quelle unbekannt), das mich sehr berührt hat. Auch da geht es um das Aufwachen, sich öffnen für Gott, ja, letztlich um das Geheimnis der Verwandlung. Ich möchte es gerne mir Ihnen teilen:

Wecke mich auf, Herr!  
Wecke auf, was du angelegt in mir!  
Wecke, was schlummert,  
was wie zu Eis gefroren und erstarrt,  
was in der Hast des Alltags vergessen,  
verschüttet und verstaubt!  
Wecke mich auf  
wie der Frühling Gräser und Blumen zum Spriessen bringt,  
die Vögel zum Singen, Käfer neu belebt und den Wald grünen lässt!  
Wecke mich auf wie Lazarus aus dem Grab!  
Wie du die Ohren der Tauben,  
die Augen der Blinden geöffnet und zum Leben erweckt hast.  
Wecke mich auf, Herr!

Hole herauf aus der Tiefe, was zum Lichte drängt,  
was von Angst und Scham zurückgehalten  
und vom trägen Herzen behindert!  
Wecke mich auf, Herr!  
Wecke, rufe, dränge!  
Locke ganz leise und sacht,  
was schwach und zart, noch geborgen in meinem Innersten!  
Mit deiner Liebe, Wärme sprich es an,  
wie der Sonnenstrahl den Keim in des Ackers Tiefe!  
Herr, erspüre du,  
was ich selber nicht vernehme, nicht zu glauben wage!  
Mit deiner Künstlerhand berühre meine Saiten  
und lass sie schwingen, erklingen!  
Spiel du in mir die Melodie,  
die jedem vernehmbar wird, alle ergreift und beglückt!  
Spiel das Lied, das Liebe heisst und selber Leben weckt!

*(Aus: Helmut Schlegel: Der Sonnengesang. Exerzitien im Alltag mit Franz und Clara von Assisi, S. 48–49)*

### **Fragen und Anregungen zum Weiterdenken:**

- Was hat sich bisher in mir verwandelt? Gab es spezielle Momente und Einschnitte in meinem Leben, die diese Wandlungen ausgelöst haben?
- Hat sich mein Glaube verändert? Hat mein Glaube mich verwandelt?
- Wer hat wirklich Macht in meinem Leben? Ich selbst? Andere? Gott?

*Christine Frei, Pfarreiseelsorgerin in Ausbildung*