

# **“Bemühe dich darum, immer einen Lebensplan einzuhalten.”**

Du sagtest mir, sich einem  
Lebensplan, einem  
festgesetzten Tagesablauf zu  
unterwerfen, sei so eintönig!  
Ich antwortete: Ja, eintönig,  
weil die Liebe fehlt. (Der Weg  
77)

15. Juli

Bemühe dich darum, immer einen  
Lebensplan einzuhalten: einige

Minuten des stillen Gebetes; die heilige Messe - wenn möglich jeden Tag - und die häufige Kommunion; der regelmäßige Empfang des heiligen Sakraments der Versöhnung, auch wenn du dir keiner schweren Schuld bewußt bist; der Besuch beim Herrn, der im Tabernakel gegenwärtig ist; das Beten und Betrachten der Rosenkranzgeheimnisse, und viele andere gute Übungen, die du schon kennst oder die du lernen kannst.

Sie dürfen freilich nicht zu starren Regeln oder in sich abgeschlossenen Schubfächern werden. Sie zeigen dir einen Weg, der deiner Situation als Mensch in der Welt gemäß ist und sich deiner anstrengenden beruflichen Arbeit, deinen Standespflichten, deinen gesellschaftlichen Verpflichtungen anpaßt; denn all diese Aufgaben darfst du nicht vernachlässigen, weil sich in ihnen deine Begegnung mit

Gott fortsetzt. Dein Lebensplan soll wie ein elastischer Gummihandschuh sein, der sich hauteng der jeweiligen Hand anschmiegt.

Mach dir auch klar, daß es nicht darum geht, vieles zu tun; beschränke dich, mit Großzügigkeit, auf die Aufgaben, die du - mit oder ohne Lust - jeden Tag wirklich erfüllen kannst. Dies wird dich, fast wie von selbst, zum beschaulichen Leben führen. Aus deiner Seele werden dann Stoßgebete, geistige Kommunionen, Akte der Liebe, des Dankes und der Sühne viel reicher hervorgehen, und zwar während der Zeit, die du der Erfüllung deiner Pflichten widmest: beim Telefonieren, beim Einsteigen in ein Verkehrsmittel, beim Schließen oder Öffnen einer Tür, im Vorbeigehen an einer Kirche, zu Beginn einer neuen Arbeit, während dieser, und später, wenn du sie abschließt; alles wirst du

auf deinen Vater Gott beziehen.  
(Freunde Gottes 149)

---

pdf | automatisch generiertes  
Dokument von <https://opusdei.org/de-de/dailytext/bemuhe-dich-darum-immer-einen-lebensplan-einzuhalt/>  
(08.02.2026)