



**AKF – Spirituell. Sozial. Politisch.**

## **AuftankGeDanke zum 1. November 2025**

Ich komme von intensiven Mal-Tagen. Einmal mehr der Hauptsatz: Ohne Schatten kein Licht – kein Kontrast. Ohne Polarität keine Herausforderung.

Das kommt mir auch nahe, wenn ich an die kommenden Wintermonate denke.

Sie können dunkel sein, langatmig, depressiv stimmend und immer schon in Erwartung einer anderen Zeit.

Worauf warten wir?

Dass Licht die Nacht durchbricht. Dass Gesundheit zurückkehrt.

Dass das Kind geboren wird. Dass Friede einkehrt.

Dass Ferien in Sicht sind. Dass der Winter kurz ist.

Dass ...

Vielleicht gelingt uns auch das Warten UND das Jetzt leben:

Im Fallen der Blätter nochmals die ganze Schönheit des Frühlings und Sommers sehen. Einfach in der Wärme sitzen und nichts tun – den Gedanken freien Lauf lassen und tief durchatmen.

Im Dunkeln eine Kerze anzünden und staunen, wie sie Helligkeit verbreitet.

Gesundheit im Kleinen wahrnehmen.

Vorfreude aushalten und still werden.

Auf Menschen zugehen und ihnen die Zeit verschönern.

Hoffnungsvolle Schritte tun.

Ich wünsche uns für die dunklen Monate: Im Jetzt bewusst leben - mal wartend, mal tätig, mal ruhend, mal tanzend, mal krank, mal verzweifelt, mal hoffend – im Vertrauen, gehalten zu sein in Gottes Hand.

Caroline Küng, Fachgruppe Spiritualität

**AKF - Aargauischer Katholischer Frauenbund**

Neuenhoferstrasse 101, 5400 Baden Telefon: 056 668 26 42 Mail: [info@frauenbund-aargau.ch](mailto:info@frauenbund-aargau.ch)

Webseite: [www.frauenbund-aargau.ch](http://www.frauenbund-aargau.ch)