

Kleine Atempause mit Gott

Suche Dir **einen Ort, an dem Du Ruhe hast**, um Dich Gott öffnen zu können, um auf ihn zu hören, mit ihm zu sprechen.



Entzünde eine Kerze, wenn Du möchtest.

Sprich:

Im Name des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.
(Du kann Dich dabei auch mit dem Kreuz bezeichnen, denn „Sich bei den Worten: „Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes“ mit dem Kreuz zu bezeichnen, ist ein Brauch, den auch evangelische Christen nicht scheuen müssen.“ EG (Evangelisches Gesangbuch) Nr. 812)



Beginne, wenn Du möchtest, **mit dem Lied „Befiehl du deine Wege“** (EG 362). Du kannst es Dir anhören (<https://www.youtube.com/watch?v=JaXAkqzwljE>), kannst mitsingen oder einfach nur lesen oder für Dich selbst singen. Den Liedtext findest Du im Anhang.



Höre auf Gottes Wort:

Lesung aus dem Buch Jesaja, Kapitel 40, Verse 28b-31.

Der Herr, der ewige Gott, der die Enden der Erde geschaffen hat, wird nicht müde noch matt, sein Verstand ist unausforschlich. Er gibt dem müden Kraft und Stärke genug dem Unvermögenden. Jünglinge werden müde und matt, Männer straucheln und fallen; aber die auf den Herrn harren, kriegen neue Kraft, dass sie auffahren mit Flügeln wie Adler, dass sie laufen und nicht matt werden, dass sie wandeln und nicht müde werden.

(Lies den Text ruhig mehrmals, lass ihn wirken, gönne Dir Stille.)



Wenn Du magst, **lausche dieser Musik** von J. S. Bach:

(https://www.youtube.com/watch?v=QcCWI_2Y60I)

Lies diese Geschichte:

(aus: Bastin, M., Geh langsam, wenn du es eilig hast, Münster, 2018, S. 24)



Ein Meister hatte mit seinen jungen Schülern einen Ausflug gemacht.

Zur Rast setzten sie sich an das Ufer eines Flusses, das steil nach unten abfiel.

Einer der Schüler fragte: „Sag, Herr, wenn ich nun abrutschen würde und in den Fluss stürzte, müsste ich dann ertrinken?“

„Nein“, antwortete der Meister. „Du ertrinkst nicht, wenn du in den Fluss fällst – du ertrinkst nur dann, wenn du drin bleibst.“

Nimm dir Zeit, um Deinen Gedanken nachzugehen.



Wenn Du möchtest, bedenke diese Fragen:

- Vor welchen „Stürzen“ fürchte ich mich?
- Habe ich Angst vor dem „Ertrinken“?
- Was und wer hilft mir, um wieder sicheren Boden unter den Füßen zu bekommen?

Höre noch einmal auf Gottes Wort:

Lesung aus dem Buch Jesaja, Kapitel 40, Verse 28b-31



Der Herr, der ewige Gott, der die Enden der Erde geschaffen hat, wird nicht müde noch matt, sein Verstand ist unausforschlich. Er gibt dem müden Kraft und Stärke genug dem Unvermögenden. Jünglinge werden müde und matt, Männer straucheln und fallen; aber die auf den Herrn harren, kriegen neue Kraft, dass sie auffahren mit Flügeln wie Adler, dass sie laufen und nicht matt werden, dass sie wandeln und nicht müde werden.

Nimm Dir Zeit, um zu beten, um vor Gott still zu werden, ihm dein Herz und Deine Gedanken hinzuhalten.



Wenn Du magst, sprich das Gebet von Augustin:

O Herr, unser Gott, unter dem Schatten deiner Flügel will ich hoffen. Du aber schütze und trage mich. Denn du bist meine Stärke, dann bin ich tatsächlich stark – verlasse ich mich aber auf meine eigene Stärke, so bin ich kraftlos. Ich will zu dir zurückkehren, und ich brauche ja nicht zu fürchten, dass mir die Heimat fehlt, in die ich kommen darf: Bin ich auch ferne, so stürzt doch mein Haus, deine Ewigkeit nicht ein.

Bitte Gott um seinen Segen:



Lies das Segenswort und vertraue darauf, dass Gott dir seinen Segen schenkt, wenn Du ihn darum bittest:

Herr, sei vor mir, um mir den rechten Weg zu zeigen.

Herr, sei neben mir, um mich in die Arme zu schließen und mich zu schützen.

Herr, sei hinter mir, um mich zu bewahren vor der Heimtücke des Bösen.

Herr, sei unter mir, um mich aufzufangen, wenn ich falle.

Herr, sei in mir, um mich zu trösten, wenn ich traurig bin.

Herr, sei um mich herum, um mich zu verteidigen.

Herr, sei über mir, um mich zu segnen.

So segne mich der gütige Gott. Amen.

Schließe Deine Atempause mit Gott – wenn Du möchtest – mit dem Lied „Bewahre uns, Gott“ (EG 171). Du kannst es Dir anhören (<https://www.youtube.com/watch?v=lopcSexAVIs>), kannst mitsingen oder einfach nur lesen oder für Dich selbst singen. Den Liedtext findest Du im Anhang.



Anhang

1. **BEFIEHL** du deine Wege und was dein Herze kränkt der allertreusten Pflege des, der den Himmel lenkt. Der Wolken Luft und Winden gibt Wege, Lauf und Bahn der wird auch Wege finden, da dein Fuß gehen kann.

2. **DEM HERREN** musst du trauen, wenn dir's soll wohlgerh; auf sein Werk musst du schauen, wenn dein Werk soll bestehn. Mit Sorgen und mit Grämen und mit selbsteigner Pein lässt Gott sich gar nichts nehmen: es muss erbeten sein.

3. **DEIN** ewge Treu und Gnade, o Vater, weiß und sieht, was gut sei oder schade dem sterblichen Geblüt; und was du dann erlesen, das treibst du, starker Held, und bringst zum Stand und Wesen, was deinem Rat gefällt.

4. **WEG** hast du allerwegen, an Mitteln fehlt dir's nicht; dein Tun ist lauter Segen, dein Gang ist lauter Licht. Dein Werk kann niemand hindern, dein Arbeit darf nicht ruhn, wenn du, was deinen Kindern ersprießlich ist, willst tun.

5. **UND** ob gleich alle Teufel hier wollten widerstehn, so wird doch ohne Zweifel Gott nicht zurücke gehen; was er sich vorgenommen und was er haben will, das muss doch endlich kommen zu seinem Zweck und Ziel.

6. **HOFF**, o du arme Seele, hoff und sei unverzagt! Gott wird dich aus der Höhle, da dich der Kummer plagt, mit großen Gnaden rücken; erwarte nur die Zeit, so wirst du schon erblicken die Sonn der schönsten Freud.

7. **AUF**, auf, gib deinem Schmerze und Sorgen Gute Nacht! Lass fahren, was das Herze betrübt und traurig macht; bist du doch nicht Regente, der alles führen soll: Gott sitzt im Regimente und führet alles wohl.

8. **IHN**, ihn lass tun und walten! Er ist ein weiser Fürst und wird sich so verhalten, dass du dich wundern wirst, wenn er, wie ihm gebühret, mit wunderbarem Rat das Werk hinausgeföhret, das dich bekümmert hat.

9. **ER** wird zwar eine Weile mit seinem Trost verziehn und tun an seinem Teile, als hätt in seinem Sinn er deiner sich begeben und sollst du für und für in Angst und Nöten schweben, als frag er nicht nach dir.

10. **WIRDS** aber sich befinden, dass du ihm treu verbleibst, so wird er dich entbinden, da du's am mindesten gläubst; er wird dein Herze lösen von der so schweren Last, die du zu keinem Bösen bisher getragen hast.

11. **WOHL** dir, du Kind der Treue! Du hast und trägst davon mit Ruhm und Dankgeschreie den Sieg und Ehrenkron; Gott gibt dir selbst die Palmen in deine rechte Hand, und du singst Freudenpsalmen dem, der dein Leid gewandt.

12. **MACH ENd**, o Herr, mach Ende mit aller unsrer Not; stärk unsre Füß und Hände und lass bis in den Tod und allzeit deiner Pflege und Treu empfohlen sein, so gehen unsre Wege gewiss zum Himmel ein.

1. **Bewahre uns, Gott**, behüte uns, Gott, sei mit uns auf unsern Wegen. Sei Quelle und Brot in Wüstennot, sei um uns mit deinem Segen, sei Quelle und Brot in Wüstennot, sei um uns mit deinem Segen.

2. Bewahre uns, Gott, behüte uns, Gott, sei mit uns in allem Leiden. Voll Wärme und Licht im Angesicht, sei nahe in schweren Zeiten, voll Wärme und Licht im Angesicht, sei nahe in schweren Zeiten.

3. Bewahre uns, Gott, behüte uns, Gott, sei mit uns vor allem Bösen. Sei Hilfe, sei Kraft, die Frieden schafft, sei in uns, uns zu erlösen, sei Hilfe, sei Kraft, die Frieden schafft, sei in uns, uns zu erlösen.

4. Bewahre uns, Gott, behüte uns, Gott, sei mit uns durch deinen Segen. Dein Heiliger Geist, der Leben verheißt, sei um uns auf unsern Wegen, dein Heiliger Geist, der Leben verheißt, sei um uns auf unsern Wegen.