

Kleine Atempause mit Gott (Nr. 10)

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 „Ich seh empor zu den Bergen“**



Du kannst es Dir anhören (<https://www.youtube.com/watch?v=-EarzF9fLm4>), 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 Jesus Sirach, Kapitel 30, Vers 24:
Eifer und Zorn verkürzen das Leben, und Sorge macht alt vor der Zeit.
(Lies den Text ruhig mehrmals, lass ihn wirken, gönne Dir Stille.)



Wenn Du magst, **lausche dieser Musik:**

https://www.youtube.com/watch?v=n_I2jYBMDvA

Lies diese Geschichte:

(aus: Kruppa, Hans, Jeder Tag ist dein Tag, Münster, 2011, S. 20.)



Ein weiser Mann wurde von einem Glückssucher gefragt: „Wie fühlst du dich heute?“ „Gut“, sagte der Weise. „Ich fühle mich jeden Tag gut.“ „Aber nicht jeder Tag ist gut“, erwiderte der Besucher. „Doch“, widersprach der Weise, „jeder Tag ist gut. Auch wenn er schlecht ist. Ich mache ihn gut.“ „Wie soll das gehen?“ „Indem ich dem schlechten Tag nicht erlaube, mir ein schlechtes Gefühl zu geben. Und immer wenn mir das gelingt, und es gelingt mir fast immer, spüre ich einen Triumph, eine Freude darüber, dass ich das in mir aufrecht erhalten habe, was immer da ist und was immer gut ist: die angeborene Heiterkeit meiner Seele. Wie schlecht der Tag auch sein mag.“ Der Suchende bedankte sich für diese hilfreichen Worte, in denen er eine Weisheit erahnte, die er sich zu eigen machen würde.

Nimm dir Zeit, um Deinen Gedanken nachzugehen.

Wenn Du möchtest, bedenke diese Fragen:



- Was macht einen Tag für mich zu einem nicht guten Tag?
- Sehe ich gewöhnlich eher das Schlechte oder das Gute?
- Was kann ich tun, um meinen Blick so zu verändern, dass mein Tag ein guter Tag wird, und auch, dass ich nicht alt werde vor der Zeit?



Höre noch einmal auf Gottes Wort:

Lesung aus dem Buch Jesus Sirach, Kapitel 30, Vers 24:

Eifer und Zorn verkürzen das Leben, und Sorge macht alt vor der Zeit.



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

Wenn Du magst, sprich dieses Gebet von Rosemarie Reischl:

Stille lass mich finden, Gott, bei dir / atemholend will ich ausruhen hier, / voller Unrast ist das Herz in mir, / bis es Frieden findet, Gott, bei dir. / Lassen will ich Hast und Eile, / die mein Tagewerk bestimmen, / die mich ständig weiter treiben, / ruhen sollen Mund und Ohren. / Will vergessen meine Sorgen, / was ist Heut und was wird Morgen, / du willst allezeit für mich sorgen. / Stille lass mich finden, Gott, bei dir / atemholend will ich ausruhen hier. Vater unser im Himmel...



Bitte Gott um seinen Segen:

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

Gott lache mit mir in meiner Freude. Gott weine mit mir in meiner Trauer und Verlassenheit. Gott hebe und bewahre meine Träume und Hoffnungen. Gott streichle sanft über meine Wangen. Gott höre meinen Fantasien leise zu. Gott heile meine Verwundungen. Gott nehme mich liebevoll in die Arme. So segne mich, guter Gott, Vater, Sohn und Heiliger Geist. Amen



Schließe Deine Atempause mit Gott – wenn Du möchtest – **mit dem Lied „Keinen Tag soll es geben“**. Du kannst es Dir anhören (<https://www.youtube.com/watch?v=J01AxRMIgtU>), kannst mitsingen oder einfach nur lesen oder für Dich selbst singen. Den Liedtext findest Du im Anhang.

Anhang

Refrain: Ich seh empor zu den Bergen voller Sehnsucht: Wo ist Hilfe? Mein Beistand kommt von dem Einen. Alle Welt liegt in seiner Hand.

1. Er lässt deinen Fuß niemals wanken, und der dich behütet, schläft nicht. Er wird die Augen nie schließen, er, der herrscht über Raum und Zeit. (*Refrain*)

2. Dein Gott bleibt bei dir wie ein Schatten, und erlässt dich niemals im Stich. Die Sonne soll dich nicht blenden und nicht stören der Mond bei Nacht. (*Refrain*)

3. Er möge dein Leben bewahren und wende Gefahr von dir ab, behüte all deine Schritte bis ans Tor seiner Ewigkeit. (*Refrain*)

Text: Ute Passarge (nach Psalm 121)

Musik: Andreas Lettau

1. Keinen Tag soll es geben, da du sagen musst, niemand ist da, der mir die Hände reicht. Keinen Tag soll es geben, da du sagen musst, niemand ist da, der mit mir Wege geht. Und der Friede Gottes, der höher ist als alle Vernunft, der halte uns'ren Verstand wach und uns're Hoffnung groß und stärke uns're Liebe.

2. Keinen Tag soll es geben, da du sagen musst, niemand ist da, der mich mit Kraft erfüllt. Keinen Tag soll es geben, da du sagen musst, niemand ist da, der mir die Hoffnung stärkt. Und der Friede Gottes, der höher ist als alle Vernunft, der halte uns'ren Verstand wach und uns're Hoffnung groß und stärke uns're Liebe.

3. Keinen Tag soll es geben, da du sagen musst, niemand ist da, der mich mit Geist beseelt. Keinen Tag soll es geben, da du sagen musst, niemand ist da, der mir das Leben schenkt. Und der Friede Gottes, der höher ist als alle Vernunft, der halte uns'ren Verstand wach und uns're Hoffnung groß und stärke uns're Liebe.

Text: Hanns Dieter Hüsch/ Uwe Seidel (nach Ps 21)

Musik: Thomas Quast