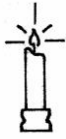


## Kleine Atempause mit Gott (Nr. 11)

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 „Sanftmut den Männern“**

Du kannst es Dir anhören (<https://www.youtube.com/watch?v=hGy-0Xwg3PU>), kannst mitsingen oder einfach nur lesen oder für Dich selbst singen. Den Liedtext findest Du im Anhang.



### **Höre auf Gottes Wort:**

Lesung aus dem Evangelium des Matthäus, Kapitel 7, die Verse 2b-5:  
Mit welchem Maß ihr messt, wird euch zugemessen werden. Was siehst du aber den Splitter in deines Bruders Auge und nimmst nicht wahr den Balken in deinem Auge? Oder wie kannst du sagen zu deinem Bruder: Halt, ich will dir den Splitter aus deinem Auge ziehen! – und siehe, ein Balken ist in deinem Auge? Du Heuchler, zieh zuerst den Balken aus deinem Auge; danach kannst du sehen und den Splitter aus deines Bruders Auge ziehen.

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



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

<https://www.youtube.com/watch?v=PBoTenXmu7Y>

### **Lies diese Geschichte:**

(aus: Kruppa, Hans, Jeder Tag ist dein Tag, Münster, 2011, S. 45.)



Ein Mädchen kam übermütig ins Zimmer des Meisters hereingerannt und stieß sich mit dem Ellenbogen schmerzhaft an einem Schrank. „Blöder Schrank!“ schrie das Mädchen wütend und trat gegen das Möbelstück. „Kinder!“, sagte ein Besucher zum Meister. „Nein. Menschen!“ entgegnete der Meister. „Wir suchen immer nach einem Schuldigen, wenn etwas schiefgelaufen ist. Sogar noch, wenn es offensichtlich ist, dass wir selbst die Schuldigen sind. Schuld hat immer der oder die oder das andere.“ „Wie können wir das vermeiden?“ „Durch Aufmerksamkeit, Bewusstheit und Gelassenheit. Wenn wir uns an irgendetwas wehtun, an einem Gegenstand, einem Vorgang oder einem Menschen, sollten wir uns zuallererst fragen, ob es nicht unsere eigene Schuld war. Und wenn Wut in uns aufkommt, sollten wir ihre Kraft dazu nutzen, uns unseren Fehler einzugestehen, aus ihm zu lernen und in Zukunft bewusster und wacher zu leben.“

## **Nimm dir Zeit, um Deinen Gedanken nachzugehen.**



Wenn Du möchtest, bedenke diese Fragen:

- Bin ich aufmerksam gegenüber meinem Verhalten?
- Gehe ich bewusst mit Schmerz um?
- Wie gelassen verhalte ich mich mir selbst gegenüber?

## **Höre noch einmal auf Gottes Wort:**



Lesung aus dem Evangelium des Matthäus, Kapitel 7, die Verse 2b-5:  
Mit welchem Maß ihr messt, wird euch zugemessen werden. Was siehst du aber den Splitter in deines Bruders Auge und nimmst nicht wahr den Balken in deinem Auge? Oder wie kannst du sagen zu deinem Bruder: Halt, ich will dir den Splitter aus deinem Auge ziehen! – und siehe, ein Balken ist in deinem Auge? Du Heuchler, zieh zuerst den Balken aus deinem Auge; danach kannst du sehen und den Splitter aus deines Bruders Auge ziehen.

## **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 (nach Christian Zippert):  
Wer bin ich, wo stehe ich, worin habe ich versagt? Auf solche Fragen suche ich Antwort. Ich werde sie nicht finden ohne dich, Gott, ohne dein richtendes und rettendes Wort. Darum bitte ich dich: Komm und sprich mit mir. Hilf mir die Wahrheit erkennen und annehmen, die Wahrheit meiner Schuld und die Wahrheit deiner Gerechtigkeit. Erbarme dich meiner um deiner Güte willen. 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, der du mich wahrnimmst, lasse zu meiner Erfahrung werden, was du mir zugesagt hast: bei mir zu sein in Angst und Unsicherheit, zu mir zu stehen in Ausweglosigkeit und Verlassenheit, mich zu trösten, wenn ich bekümmert bin, meine Bedürftigkeit zu Herzen zu nehmen, was immer auf mir lastet. Schenke mir, was ich mir selbst nicht geben kann: wachsendes Vertrauen mitten in den Widersprüchen des Lebens. So segne mich, guter Gott, Vater, Sohn und Heiliger Geist. Amen



**Schließe Deine Atempause mit Gott** – wenn Du möchtest – **mit dem Lied „Dein Segen begleite uns“**. Du kannst es Dir anhören (<https://www.youtube.com/watch?v=KT4q4Q2O6ok>), kannst mitsingen oder einfach nur lesen oder für Dich selbst singen. Den Liedtext findest Du im Anhang.

## Anhang

1. **Sanftmut den Männern!** Großmut den Frauen! Liebe uns allen, weil wir sie brauchen.
2. Flügel den Lahmen! Lieder den Stummen! Träume uns allen, weil wir sie brauchen.
3. Ehrfurcht den Starken! Mut den Gejagten! Friede uns allen, weil wir ihn brauchen.

*Text und Musik: Gerhard Schöne*

1. **Dein Segen umhülle uns.** Herr, deine Hand zeige uns den Weg. Geh du voraus und steh uns bei. Dein Segen umhülle uns.
2. Dein Segen bewahre uns. Herr, halte du Unglück von uns fern. Beschütze uns und stärke uns. Dein Segen bewahre uns.
3. Dein Segen begleite uns, wir woll'n gehorsam deine Wege gehen. Herr, stelle deine Engel um uns. Dein Segen begleite uns.

*Text: nach 1. Chronik  
Musik: David Schnitter*