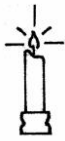


Kleine Atempause mit Gott (Nr. 12)

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 „Meine Zeit steht in deinen Händen“**. Du kannst es Dir anhören (<https://www.youtube.com/watch?v=5XaMnkD7IYs>), 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 Exodus, Kapitel 33, die Vers 14:
Gott sagt: „Mein Angesicht soll vorangehen; ich will dich zur Ruhe leiten.“
(Lies den Text ruhig mehrmals, lass ihn wirken, gönne Dir Stille.)



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

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



Lies diese Geschichte:

(aus: Helm, Inge, Glück ist, was du daraus machst, Münster, 2010, S. 147.)

Es war einmal ein Mensch, der suchte nach einer Lösung für sein Problem, konnte sie aber nicht finden. Er fahndete immer heftiger, immer verbissener, immer dringlicher und fand sie doch nirgends.

Die Lösung ihrerseits war inzwischen schon ganz außer Atem. Es gelang ihr einfach nicht, den Suchenden einzuholen, bei dem Tempo, mit dem er hin- und herraste, ohne auch nur einmal zu verschnaufen oder sich umzusehen.

Eines Tages brach der Mensch mutlos zusammen, setzte sich auf einen Stein, legte den Kopf in die Hände und wollte sich eine Weile ausruhen. Die Lösung, die schon gar nicht mehr daran geglaubt hatte, dass der Suchende einmal anhalten würde, stolperte mit voller Wucht über ihn. Und er fing auf, was da so plötzlich über ihn hereinbrach, und entdeckte erstaunt, dass er seine Lösung in Händen hielt.

Nimm dir Zeit, um Deinen Gedanken nachzugehen.



Wenn Du möchtest, bedenke diese Fragen:

- Wie gehe ich mit Problemen um?
- Bin ich offen für Gottes Hilfe, wenn ich nach Lösungen suche?



Höre noch einmal auf Gottes Wort:

Lesung aus dem Buch Exodus, Kapitel 33, die Vers 14:

Gott sagt: „Mein Angesicht soll vorangehen; ich will dich zur Ruhe leiten.“

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 Sylke-Maria Pohl):

Vater, schenke mir Gelassenheit im Stress des Alltags, schenke mir Gleichmut in der Hektik, schenke mir Ruhe in der Wut, schenke mir Stille im Lärm, schenke mir Verständnis im Unverständnis, schenke mir Geben im Nehmen, schenke mir Vertrauen im Misstrauen, schenke mir Stärke in der Kraftlosigkeit, schenke mir Wachsamkeit in den Versuchungen, schenke mir Hoffnung in der Verzweiflung, schenke mir Ziele in der Orientierungslosigkeit, schenke mir Bewusstsein im Dahintreiben, und Vater...schenke DU DICH mir. 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, dein Segen sei mit mir auf dem gewundenen Pfad meines Lebensweges, bei meinen täglichen Aufgaben, bei meinen täglichen Entscheidungen, bei jedem Schritt, den ich ins Unbekannte tue. Gott, dein Segen sei mit mir. So segne mich, guter Gott, Vater, Sohn und Heiliger Geist. 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=lopSexAVIs>), kannst mitsingen oder einfach nur lesen oder für Dich selbst singen. Den Liedtext findest Du im Anhang.

Anhang

Meine Zeit steht in deinen Händen. Nun kann ich ruhig sein, ruhig sein in dir. Du gibst Geborgenheit. Du kannst alles wenden. Gibt mir ein festes Herz, mach es fest in dir!

1. Sorgen quälen und werden mir zu groß. Mutlos frag ich: Was wird morgen sein? Doch du liebst mich. Du lässt mich nicht los. Vater, du wirst bei mir sein.

Meine Zeit steht in deinen Händen. Nun kann ich ruhig sein, ruhig sein in dir. Du gibst Geborgenheit. Du kannst alles wenden. Gibt mir ein festes Herz, mach es fest in dir!

2. Hast und Eile, Zeitnot und Betrieb nehmen mich gefangen, jagen mich. Herr, ich rufe: Komm und mach mich frei! / Führe du mich Schritt für Schritt!

eine Zeit steht in deinen Händen. Nun kann ich ruhig sein, ruhig sein in dir. Du gibst Geborgenheit. Du kannst alles wenden. Gibt mir ein festes Herz, mach es fest in dir!

3. Es gibt Tage, die bleiben ohne Sinn. Hilflos seh´ ich, wie die Zeit verrinnt. Stunden, Tage, Jahre gehen hin, und ich frag, wo sie geblieben sind.

Meine Zeit steht in deinen Händen. Nun kann ich ruhig sein, ruhig sein in dir. Du gibst Geborgenheit. Du kannst alles wenden. Gibt mir ein festes Herz, mach es fest in dir!

Text und Musik: Peter Strauch

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.

*Text: Eugen Eckert
Musik: Anders Ruuth*