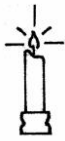


## Kleine Atempause mit Gott (Nr. 13)

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 „Hilf, Herr meines Lebens“**

Du kannst es Dir anhören (<https://www.youtube.com/watch?v=kclZw0H-mys>), kannst mitsingen oder einfach nur lesen oder für Dich selbst singen. Den Liedtext findest Du im Anhang.



### **Höre auf Gottes Wort:**

Lesung aus dem 2. Timotheusbrief, Kapitel 1, Vers 14:

Bewahre dieses kostbare Gut, das dir anvertraut worden ist, mit aller Sorgfalt! Mit der Hilfe des Heiligen Geistes, der in uns wohnt, wird es dir gelingen.

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



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

[https://www.youtube.com/watch?v=6dkn-j\\_yZTo](https://www.youtube.com/watch?v=6dkn-j_yZTo)

### **Lies diese Geschichte:**

(nach: Herbst, Hanno & Vera, Weisheitsgeschichten, Wrocław, 2018, S. 20f.)



Eine große Trockenheit war über das Land gekommen. Zuerst war das Gras braun und grau geworden. Dann starben Büsche und kleinere Bäume. Kein Regen fiel. Der Morgen erwachte ohne die Erfrischung des Taus. Viele Tiere waren verdurstet, denn nur wenige hatten noch die Kraft gehabt, aus dieser Wüste zu fliehen. Die Trockenheit dauerte an. Selbst die stärksten, ältesten Bäume, deren Wurzeln tief in die Erde reichten, verloren ihre Blätter. Alle Brunnen und Flüsse, die Quellen und Bäche waren ausgetrocknet. Eine einzige Blume war am Leben geblieben, denn eine ganz kleine Quelle gab noch ein paar Tropfen Wasser. Doch die Quelle verzweifelte: „Alles vertrocknet, verdurstet und stirbt, und ich kann nichts daran ändern. Wozu soll es noch sinnvoll sein, dass ich ein paar Tropfen aus der Erde hole und auf den Boden fallen lasse?“ Ein kräftiger Baum stand in der Nähe. Er hörte die Klage und sagte, bevor er starb, zur Quelle: „Niemand erwartet von dir, dass du die ganze Wüste zum Grünen bringst. Deine Aufgabe ist es, einer einzigen Blume Leben zu geben. Mehr nicht.“

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



Wenn Du möchtest, bedenke diese Fragen:

- Was ist meine Aufgabe, die mir anvertraut ist?

- Wer hat mir diese Aufgabe anvertraut?

- Was/ Wer macht mir Mut, macht mir Hoffnung, meine Aufgabe zu erfüllen?

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



Lesung aus dem 2. Timotheusbrief, Kapitel 1, Vers 14:

Bewahre dieses kostbare Gut, das dir anvertraut worden ist, mit aller Sorgfalt! Mit der Hilfe des Heiligen Geistes, der in uns wohnt, wird es dir gelingen.

### **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 Antje S. Naegli):

Guter Gott, lass mich, mitten in der Tretmühle des Alltags die Möglichkeiten erkennen, die mir geschenkt sind. In vielem bin ich festgelegt, aber immer gestalte ich mit. Du weißt, dass ich anfällig bin für Entmutigung. Stärke in mir die Wahrnehmungskraft für das Gute, damit ich dem Sog des Negativen zu widerstehen vermag. Gib mir ein tapferes Herz, das sich nicht einlässt auf Wehleidigkeit und Selbstmitleid. Gib mir ein gesundes Maß an Selbstliebe, die Freiheit, über mich zu lachen, und die Demut, die Grenzen, die du mir gesetzt hast, nicht gewaltsam niederreißen zu wollen. Gib mir die Aufmerksamkeit des Herzens, die Bedürftigkeit anderer Menschen wahrzunehmen. Du weißt: Es fehlt mir allenthalben, aber dir darf ich mich lassen, so wie ich bin, mit allen erkannten und unbewussten Mängeln. Nimm Besitz von meinen Gedanken, von meinem Fühlen und Wollen, dann wird mein Wirken und Tun fruchtbar sein. Vater unser im Himmel...

### **Bitte Gott um seinen Segen:**



Lies das Segenswort (nach Angelika Heer) und vertraue darauf, dass Gott dir seinen Segen schenkt, wenn Du ihn darum bittest:

Du Gottheit, Mächtige, Ursprung und Vollender aller Dinge: Segne mich, gebe mir Gedeihen und Wachstum, Gelingen meiner Hoffnungen, Frucht meiner Mühe, und behüte mich vor allem Argen, sei mir Schutz in Gefahr und Zuflucht in Angst. Du, Gottheit, lass leuchten dein Angesicht über mir, wie die Sonne über der Erde Wärme gibt dem Erstarrten und Freude dem Lebendigen, und sei mir gnädig, wenn Schuld mich quält. Erlöse mich von allem Bösen und mache mich frei. Du, Gottheit, erhebe dein Angesicht über mich und sieh mein Leid und höre meine Stimme. Heile und tröste mich und gib mir Frieden, das Wohl des Leibes und das Wohl der Seele, Liebe und Glück. So segne mich, guter Gott, Vater, Sohn und Heiliger Geist. Amen.



**Schließe Deine Atempause mit Gott** – wenn Du möchtest – **mit dem Lied „In Gottes Namen fang ich an“** (EG 494). Du kannst es Dir anhören (<https://www.youtube.com/watch?v=iMS2IKV4-os>), kannst mitsingen oder einfach nur lesen oder für Dich selbst singen. Den Liedtext findest Du im Anhang.

## Anhang

1. **Hilf, Herr meines Lebens**, dass ich nicht vergebens, dass ich nicht vergebens hier auf Erden bin.
2. Hilf, Herr meiner Tage, dass ich nicht zur Plage, dass ich nicht zur Plage meinem Nächsten bin.
3. Hilf, Herr meiner Stunden, dass ich nicht gebunden, dass ich nicht gebunden an mich selber bin.
4. Hilf, Herr meiner Seele, dass ich dort nicht fehle, dass ich dort nicht fehle, wo ich nötig bin.
5. Hilf, Herr meines Lebens, dass ich nicht vergebens, dass ich nicht vergebens hier auf Erden bin.

*Text: Gustav Lohmann/ Markus Jenny*

*Musik: Hans Puls*

1. **In Gottes Namen fang ich an**, was mir zu tun gebühret; mit Gott wird alles wohlgetan und glücklich ausgeführt. Was man in Gottes Namen tut, ist allenthalben recht und gut und kann uns auch gedeihen.
2. Gott ist's, der das Vermögen schafft, was Gutes zu vollbringen; er gibt uns Segen, Mut und Kraft und lässt das Werk gelingen; ist er mit uns und sein Gedeihn, so muss der Zug gesegnet sein, dass wir die Fülle haben.
3. Wer erst nach Gottes Reiche tracht' und bleibt auf seinen Wegen, der wird von ihm gar reich gemacht durch seinen milden Segen. Da wird der Fromme froh und satt, dass er von seiner Arbeit hat auch Armen Brot zu geben.
4. Drum komm, Herr Jesu, stärke mich, hilf mir in meinen Werken, lass du mit deiner Gnade dich bei meiner Arbeit merken; gib dein Gedeihen selbst dazu, dass ich in allem, was ich tu, ererbe deinen Segen.

*Text: Salomo Liscow*

*Musik: Johann Crüger*