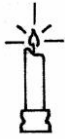


## Kleine Atempause mit Gott (Nr. 14)

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 „Stern, auf den ich schaue“** (EG 407).

Du kannst es Dir anhören (<https://www.youtube.com/watch?v=9nmpNi7i368>), kannst mitsingen oder einfach nur lesen oder für Dich selbst singen. Den Liedtext findest Du im Anhang.

### **Höre auf Gottes Wort:**

Lesung aus dem Römerbrief, Kapitel 12, Vers 21:



Lass dich nicht vom Bösen überwinden,  
sondern überwinde das Böse mit Gutem.

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



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

<https://www.youtube.com/watch?v=WpDjd86oU2s>

### **Lies diese Geschichte:**

(nach: Kruppa, Hans, Jeder Tag ist dein Tag, Münster, 2011, S. 142.)



„Du wirkst immer so heiter, so fröhlich“, sagte ein Mensch zu einem anderen. „Und das, obwohl du die Welt und die Menschen kennst. Kannst du mir diesen Widerspruch erklären?“ „Warum ist das ein Widerspruch?“, war die Gegenfrage des anderen. „Weil der Lauf der Welt und die Taten der Menschen nun mal deprimierend sind“, stellte der Mensch fest. „Auf mich zumindest wirken sie so, und ich bin nicht der einzige. Doch warum bist du es nicht?“ „Weil ich in der Welt lebe“, antwortete der andere, „aber die Welt nicht in mir leben lasse.“

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



Wenn Du möchtest, bedenke diese Fragen:

- Wie gehe ich mit deprimierenden, mit bösen Dingen um, die mich umgeben?
- Was brauche ich, um meine innere Heiterkeit, meine Fröhlichkeit, das Gute in mir bewahren zu können?
- Was/ Wer hilft mir dabei?



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

Lesung aus dem Römerbrief, Kapitel 12, Vers 21:

Lass dich nicht vom Bösen überwinden,  
sondern überwinde das Böse mit Gutem.



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

Wenn Du magst, sprich das Vaterunser. Nach der Bitte „erlöse uns von dem Bösen“, mach eine Pause und lege Gott deine Gedanken und Gefühle ans Herz, was dieses Böse in Deinem Leben ist:

Vater unser im Himmel. Geheiligt werde dein Name. Dein Reich komme. Dein Wille geschehe, wie im Himmel, so auf Erden. Unser tägliches Brot gib uns heute. Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unsern Schuldigern. Und führe uns nicht in Versuchung, sondern **erlöse uns von dem Bösen** [*Pause – Zeit für konkrete Gedanken und Bitten*]. Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen.

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



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

Gott Vater, Sohn und Heiliger Geist schenke mir deine Gnade, Schutz und Schirm vor allem Bösen, Stärke und Hilfe zu allem Guten, dass ich bewahrt bleibe im Glauben. So segne mich, guter Gott, Vater, Sohn und Heiliger Geist. Amen.



### **Schließe Deine Atempause mit Gott – wenn Du möchtest – mit dem Lied „Ach bleib mit deiner Gnade“ (EG 347). Du kannst es Dir anhören**

(<https://www.youtube.com/watch?v=eb8GGG5OvZw>), kannst mitsingen oder einfach nur lesen oder für Dich selbst singen. Den Liedtext findest Du im Anhang.

## Anhang

1. **Stern, auf den ich schaue**, Fels, auf dem ich steh, Führer, dem ich traue, Stab, an dem ich geh, Brot, von dem ich lebe, Quell, an dem ich ruh, Ziel, das ich erstrebe, alles, Herr, bist du.

2. Ohne dich, wo käme Kraft und Mut mir her? Ohne dich, wer nähme meine Bürde, wer? Ohne dich, zerstieben würden mir im Nu Glauben, Hoffen, Lieben, alles, Herr, bist du.

3. Drum so will ich wallen meinen Pfad dahin, bis die Glocken schallen und daheim ich bin. Dann mit neuem Klingen jauchz ich froh dir zu: nichts hab ich zu bringen, alles, Herr, bist du!

*Text: Cornelius Friedrich Adolf Krummacher*

*Musik: Minna Koch*

1. **Ach bleib mit deiner Gnade** bei uns, Herr Jesu Christ, dass uns hinfert nicht schade des bösen Feindes List.

2. Ach bleib mit deinem Worte bei uns, Erlöser wert, dass uns sei hier und dorte dein Güt und Heil beschert.

3. Ach bleib mit deinem Glanze bei uns, du wertes Licht; dein Wahrheit uns umschanze, damit wir irren nicht.

4. Ach bleib mit deinem Segen bei uns, du reicher Herr; dein Gnad und alls Vermögen in uns reichlich vermehr.

5. Ach bleib mit deinem Schutze bei uns, du starker Held, dass uns der Feind nicht trutze noch fällt die böse Welt.

6. Ach bleib mit deiner Treue bei uns, mein Herr und Gott; Beständigkeit verleihe, hilf uns aus aller Not.

*Text: Josua Stegmann*

*Musik: Melchior Vulpius*