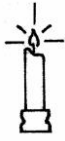


Kleine Atempause mit Gott (Nr. 15)

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 „Dona nobis pacem“** (EG 435).

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

Höre auf Gottes Wort:

Lesung aus dem Johannesevangelium, Kapitel 14, Vers 27:



Jesus Christus sagt: „Frieden lasse ich euch, meinen Frieden gebe ich euch. Nicht gebe ich euch, wie die Welt gibt. Euer Herz erschrecke nicht und fürchte sich nicht.

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



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

<https://www.youtube.com/watch?v=hgBX4K9MJOU>

Lies diese Geschichte:

(in: Erbrich, Guido, Atme in uns, Heiliger Geist, Leipzig, S. 52.)



Ein König schickte seinen Feldherrn mit einem Trupp Soldaten auf ein Schlachtfeld außer Landes. Sein Befehl an ihn lautete: „Vernichte meine Feinde!“ Feldherr und Heer zogen aus. Doch niemand im Reich erfuhr, was sie in der Ferne ausrichteten. Als der König nach vielen Monaten noch immer ohne Nachricht geblieben war, schickte er einen Kundschafter aus, um die Lage im Kriegsgebiet zu überprüfen und ihm Bericht zu erstatten. Im Feindesland stieß der Bote auf ein Lager, aus dem schon von Weitem das fröhliche Stimmengewirr eines Festes zu hören war. Der Feldherr und seine Soldaten saßen gemeinsam mit den Feinden des Königs an einem Tisch und feierten. Der Kundschafter stellte den Feldherrn seines Königs zur Rede: „Ihr habt den Auftrag des Königs nicht ausgeführt! Statt die Feinde zu vernichten, habt ihr euch mit ihnen verbrüdet!“ Gelassen erwiderte der so gescholtene Feldherr: „Den Befehl des Königs haben wir sehr wohl ausgeführt. Der Feind ist vernichtet UND wir haben neue Freunde gewonnen!“

Nimm Dir Zeit, um Deinen Gedanken nachzugehen.



Wenn Du möchtest, bedenke diese Fragen:

- Welche „Feinde“ gibt es in meinem Leben?
- Wie gehe ich mit dem um, das/ der mir feindlich ist?
- Was ist „Frieden“ für mich?

Höre noch einmal auf Gottes Wort:



Lesung aus dem Johannesevangelium, Kapitel 14, Vers 27:

Jesus Christus sagt: „Frieden lasse ich euch, meinen Frieden gebe ich euch. Nicht gebe ich euch, wie die Welt gibt. Euer Herz erschrecke nicht und fürchte sich nicht.“

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 (EG 416):

O Herr, mach mich zu einem Werkzeug deines Friedens, dass ich Liebe übe, wo man sich hasst, dass ich verzeihe, wo man sich beleidigt, dass ich verbinde, da wo Streit ist, dass ich die Wahrheit sage, wo der Irrtum herrscht, dass ich den Glauben bringe, wo der Zweifel drückt, dass ich die Hoffnung wecke, wo Verzweiflung quält, dass ich ein Licht anzünde, wo die Finsternis regiert, dass ich Freude mache, wo der Kummer wohnt. O Herr, mach mich zu einem Werkzeug deines Friedens, dass ich Liebe übe, wo man sich hasst, dass ich verzeihe, wo man sich beleidigt, dass ich verbinde, da wo Streit ist. Herr, lass du mich trachten: nicht, dass ich getröstet werde, sondern dass ich andere tröste; nicht, dass ich verstanden werde, sondern dass ich andere verstehe; nicht, dass ich geliebet werde, sondern dass ich andere liebe. O Herr, mach mich zu einem Werkzeug deines Friedens, dass ich Liebe übe, wo man sich hasst, dass ich verzeihe, wo man sich beleidigt, dass ich verbinde, da wo Streit ist. Denn wer da hingibt, der empfängt, wer sich selbst vergisst, der findet; wer verzeiht, dem wird verziehen; und wer stirbt, erwacht zum ewigen Leben. O Herr, mach mich zu einem Werkzeug deines Friedens, dass ich Liebe übe, wo man sich hasst, dass ich verzeihe, wo man sich beleidigt, dass ich verbinde, da wo Streit ist. 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:



Herr, segne mich und behüte mich! Herr, lasse leuchten dein Angesicht über mir und sei mir gnädig! Herr, hebe dein Angesicht über mich und gib mir Frieden. Amen



Schließe Deine Atempause mit Gott – wenn Du möchtest – **mit dem Lied „Verleih uns Frieden gnädiglich“** (EG 421). Du kannst es Dir anhören (https://www.youtube.com/watch?v=yRfb_ULr3il), kannst mitsingen oder einfach nur lesen oder für Dich selbst singen. Den Liedtext findest Du im Anhang.

Anhang

Dona nobis pacem, pacem. Dona nobis pacem.

Übersetzung: Gib uns Frieden!

Text: aus dem altkirchlichen „Agnus Dei“

Musik: mündlich überliefert

Verleih uns Frieden gnädiglich, Herr Gott, zu unsern Zeiten. Es ist doch ja kein anderer nicht, der für uns könnte streiten, denn du unser Gott alleine.

Text und Musik: Martin Luther