

Kleine Atempause mit Gott (Nr. 3)

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 Psalter, Psalm 42,12.



Was betrübst du dich, meine Seele, und bist so unruhig in mir? Harre auf Gott; denn ich werde ihm noch danken, dass er meines Angesichts Hilfe und mein Gott ist.

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



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

<https://www.youtube.com/watch?v=fYrDtt8LTM>

Lies diese Geschichte:

(aus: Schaefer, K., Hrsg., Glück ist, Münster, 2014, S. 17.)



Ein Mönch hatte sich in die Einsamkeit zurückgezogen, um in der Abgeschiedenheit vom lärmenden Leben seine Zeit der Meditation und dem Gebet widmen zu können. Einmal kam ein Wanderer zu seiner Einsiedelei und bat ihn um etwas Wasser. Der Mönch ging mit ihm zur Zisterne, um das Wasser zu schöpfen. Dankbar trank der Fremde, und etwas vertrauter geworden, fragte er den Mönch. „Bitte sag mir, welchen Sinn siehst du in deinem Leben in der Stille?“ Der Mönch wies mit einer Geste auf das aufgewühlte Wasser der Zisterne und sagte: „Schau auf das Wasser! Was siehst du?“ Der Wanderer schaute tief in die Zisterne, dann hob er den Kopf und sagte: „Nichts.“ Eine kurze Zeit später forderte der Mönch ihn abermals auf: „Schau auf das Wasser. Was siehst du jetzt?“ Noch einmal blickte der Fremde auf das Wasser und antwortete: „Jetzt sehe ich mich selber!“ „Damit ist deine Frage beantwortet“, erklärte der Mönch. „Als das Wasser vom Schöpfen unruhig war, konntest du nichts erkennen. Jetzt ist das Wasser ruhig – und das ist die Erfahrung der Stille: Man sieht und erkennt sich selber!“



Nimm dir Zeit, um Deinen Gedanken nachzugehen.

Wenn Du möchtest, bedenke diese Fragen:

- Was ist in mir unruhig?
- Wie kann ich für Stille in meinem Leben sorgen?
- Wie geht es mir, wenn ich mich selbst erkenne?
- Wohin führt mich mein Weg, wenn ich mich selbst erkenne?

Höre noch einmal auf Gottes Wort:



Lesung aus dem Psalter, Psalm 42,12.

Was betrübst du dich, meine Seele, und bist so unruhig in mir? Harre auf Gott; denn ich werde ihm noch danken, dass er meines Angesichts Hilfe und mein Gott ist.

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



Wenn Du magst, sprich das Gebet Blaise Pascal:

Zu wem soll ich rufen, Herr, zu wem meine Zuflucht nehmen, wenn nicht zu dir? Alles, was nicht Gott ist, kann meine Hoffnung nicht erfüllen. Gott selbst verlange und suche ich; an dich allein, mein Gott, wende ich mich, um dich zu erlangen. Du allein hast meine Seele erschaffen können, du allein kannst sie aufs neue erschaffen; du allein hast ihr dein Bildnis einprägen können, du allein kannst sie umprägen und ihr dein ausgelöschtes Antlitz wieder eindrücken, welches ist Christus, mein Heiland, der dein Bild ist und das Zeichen deines Wesens. Amen.
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:



Du Gott der Anfänge, segne mich, wenn ich deinen Ruf höre, wenn deine Stimme mich lockt zu Aufbruch und Neubeginn.

Du Gott der Anfänge, behüte mich, wenn ich loslasse und Abschied nehme.

Du Gott der Anfänge, lass dein Gesicht leuchten über mir, wenn ich in Vertrauen und Zuversicht einen neuen Schritt wage. Amen



Schließe Deine Atempause mit Gott – wenn Du möchtest – **mit dem Lied „Vertraut den neuen Wegen“**. Du kannst es Dir anhören (<https://www.youtube.com/watch?v=SCRTdbH1VOM>) 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!

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!

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

Vertraut den neuen Wegen

1. Vertraut den neuen Wegen, auf die der Herr uns weist, weil Leben heißt: Sich regen, weil Leben wandern heißt. Seit leuchtend Gottes Bogen am hohen Himmel stand, sind Menschen ausgezogen in das gelobte Land.

2. Vertraut den neuen Wegen und wandert in die Zeit! Gott will, dass ihr ein Segen für seine Erde seid. Der uns in frühen Zeiten das Leben eingehaucht, der wird uns dahin leiten, wo er uns will und braucht.

3. Vertraut den neuen Wegen, auf die uns Gott gesandt! Er selbst kommt uns entgegen. Die Zukunft ist sein Land. Wer aufbricht, der kann hoffen in Zeit und Ewigkeit. Die Tore stehen offen. Das Land ist hell und weit.

*Text: Klaus Peter Hertzsch
Musik: 16. Jh., Nürnberg*