

Kleine Atempause mit Gott (Nr. 4)

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 „Herr, deine Liebe ist wie Gras und Ufer“.**

Du kannst es Dir anhören (https://www.youtube.com/watch?v=5NLL8LWWi_Y), kannst mitsingen oder einfach nur lesen oder für Dich selbst singen. Den Liedtext findest Du im Anhang.

Höre auf Gottes Wort:

Lesung aus dem 1. Brief des Apostel Paulus an die Korinther, 13. Kapitel, die Verse 1-8a und 13.



Wenn ich in Sprachen rede, die von Gott eingegeben sind – in irdischen Sprachen und sogar in der Sprache der Engel – , aber keine Liebe habe, bin ich nichts weiter als ein dröhnender Gong oder eine lärmende Pauke. Wenn ich prophetische Eingebungen habe, wenn mir alle Geheimnisse enthüllt sind und ich alle Erkenntnis besitze, wenn mir der Glaube im höchsten nur denkbaren Maß gegeben ist, sodass ich Berge versetzen kann – wenn ich alle diese Gaben besitze, aber keine Liebe habe, bin ich nichts. Wenn ich meinen ganzen Besitz an die Armen verteile, wenn ich sogar bereit bin, mein Leben zu opfern und mich bei lebendigem Leib verbrennen zu lassen, aber keine Liebe habe, nützt es mir nichts.

Liebe ist geduldig, Liebe ist freundlich. Sie kennt keinen Neid, sie spielt sich nicht auf, sie ist nicht eingebildet. Sie verhält sich nicht taktlos, sie sucht nicht den eigenen Vorteil, sie verliert nicht die Beherrschung, sie trägt keinem etwas nach. Sie freut sich nicht, wenn Unrecht geschieht, aber wo die Wahrheit siegt, freut sie sich mit. Alles erträgt sie, in jeder Lage glaubt sie, immer hofft sie, allem hält sie stand. Die Liebe vergeht niemals. Was für immer bleibt, sind Glaube, Hoffnung und Liebe, diese drei. Aber am größten von ihnen ist die Liebe.

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



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

<https://www.youtube.com/watch?v=tTjuYQPrk8M>

Lies diese Geschichte:

(aus: Schaefer, K., Hrsg., Glück ist, Münster, 2014, S. 69-71.)



Ein Bauer kämpfte sich durch meterhohen Schnee zu seinem hoch am Berg liegenden Hof nach Hause. Die müden Füße wollten ihn kaum mehr tragen. Immer tiefer sank der erschöpfte Mann in den Schnee ein, und der Hof war noch weit. Auf einmal war eine alte Frau neben ihm. Ihr Gesicht war von Sorge und Leid zerfurcht. Aber ihre Augen leuchteten.

Als der Bauer kaum mehr gehen konnte, reichte ihm die alte Frau ihre von harter Arbeit gezeichnete Hand. Und sonderbar, die alte, zarte Frau zog ihn besser als der stärkste Mann vorwärts. Der Bauer hielt die Hand fest. Ganz warm strömte es von der Frau zu ihm herüber. „Wer bist du?“, fragte der Bauer verwundert. „Und wo kommst du her?“ „Ich wohne überall“, sagte die Alte. „So bist du also kein Mensch?“, entsetzte sich der Bauer. „Nein“, sagte die Alte, „ich lebe nur unter den Menschen.“ „Dann bist du die Sorge, der Kummer, die Not, die jeden Menschen begleitet?“ „Nein“, lächelte die Frau, „ich bin die Liebe, die echte Liebe!“ Da blieb der Bauer verwundert stehen und schaute auf das zerfurchte Gesicht, die rauen Hände, das weiße Haar und den gebeugten Rücken der Alten. „Die Liebe stelle ich mir anders vor. Die prangt in Schönheit, hat blühende Farben, einen roten Mund zum Küssen und einen prallen Leib zum Umarmen!“ „Ach, du meinst die Lust, die sich manchmal als die Liebe ausgibt. Nein, die Liebe ist ganz anders. Denk mal nach, wann du der Liebe in Wahrheit begegnet bist. Wie bist du auf die Welt gekommen, wer hat dich zärtlich aufgezogen, nachts gewacht und tags gesorgt, wer hat Ungerechtigkeit erduldet und mit Güte beantwortet, wer hat die Mühen und Leiden des Alltags getragen, wer hat die harten, egoistischen Herzen verwandelt? Das war die Liebe, die echte Liebe!“ „Du hast recht“, sagte der Bauer. „Die echte Liebe hat – und darum bin ich so zerfurcht und gebeugt – das Schwerste zu tun. Sie muss überall da sein, wo Menschen in Lust und Leidenschaft Leben zerstören und Gutes versäumen. Wenn Menschen richtig leben wollen, muss ich ihnen helfen, das Leid zu tragen, ohne das es keine echte Liebe gibt. Ich muss sie stark machen zum Opfer. Die glänzenden Bilder, die verführen und bezaubern, sind nur Trug und Schein. Die echte Liebe geht von Arbeit gebeugt, von Leid gezeichnet und doch voll Kraft und Ausdauer ihren Weg!“ „Warum verlässt du mich dann schon?“, fragte der Bauer, als die alte Frau sich zum Gehen wand. „Ich bin jetzt in dir, Bauer“, sagte die Frau. Und sie hatte recht. Der Bauer fühlte es zwar selber nicht, aber alle anderen Menschen in seiner Umgebung fühlten es von da an.

Nimm dir Zeit, um Deinen Gedanken nachzugehen.



Wenn Du möchtest, bedenke diese Fragen:

- Spüre ich Liebe in mir?
- Wie hilft mir die Liebe, Leid zu tragen?
- Wo hilft mir die Liebe, stark zu sein?
- Wo lässt mich die Liebe Opfer bringen?
- Ist mir die Liebe in einem anderen Menschen begegnet?



Höre noch einmal auf Gottes Wort:

Lesung aus dem 1. Brief des Apostel Paulus an die Korinther, 13. Kapitel, die Verse 1-8a und 13.

Wenn ich in Sprachen rede, die von Gott eingegeben sind – in irdischen Sprachen und sogar in der Sprache der Engel – , aber keine Liebe habe, bin ich nichts weiter als ein dröhnender Gong oder eine lärmende Pauke. Wenn ich prophetische Eingebungen habe, wenn mir alle Geheimnisse enthüllt sind und ich alle Erkenntnis besitze, wenn mir der Glaube im höchsten nur denkbaren Maß gegeben ist, sodass ich Berge versetzen kann – wenn ich alle diese Gaben besitze, aber keine Liebe habe, bin ich nichts. Wenn ich meinen ganzen Besitz an die Armen verteile, wenn ich sogar bereit bin, mein Leben zu opfern und mich bei lebendigem Leib verbrennen zu lassen, aber keine Liebe habe, nützt es mir nichts.

Liebe ist geduldig, Liebe ist freundlich. Sie kennt keinen Neid, sie spielt sich nicht auf, sie ist nicht eingebildet. Sie verhält sich nicht taktlos, sie sucht nicht den eigenen Vorteil, sie verliert nicht die Beherrschung, sie trägt keinem etwas nach. Sie freut sich nicht, wenn Unrecht geschieht, aber wo die Wahrheit siegt, freut sie sich mit. Alles erträgt sie, in jeder Lage glaubt sie, immer hofft sie, allem hält sie stand. Die Liebe vergeht niemals. Was für immer bleibt, sind Glaube, Hoffnung und Liebe, diese drei. Aber am größten von ihnen ist die Liebe.

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:

Herr, unser Gott, es ist so leicht, von der Liebe zum Nächsten zu reden – und schnell vergesse ich, was sie wirklich bedeutet: Die Schwächen des anderen nicht ausnutzen, auf eigenen Vorteil verzichten, Geduld haben, ebenso viel Geduld wie mit mir selbst. Lass mich dazu beitragen, dass Schwache nicht von Starken bedrückt werden, dass Große nicht mehr gelten als Kleine, dass Hass durch Liebe überwunden wird. 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 Herr, Mächtiger, Ursprung und Vollender aller Dinge, segne mich, gebe mir Wachstum und Gedeihen, Gelingen meinen Hoffnungen, Frucht meiner Mühe, und behüte mich vor allem Argen, sei mir Schutz in Gefahr und Zuflucht in Angst. Herr, lasse dein Angesicht leuchten über mir, wie die Sonne über der Erde Wärme gibt dem Erstarrten und Freude gibt dem Lebendigen, und sei mir gnädig wenn ich verschlossen bin in Schuld, erlöse mich von allem Bösen und mache mich frei. Amen

Schließe Deine Atempause mit Gott – wenn Du möchtest – **mit dem Lied „Wo Menschen sich vergessen“**. Du kannst es Dir anhören (<https://www.youtube.com/watch?v=gaUVv2pkB10>) kannst mitsingen oder einfach nur lesen oder für Dich selbst singen. Den Liedtext findest Du im Anhang.



Anhang

1. **Herr, dein Liebe ist wie Gras und Ufer**, wie Wind und Weite und wie ein Zuhause. Frei sind wir, da zu wohnen und zu gehen. Frei sind wir, ja zu sagen oder nein. Herr, deine Liebe ist wie Gras und Ufer, wie Wind und Weite und wie ein Zuhause.

2. Wir wollen Freiheit, um uns selbst zu finden, Freiheit, aus der man etwas machen kann. Freiheit, die auch noch offen ist für Träume, wo Baum und Blume Wurzeln schlagen kann. Herr, deine Liebe ist wie Gras und Ufer, wie Wind und Weite und wie ein Zuhause.

3. Und dennoch sind da Mauern zwischen Menschen, und nur durch Gitter sehen wir uns an. Unser versklavtes Ich ist ein Gefängnis und ist gebaut aus Steinen unsrer Angst. Herr, deine Liebe ist wie Gras und Ufer, wie Wind und Weite und wie ein Zuhause.

4. Herr, du bist Richter! Du nur kannst befreien, wenn du uns freisprichst, dann ist Freiheit da. Freiheit, sie gilt für Menschen, Völker, Rassen, so weit, wie deine Liebe uns ergreift. Herr, deine Liebe ist wie Gras und Ufer, wie Wind und Weite und wie ein Zuhause.

*Text: (nach Anders Frostenson) Ernst Hansen
Musik: Lars Åke Lundberg*

1. **Wo Menschen sich vergessen**, die Wege verlassen, und neu beginnen, ganz neu, da berühren sich Himmel und Erde, dass Frieden werde unter uns, da berühren sich Himmel und Erde, dass Frieden werde unter uns.

2. Wo Menschen sich verschenken, die Liebe bedenken, und neu beginnen, ganz neu, da berühren sich Himmel und Erde, dass Frieden werde unter uns, da berühren sich Himmel und Erde, dass Frieden werde unter uns.

3. Wo Mensch sich verbünden, den Hass überwinden, und neu beginnen, ganz neu, da berühren sich Himmel und Erde, dass Frieden werde unter uns, da berühren sich Himmel und Erde, dass Frieden werde unter uns.

*Text: Thomas Laubach
Musik: Christoph Lehmann*