

Kleine Atempause mit Gott (Nr. 5)

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 engen Grenzen“**

Du kannst es Dir anhören (https://www.youtube.com/watch?v=Z18Aadf_tgo), kannst mitsingen oder einfach nur lesen oder für Dich selbst singen. Den Liedtext findest Du im Anhang.



Höre auf Gottes Wort:

Lesung aus dem Hiobbuch, 2. Kapitel, Vers 10.
Haben wir Gutes empfangen von Gott und sollten das Böse nicht auch annehmen?
(Lies den Text ruhig mehrmals, lass ihn wirken, gönne Dir Stille.)



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

<https://www.youtube.com/watch?v=46wOVeeEh-U>

Lies diese Geschichte:

(aus: Schaefer, K., Hrsg., Glück ist, Münster, 2014, S. 90f.)



Es waren einmal zwei Männer, die genau da gleiche Essen bekamen, bloß hatte der eine zwei Schalen, während der andere nur eine besaß. Der Mann mit den zwei Schalen unterteilte das Essen in Süßes und Bitteres. Er legte alles Bittere in die eine Schüssel und alles Süße in die andere. Der Mann mit nur einer Schale mischte natürlicherweise das Bittere mit dem Süßen durcheinander. Mit der Zeit wurde der erste Mann immer dünner und schwächer, während der zweite täglich gesünder wurde. Schließlich sah der erste Mann seinen Tod kommen und fragte den anderen verzweifelt, was das Geheimnis seiner Stärke und Lebenskraft sei. „Du hast zwei Schalen“, sagte dieser, „in denen du Bitteres von Süßem getrennt und dich nach deinen geschmacklichen Vorlieben gerichtet hast. Du hast dem Essen nicht erlaubt, dich mit seinem eigenen inneren Leben zu erhalten. Doch ich hatte nur eine Schale und vermischte alles miteinander. Ich habe nichts aussortiert. Was immer mir gegeben wurde, das habe ich einfach angenommen und es hat nicht aufgehört, mich ständig zu nähren.“ Der erste Mann erhob sich von seinem Krankenbett. Mit großer Anstrengung nahm er eine der Schalen und zerbrach sie in tausend Stücke. Von nun an aß er dankbar aus der übriggebliebenen Schale sein Essen, das ihm sein Freund gab, und wurde wieder gesund.

Nimm dir Zeit, um Deinen Gedanken nachzugehen.



Wenn Du möchtest, bedenke diese Fragen:

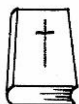
- Wo umgehe ich Dinge, die mir nicht „schmecken“?

- Wie viel Bitteres bzw. wie viel Süßes vertrage ich in meinem Leben?

- Kann ich die süßen wie die bitteren Dinge meines Lebens annehmen?

- Wer ist mein Freund, der mir hilft, mit beidem in meinem Leben zurechtzukommen?

Höre noch einmal auf Gottes Wort:



Lesung aus dem Hiobbuch, 2. Kapitel, Vers 10.

Haben wir Gutes empfangen von Gott und sollten das Böse nicht auch annehmen?

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:

Guter Gott, ich danke dir für jedes meiner Jahre. Für die Jahre, die ärmlich waren, die mageren Zeiten voll Kummer und Sorge, die harten Jahre voll Kampf und Enttäuschung. Ich danke dir, Gott, für jedes meiner Jahre. Für die Jahre, die schön waren, die vielen unbeschwertten Augenblicke und Stunden voll Freude und Glück, für all die Zeit, in der es mir und meinen Lieben gut ging. Ich danke dir, Gott, für jedes meiner Jahre. Alle Jahre waren reich und haben mich reich gemacht, auch wenn ich dabei verzichten musste, vieles ganz anders kam, als ich es mir wünschte. Alle Jahre haben mich reich gemacht, in allen Jahres warst du an meiner Seite. Ich bitte dich: Bewahre und behüte mich auch weiter. Lass mich das, was mich im Leben trifft, aus deiner Hand nehmen und dir in die Hand legen. 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:



Gott, segne meinen Weg, die sicheren und die tastenden Schritte, die leichten und die schweren, die zielstrebigsten und die zögerlichen. Segne mich, damit ich immer wieder die Kraft habe, aufzustehen und weiterzugehen, auszuruhen und innezuhalten. Amen

Schließe Deine Atempause mit Gott – wenn Du möchtest – **mit dem Lied „In dir ist Freude in allem Leide“**. Du kannst es Dir anhören (<https://www.youtube.com/watch?v=P1mog6POXNY>) kannst mitsingen oder einfach nur lesen oder für Dich selbst singen. Den Liedtext findest Du im Anhang.



Anhang

1. **Meine engen Grenzen**, meine kurze Sicht bringe ich vor dich. Wandle sie in Weite! Herr, erbarme dich! Wandle sie in Weite! Herr, erbarme dich!

2. Meine ganze Ohnmacht, was mich beugt und lähmt, bringe ich vor dich. Wandle sie in Stärke! Herr, erbarme dich! Wandle sie in Stärke! Herr, erbarme dich!

3. Mein verlornes Zutraun, meine Ängstlichkeit bringe ich vor dich. Wandle sie in Wärme! Herr, erbarme dich! Wandle sie in Wärme! Herr, erbarme dich!

4. Meine tiefe Sehnsucht nach Geborgenheit bringe ich vor dich. Wandle sie in Heimat! Herr, erbarme dich! Wandle sie in Heimat! Herr, erbarme dich!

*Text: Eugen Eckert
Musik: Winfried Heurich*

1. **In dir ist Freude in allem Leide**, o du süßer Jesu Christ! Durch dich wir haben himmlische Gaben, du der wahre Heiland bist; hilfest von Schanden, rettest von Banden. Wer dir vertrauet, hat wohl gebauet, wird ewig bleiben. Halleluja. Zu deiner Güte steht unser G'müte, an dir wir kleben im Tod und Leben; nichts kann uns scheiden. Halleluja.

2. Wenn wir dich haben, kann uns nicht schaden Teufel, Welt, Sünd oder Tod; du hast's in Händen, kannst alles wenden, wie nur heißen mag die Not. Drum wir dich ehren, dein Lob vermehren mit hellem Schalle, freuen uns alle zu dieser Stunde. Halleluja. Wir jubilieren und triumphieren, lieben und loben dein Macht dort droben mit Herz und Munde. Halleluja.

*Text: Cyriakus Schneegass
Musik: Erfurt 1598*