

Kleine Atempause mit Gott (Nr. 6)

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 „Da wohnt ein Sehnen tief in uns“**

Du kannst es Dir anhören (<https://www.youtube.com/watch?v=vAAI0Oiv19M>), kannst mitsingen oder einfach nur lesen oder für Dich selbst singen. Den Liedtext findest Du im Anhang.



Höre auf Gottes Wort:

Lesung aus dem Matthäusevangelium, 11. Kapitel, Vers 28.
Jesus Christus sagt: „Kommt zu mir, ihr alle, die ihr euch plagt und von eurer Last fast erdrückt werdet; ich werde sie euch abnehmen.“
(Lies den Text ruhig mehrmals, lass ihn wirken, gönne Dir Stille.)



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

<https://www.youtube.com/watch?v=Y7Kje4R1-aQ>



Lies diese Geschichte:

(aus: Schaefer, K., Hrsg., Glück ist, Münster, 2014, S. 87)

Ein Schüler kam zu einem weisen alten Mann. „Herr“, sprach er mit schleppender Stimme, „das Leben liegt wie eine Last auf meinen Schultern. Es drückt mich zu Boden, und ich habe das Gefühl, unter dem Gewicht zusammenzubrechen.“ „Mein Sohn“, sagte der Alte mit einem liebevollen Lächeln, „das Leben ist leicht wie eine Feder.“ „Herr, bei aller Demut, aber hier musst du dich irren. Denn ich spüre mein Leben wie eine Last von tausend Pfunden auf mir. Sag, was kann ich tun?“ „Wir sind es selbst, die uns Last auf unsere Schultern laden.“, sagte der Alte, immer noch milde lächelns. „Aber...“, wollte der Junge einwenden. Der alte Mann hob die Hand: „Dieses „Aber“, mein Sohn, wiegt allein tausend Pfund.“

Nimm dir Zeit, um Deinen Gedanken nachzugehen.



Wenn Du möchtest, bedenke diese Fragen:

- Was für Lasten trage ich mit mir?
- Was hilft mir, mich zu entlasten?
- Wer hilft mir, mich zu entlasten?



Höre noch einmal auf Gottes Wort:

Lesung aus dem Matthäusevangelium, 11. Kapitel, Vers 28.

Jesus Christus sagt: „Kommt zu mir, ihr alle, die ihr euch plagt und von eurer Last fast erdrückt werdet; ich werde sie euch abnehmen.“



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:

Gott, wie oft sehe ich auf das, was nicht geglückt ist, und kritisiere kleine Mängel im ansonsten gelungenen Zusammenspiel. Dabei übersehe ich das viele Gute und die wunderbaren und erfüllenden Begebenheiten. Wie leicht höre ich auf die Stimme der vielen Sorgen des Alltags und der Probleme, die es zu lösen gilt. Dabei überhöre ich Worte des Zuspruchs und der Hilfe, des Trostes und der Ermutigung. Wie häufig renne ich den Anforderungen hinterher und fühle mich getrieben von der Fülle der täglichen Aufgaben. Dabei haste ich an den kleinen Dingen vorbei, die das Leben so schön, bunt und wertvoll machen. Ich bitte dich, Gott: Wende meinen Blick, dass ich mehr auf das Geglückte und Erfüllende sehe. Lass mich sorgsamer auf die guten Stimmen und Worte hören, die Sorgen Einhalt gebieten und Kraft für den Alltag geben. Schenke mir Momente der Ruhe und Einkehr, damit ich Dinge gelassener angehe, die kleinen Wunder neu wahrnehme und wieder lerne, danke zu sagen. 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, halte schützend deine Hand über mir, bewahre meine Gesundheit und mein Leben, und öffne mir Auge und Ohren für die Wunder der Welt. Schenke mir Zeit, zu verweilen, wo es meiner Seele bekommt. Schenke mir Muße, zu schauen, was meinen Augen wohl tut. Schenke mir Brücken, wo der Weg zu enden scheint und Menschen, die mir in Frieden Herberge gewähren. Herr, segne, die mich begleiten und mir begegnen. Halte Streit und Übles fern von mir. Mache mein Herz froh, meinen Blick weit und meine Füße stark. Herr, bewahre mich und uns. Amen



Schließe Deine Atempause mit Gott – wenn Du möchtest – **mit dem Lied „Wer nur den lieben Gott lässt walten“**. Du kannst es Dir anhören (<https://www.youtube.com/watch?v=gxOm247UY3E>) kannst mitsingen oder einfach nur lesen oder für Dich selbst singen. Den Liedtext findest Du im Anhang.

Anhang

1. **Da wohnt ein Sehnen tief in uns**, o Gott, nach dir, dich zu sehn, dir nah zu sein. Es ist ein Sehnen, ist ein Durst nach Glück, nach Liebe, wie nur du sie gibst. Um Frieden, um Freiheit, um Hoffnung bitten wir. In Sorge, in Schmerz, sei da, sei uns nahe, Gott!

2. Da wohnt ein Sehnen tief in uns, o Gott, nach dir, dich zu sehn, dir nah zu sein. Es ist ein Sehnen, ist ein Durst nach Glück, nach Liebe, wie nur du sie gibst. Um Einsicht, Beherztheit, um Beistand bitten wir. In Ohnmacht, in Furcht, sei da, sei uns nahe, Gott!

3. Da wohnt ein Sehnen tief in uns, o Gott, nach dir, dich zu sehn, dir nah zu sein. Es ist ein Sehnen, ist ein Durst nach Glück, nach Liebe, wie nur du sie gibst. Um Heilung, um Ganzsein, um Zukunft bitten wir. In Krankheit, im Tod, sei da, sei uns nahe, Gott!

4. Da wohnt ein Sehnen tief in uns, o Gott, nach dir, dich zu sehn, dir nah zu sein. Es ist ein Sehnen, ist ein Durst nach Glück, nach Liebe, wie nur du sie gibst. Dass du, Gott, das Sehnen, den Durst stillst, bitten wir. Wir hoffen auf dich, sei da, sei uns nahe, Gott!

*Text dt.: Eugen Eckert
Musik: Anne Quigley*

1. **Wer nur den lieben Gott lässt walten** und hoffet auf ihn allezeit, den wird er wunderbar erhalten in aller Not und Traurigkeit. Wer Gott, dem Allerhöchsten, traut, der hat auf keinen Sand gebaut.

2. Was helfen uns die schweren Sorgen, was hilft uns unser Weh und Ach? Was hilft es, dass wir alle Morgen beseufzen unser Ungemach? Wir machen unser Kreuz und Leid nur größer durch die Traurigkeit.

3. Er kennt die rechten Freudenstunden, er weiß wohl, wann es nützlich sei; wenn er uns nur hat treu erfunden und merket keine Heuchelei, so kommt Gott, eh wir's uns versehn, und lässet uns viel Guts geschehn.

4. Denk nicht in deiner Drangsalhitze, dass du von Gott verlassen seist und dass ihm der im Schoße sitze, der sich mit stetem Glücke speist. Die Folgezeit verändert viel und setzet jeglichem sein Ziel.

5. Sing, bet und geh auf Gottes Wegen, verricht das Deine nur getreu und trau des Himmels reichem Segen, so wird er bei dir werden neu. Denn welcher seine Zuversicht auf Gott setzt, den verlässt er nicht.

Text und Musik: Georg Neumark