

Kleine Atempause mit Gott (Nr. 7)

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 „Liebe, die du mich zum Bilde deiner Gottheit hast gemacht“**

Du kannst es Dir anhören (<https://www.youtube.com/watch?v=sXdqb7n8D7E>), 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. Johannesbrief, 4. Kapitel, Vers 16b.
Gott ist die Liebe; und wer in der Liebe bleibt, der bleibt in Gott und Gott in ihm. *(Lies den Text ruhig mehrmals, lass ihn wirken, gönne Dir Stille.)*



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

<https://www.youtube.com/watch?v=3aLmex-gShE>



Lies diese Geschichte:

(aus: Schaefer, K., Hrsg., Glück ist, Münster, 2014, S. 72)

Ein kleiner Junge, der zu Besuch bei seinem Großvater war, fand eine kleine Landschildkröte und ging gleich daran, sie zu untersuchen. Im selben Moment zog sich die Schildkröte in ihren Panzer zurück und der Junge versuchte vergebens, sie mit einem Stöckchen herauszuholen. Der Großvater hatte ihm zugesehen und hinderte ihn daran, das Tier weiter zu quälen. „Komm, ich zeig dir, wie man das macht“, winkte der Großvater seinen Enkel ins Haus. Er nahm die Schildkröte mit hinein und setzte sie auf den warmen Kachelofen. In wenigen Minuten wurde das Tier warm, steckte seinen Kopf und seine Füße heraus und kroch auf den Jungen zu. „Auch Menschen sind manchmal wie Schildkröten“, sagte der Großvater. „Versuche niemals, jemanden zu etwas zu zwingen. Wärme ihn nur mit etwas Güte auf und er wird seinen Panzer verlassen können.“

Nimm dir Zeit, um Deinen Gedanken nachzugehen.



Wenn Du möchtest, bedenke diese Fragen:

- In welchen Momenten greife ich zum „Stöckchen“?
- Wann wende ich Zwang an?
- Was muss sich für mich verändern, damit ich mit Wärme und Güte handle?



Höre noch einmal auf Gottes Wort:

Lesung aus dem 1. Johannesbrief, 4. Kapitel, Vers 16b.

Gott ist die Liebe; und wer in der Liebe bleibt, der bleibt in Gott und Gott in ihm.



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, du bist die Quelle meiner Freiheit. Wo du bist, atme ich auf. Wo du bist, finde ich zu mir selbst und darf sein, was ich bin. Raum zum Atmen bist du, großer Raum. Dein Atem lässt Liebe wachsen in mir, Liebe zu allem, was lebt, lässt mich finden, wo der Andere ist, was er ist und was er braucht. Dein bedürftiges, begabtes Geschöpf bin ich.

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 meine Hände, dass sie behutsam seien, dass sie halten können, ohne zur Fessel zu werden, dass sie geben können ohne Berechnung, dass ihnen innewohne die Kraft zu trösten und zu segnen. Herr, segne meine Augen, dass sie Bedürftigkeit wahrnehmen, dass sie das Unscheinbare nicht übersehen, dass sie hindurchschauen durch das Vordergründige, dass andere sich wohlfühlen können unter meinem Blick.

Herr, segne meine Ohren, dass sie deine Stimme zu erhorchen vermögen, dass sie hellhörig seien für die Stimme der Not, dass sie verschlossen seien für den Lärm und das Geschwätz, dass sie das Unbequeme nicht überhören. Amen.



Schließe Deine Atempause mit Gott – wenn Du möchtest – **mit dem Lied „Nun aufwärts froh den Blick geandt“**. Du kannst es Dir anhören (<https://www.youtube.com/watch?v=4Tb5EdiG7bY>) kannst mitsingen oder einfach nur lesen oder für Dich selbst singen. Den Liedtext findest Du im Anhang.

Anhang

1. **Liebe, die du mich zum Bilde** deiner Gottheit hast gemacht, Liebe, die du mich so milde nach dem Fall hast wiederbracht: Liebe, dir ergeb ich mich, dein zu bleiben ewiglich.
2. Liebe, die du mich erkoren, eh ich noch geschaffen war, Liebe, die du Mensch geboren und mir gleich wardst ganz und gar: Liebe, dir ergeb ich mich, dein zu bleiben ewiglich.
3. Liebe, die für mich gelitten und gestorben in der Zeit, Liebe, die mir hat erstritten ewge Lust und Seligkeit: Liebe, dir ergeb ich mich, dein zu bleiben ewiglich.
4. Liebe, die du Kraft und Leben, Licht und Wahrheit, Geist und Wort, Liebe, die sich ganz ergeben mir zum Heil und Seelenhort: Liebe, dir ergeb ich mich, dein zu bleiben ewiglich.
5. Liebe, die mich hat gebunden an ihr Joch mit Leib und Sinn, Liebe, die mich überwunden und mein Herz hat ganz dahin: Liebe, dir ergeb ich mich, dein zu bleiben ewiglich.
6. Liebe, die mich ewig liebet und für meine Seele bitt', Liebe, die das Lösgeld gibet und mich kräftiglich vertritt: Liebe, dir ergeb ich mich, dein zu bleiben ewiglich.
7. Liebe, die mich wird erwecken aus dem Grab der Sterblichkeit, Liebe, die mich wird umstecken mit dem Laub der Herrlichkeit: Liebe, dir ergeb ich mich, dein zu bleiben ewiglich.

*Text: Johann Scheffler
Musik: Meinigen 1693*

1. **Nun aufwärts froh den Blick gewandt** und vorwärts fest den Schritt! Wir gehn an unsers Meisters Hand, und unser Herr geht mit.
2. Vergesset, was dahinten liegt und euern Weg beschwert; was ewig euer Herz vergnügt, ist wohl des Opfers wert.
3. Und was euch noch gefangen hält, o werft es von euch ab! Begraben sei die ganze Welt für euch in Christi Grab.
4. So steigt ihr frei mit ihm hinan zu lichten Himmelshöhn. Er uns vorauf, er bricht uns Bahn – wer will ihm widerstehn?

*Text: August Hermann Francke
Musik: Johann Crüger nach Pierre Davantès*