

Kleine Atempause mit Gott (Nr. 8)

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 „Hilf, Herr meines Lebens“**

Du kannst es Dir anhören (<https://www.youtube.com/watch?v=kclZw0H-mys>), kannst mitsingen oder einfach nur lesen oder für Dich selbst singen. Den Liedtext findest Du im Anhang.



Höre auf Gottes Wort:

Lesung aus dem Buch des Propheten Jesaja, Kapitel 58, die Verse 9b-11b:

Wenn du in deiner Mitte niemand unterjochst und nicht mit Fingern zeigst und nicht übel redest, sondern den Hungrigen dein Herz finden lässt und den Elenden sättigst, dann wird dein Licht in der Finsternis aufgehen, und dein Dunkel wird sein wie der Mittag. Und der HERR wird dich immerdar führen und dich sättigen in der Dürre und dein Gebein stärken.

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



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

<https://www.youtube.com/watch?v=565Cgd6NHE4>



Lies diese Geschichte:

(aus: Bastin, Marjolein, Geh langsam, wenn du es eilig hast, Münster, 2018, S. 63)

„Wann beginnt der Tag und wann endet die Nacht?“, fragte ein Lehrer seine Schüler. Ein Schüler meldete sich: „Ist es, wenn man von weitem einen Dattel- von einem Feigenbaum unterscheiden kann?“ „Nein“, antwortete der Lehrer. „Ist es der Augenblick, wenn man von ferne ein Schaf von einem Hund unterscheiden kann?“ „Nein“, antwortete der Lehrer. „Wann ist es dann?“, fragten die Schüler. „Wenn ihr einem Menschen oder Tier ins Gesicht schaut und darin euren Bruder und eure Schwester erkennt. Bis zu dem Augenblick umgibt uns noch dunkle Nacht.“

Nimm dir Zeit, um Deinen Gedanken nachzugehen.



Wenn Du möchtest, bedenke diese Fragen:

- Fällt es mir schwer, in denen, die mir begegnen, meine Schwester/ meinen Bruder zu sehen?
- Wenn ja, warum? Was behindert meine Sicht?
- Wie möchte ich von anderen an-gesehen werden?

Höre noch einmal auf Gottes Wort:



Lesung aus dem Buch des Propheten Jesaja, Kapitel 58, die Verse 9b-11b:

Wenn du in deiner Mitte niemand unterjochst und nicht mit Fingern zeigst und nicht übel redest, sondern den Hungrigen dein Herz finden lässt und den Elenden sättigst, dann wird dein Licht in der Finsternis aufgehen, und dein Dunkel wird sein wie der Mittag. Und der HERR wird dich immerdar führen und dich sättigen in der Dürre und dein Gebein stärken.

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 von Teilhard de Chardin:

Mein Gott, lass mir im Leben des andern dein Antlitz leuchten. Das unwiderstehliche Licht deiner Augen, das auf dem Grund der Dinge strahlt, hat mich schon zu jedem Werk begleitet, das ich vollbringen, und zu jedem Schmerz, den ich ertragen musste. Gib, dass ich dich auch und vor allem im Innersten der Seelen meiner Brüder erkenne.

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, sei mir nahe in allem, was mir begegnet auf dem Weg des Lebens. Umarme mich in Freude und Schmerz und lass aus beidem Gutes wachsen. Ein offenes Herz schenke mir für alle, die meiner bedürftig sind; Selbstvertrauen und den Mut, mich verwunden und heilen zu lassen. In aller Gefährdung bewahre mir Seele und Leib und lass mein Leben gelingen. Amen.

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



Anhang

1. **Hilf, Herr meines Lebens**, dass ich nicht vergebens, dass ich nicht vergebens hier auf Erden bin.
2. Hilf, Herr meiner Tage, dass ich nicht zur Plage, dass ich nicht zur Plage meinem Nächsten bin.
3. Hilf, Herr meiner Stunden, dass ich nicht gebunden, dass ich nicht gebunden an mich selber bin.
4. Hilf, Herr meiner Seele, dass ich dort nicht fehle, dass ich dort nicht fehle, wo ich nötig bin.
5. Hilf, Herr meines Lebens, dass ich nicht vergebens, dass ich nicht vergebens hier auf Erden bin.

Text: Gustav Lohmann/ Markus Jenny

Musik: Hans Puls

1. **Bei dir bin ich angesehen**, wie mich sonst niemand ansieht, und du wirst auch zu mir stehen, selbst wenn mancher die Hand mir entzieht. Bei dir fühl ich mich verstanden, du bist das ganz große Ohr. Ich komm dir niemals abhanden, ich weiß: Kein Ton geht bei dir verlor'n. Denn du siehst mich, mein Gott, und du hörst mich, du nimmst mich wahr, egal, was ich auch tu, du bist mir nah. Du kennst mich, mein Gott, und du hältst mich, bist für mich da, egal, was ich auch tu, du bist mir immer nah.

2. Du bist der Brunnen des Lebens, Quelle, die unentwegt fließt, hast mir zu trinken gegeben und schenkst Leben, das neu und bunt sprießt. Hoffnung, ich kann sie nun schöpfen. Ich spüre: Du bist stets da, sorgst dich um deine Geschöpfe, ja, das ist mir inzwischen längst klar. Denn du siehst mich, mein Gott, und du hörst mich, du nimmst mich wahr, egal, was ich auch tu, du bist mir nah. Du kennst mich, mein Gott, und du hältst mich, bist für mich da, egal, was ich auch tu, du bist mir immer nah.

Text: Clemens Bittlinger

Musik: Judy Bailey/ David Plüss