

Kleine Atempause mit Gott (Nr. 9)

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 „Schenk uns Weisheit, schenk uns Mut“**

Du kannst es Dir anhören (<https://www.youtube.com/watch?v=OQIRP8pn85E>), kannst mitsingen oder einfach nur lesen oder für Dich selbst singen. Den Liedtext findest Du im Anhang.



Höre auf Gottes Wort:

Lesung aus dem Brief des Apostel Paulus an die Römer, Kapitel 15, Vers 7:

Ehrt Gott, indem ihr einander annehmt, wie Christus euch angenommen hat.

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



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

<https://www.youtube.com/watch?v=Twq-xfBUrL0>



Lies diese Geschichte:

(aus: Bastin, Marjolein, Geh langsam, wenn du es eilig hast, Münster, 2018, S. 59)

Ein Mensch beschloss, einen Garten anzulegen. Also bereitete er den Boden vor und streute den Samen wunderschöner Blumen aus. Als die Saat aufging, wuchs auch der Löwenzahn. Da versuchte der Mensch mit mancherlei Methoden, des Löwenzahns Herr zu werden. Weil aber nichts half, ging er in die ferne Hauptstadt, um dort den Hofgärtner des Königs zu befragen. Der weise, alte Gärtner, der schon manchen Park angelegt und allzeit bereitwillig Rat erteilt hatte, gab vielfältig Auskunft, wie der Löwenzahn loszuwerden sei. Aber das hatte der Fragende alles schon selbst probiert. So saßen die beiden eine Zeit lang schweigend beisammen, bis am Ende der Gärtner den ratlosen Menschen schmunzelnd anschaute und sagte: „Wenn denn alles, was ich dir vorgeschlagen habe, nichts genützt hat, dann gibt es nur noch einen Ausweg: Lerne, den Löwenzahn zu lieben.“



Nimm dir Zeit, um Deinen Gedanken nachzugehen.

Wenn Du möchtest, bedenke diese Fragen:

- Gegen welches „Unkraut“ kämpfe ich?
- Wen kann ich als Ratgeber aufsuchen?
- Aus welchem „Unkraut“ soll „Wildkraut“ werden – was möchte ich lieben lernen?



Höre noch einmal auf Gottes Wort:

Lesung aus dem Brief des Apostel Paulus an die Römer, Kapitel 15,
Vers 7:

Ehrt Gott, indem ihr einander annehmt, wie Christus euch angenommen hat.



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, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden. 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, erfülle mein Herz mit Freude, meine Augen mit Lachen, meine Ohren mit Musik, meine Nase mit Wohlgeruch, meinen Mund mit Jubel, meine Hände mit Zärtlichkeit, meine Arme mit Kraft, meine Füße mit Tanz. Bewahre mich vor allem Ungemach und beschütze mich zu allen Zeiten. So segne mich, guter Gott, Vater, Sohn und heiliger Geist. Amen



Schließe Deine Atempause mit Gott – wenn Du möchtest – **mit dem Lied „Ubi caritas et amor“**. Du kannst es Dir anhören (<https://www.youtube.com/watch?v=G2o27qpvfUc>) kannst mitsingen oder einfach nur lesen oder für Dich selbst singen. Den Liedtext findest Du im Anhang.

Anhang

1. **Schenk uns Weisheit, schenk uns Mut** für die Ängste, für die Sorgen, für das Leben heut und morgen. Schenk uns Weisheit, schenk uns Mut.

2. Schenk uns Weisheit, schenk uns Mut, für die Wahrheit einzustehen und die Not um uns zu sehen. Schenk uns Weisheit, schenk uns Mut.

3. Schenk uns Weisheit, schenk uns Mut für die Zeit, in der wir leben, für die Liebe, die wir geben. Schenk uns Weisheit, schenk uns Mut.

4. Schenk uns Weisheit, schenk uns Mut für die vielen kleinen Schritte. Gott, bleib du in unsrer Mitte. Schenk uns Weisheit, schenk uns Mut.

Text und Musik: Irmgard Spiecker

Ubi caritas et amor, ubi caritas, Deus ibi est.

Wo die Liebe wohnt und Güte, wo die Liebe wohnt, da ist unser Gott

*Text: St. Gallen (8. Jh.)
Musik: Jacques Berthier*