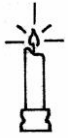


Kleine Atempause mit Gott (Nr. 2)

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 Zeit steht in deinen Händen“**. Du kannst es Dir anhören (<https://www.youtube.com/watch?v=5XaMnkD71Ys>), kannst mitsingen oder einfach nur lesen oder für Dich selbst singen. Den Liedtext findest Du im Anhang.



Höre auf Gottes Wort:

Lesung aus dem Psalter, Psalm 23.

Der HERR ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln. Er weidet mich auf einer grünen Aue und führet mich zum frischen Wasser. Er erquicket meine Seele. Er führet mich auf rechter Straße um seines Namens willen. Und ob ich schon wanderte im finstern Tal, fürchte ich kein Unglück; denn du bist bei mir, dein Stecken und Stab trösten mich. Du bereitest vor mir einen Tisch im Angesicht meiner Feinde. Du salbest mein Haupt mit Öl und schenkest mir voll ein. Gutes und Barmherzigkeit werden mir folgen mein Leben lang, und ich werde bleiben im Hause des HERRN immerdar.

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



Wenn Du magst, lausche dieser Musik:

<https://www.youtube.com/watch?v=eGSS1TAVQsA>



Lies diese Geschichte:

(aus: J. R. R. Tolkien, Herr der Ringe)

Sam(weis Gamdschie): Ich weiß. Es ist alles falsch. Eigentlich dürften wir gar nicht hier sein, an diesem Ort. Aber wir sind hier. Das ist wie in den großen Geschichten, Herr Frodo, in denen, die wirklich wichtig waren. Voller Dunkelheit und Gefahren waren sie. Und manchmal wollte man das Ende gar nicht wissen, denn wie könnte so eine Geschichte gut ausgehen? Wie könnte die Welt wieder so wie vorher werden, wenn so viel Schlimmes passiert ist? Aber letzten Endes geht auch er vorüber, dieser Schatten. Selbst die Dunkelheit muss weichen. Ein neuer Tag wird kommen und wenn die Sonne scheint, wird sie umso heller scheinen. Das waren die Geschichten, die einem im Gedächtnis bleiben, selbst, wenn man noch zu klein war, um sie zu verstehen. Aber ich glaube, Herr Frodo, ich versteh' jetzt. Ich weiß jetzt: Die Leute in diesen Geschichten hatten stets die Gelegenheit umzukehren, nur taten sie's nicht. Sie gingen weiter, weil sie an irgendetwas geglaubt haben!

Frodo (Beutlin): Woran sollen wir glauben, Sam?

Sam: Es gibt etwas Gutes in dieser Welt, Herr Frodo und dafür lohnt es sich zu kämpfen.

Nimm dir Zeit, um Deinen Gedanken nachzugehen.

Wenn Du möchtest, bedenke diese Fragen:



- Was ist „falsch“/ „schlimm“ in meinem Leben?
- Welche „Schatten“ sollen für mich vorübergehen?
- Was lässt mich weitergehen/ kämpfen?
- Wer oder was macht mir Mut?

Höre noch einmal auf Gottes Wort:

Lesung aus dem Psalter, Psalm 23.



Der HERR ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln. Er weidet mich auf einer grünen Aue und führet mich zum frischen Wasser. Er erquicket meine Seele. Er führet mich auf rechter Straße um seines Namens willen. Und ob ich schon wanderte im finstern Tal, fürchte ich kein Unglück; denn du bist bei mir, dein Stecken und Stab trösten mich. Du bereitest vor mir einen Tisch im Angesicht meiner Feinde. Du salbest mein Haupt mit Öl und schenkest mir voll ein. Gutes und Barmherzigkeit werden mir folgen mein Leben lang, und ich werde bleiben im Hause des HERRN immerdar.

Nimm Dir Zeit, um zu beten, um vor Gott still zu werden, ihm dein Herz und Deine Gedanken hinzuhalten.



Wenn Du magst, sprich das Gebet nach Peter Hirschberg:

Gott, du verbirgst dich nicht, um verborgen zu bleiben. Du verbirgst dich, damit ich dich finde. Ich bitte dich: Lass mich die Ungereimtheiten und Krisen meines Lebens als Chance begreifen, dich neu zu suchen und zu finden. Und dort, wo ich keine Lust mehr zum Suchen habe, da suche du mich, damit ich nicht verloren gehe. 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:

Herr, mein Gott, sei mit mir; mit deinem Geiste berühre mich, dass mein Herz etwas empfängt und ich Freude haben kann auch im Kampf des Lebens und der Anfechtung. Behüte mich durch dein Wort und lass es mir immer wieder zum Licht werden, damit auch ich dir folge und deinen Willen tun kann. Sei mit mir auf allen meinen Wegen und leite du alles durch deine Hand, damit es zu einem Ziel kommt. Amen

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



Anhang

Meine Zeit steht in deinen Händen. Nun kann ich ruhig sein, ruhig sein in dir. Du gibst Geborgenheit. Du kannst alles wenden. Gibt mir ein festes Herz, mach es fest in dir!

1. Sorgen quälen und werden mir zu groß. Mutlos frag ich: Was wird morgen sein? Doch du liebst mich. Du lässt mich nicht los. Vater, du wirst bei mir sein.

Meine Zeit steht in deinen Händen. Nun kann ich ruhig sein, ruhig sein in dir. Du gibst Geborgenheit. Du kannst alles wenden. Gibt mir ein festes Herz, mach es fest in dir!

2. Hast und Eile, Zeitnot und Betrieb nehmen mich gefangen, jagen mich. Herr, ich rufe: Komm und mach mich frei! / Führe du mich Schritt für Schritt!

Meine Zeit steht in deinen Händen. Nun kann ich ruhig sein, ruhig sein in dir. Du gibst Geborgenheit. Du kannst alles wenden. Gibt mir ein festes Herz, mach es fest in dir!

3. Es gibt Tage, die bleiben ohne Sinn. Hilflos seh´ ich, wie die Zeit verrinnt. Stunden, Tage, Jahre gehen hin, und ich frag, wo sie geblieben sind.

Meine Zeit steht in deinen Händen. Nun kann ich ruhig sein, ruhig sein in dir. Du gibst Geborgenheit. Du kannst alles wenden. Gibt mir ein festes Herz, mach es fest in dir!

Text und Musik: Peter Strauch

Und ein neuer Morgen

1. Herr, du bist die Hoffnung, wo Leben verdorrt. Auf steinigem Grund wachse in mir! sei keimender Same, sei sicherer Ort, treib Knospen und blühe in mir. Und ein neuer Morgen bricht auf dieser Erde an in einem neuen Tag. Blühe in mir! Halte mich geborgen, fest in deiner starken Hand und segne mich, segne mich und deine Erde!

2. Herr, du bist die Güte, wo Liebe zerbricht. In kalter Zeit, atme in mir! Sei zündender Funke, sei wärmendes Licht, sei Flamme und brenne in mir! Und ein neuer Morgen bricht auf dieser Erde an in einem neuen Tag. Brenne in mir! Halte mich geborgen, fest in deiner starken Hand und segne mich, segne mich und deine Erde!

3. Herr, du bist die Freude, wo Lachen erstickt. In dunkler Welt, lebe in mir! Sei froher Gedanke, sei tröstender Blick, sei Stimme und singe in mir! Und ein neuer Morgen bricht auf dieser Erde an in einem neuen Tag. Singe in mir! Halte mich geborgen, fest in deiner starken Hand und segne mich, segne mich und deine Erde!

Text und Musik: Georg Linßen