

Andacht zu Hause: Beten ist orientieren

Von Pfarrerin Almut Kunzmann nach Andrea Schwarz, Wie ein Gebet sei mein Leben

Es ist hilfreich, einen bewussten Anfang zu setzen.
Das könnte z.B. so aussehen, dass ich bewusst meinen Platz einnehme, eine Kerze anzünde und still werde.

Wir beginnen
im Namen Gottes, Quelle des Lebens,
im Namen Jesu Christi,
Liebe die uns vom Tod zum Leben bringt,
im Namen des Heiligen Geistes,
der Kraft, die uns Hoffnung schenkt.

Psalm 73

Du bist doch, Gott,
allezeit meines Herzens Trost und mein Teil
Dennoch bleibe ich stets an dir;
denn du hältst mich bei meiner rechten Hand,
du leitest mich nach deinem Rat
und nimmst mich am Ende mit Ehren an.

Wenn ich nur dich habe,
so frage ich nichts nach Himmel und Erde.
Wenn mir gleich Leib und Seele verschmachtet,
so bist du doch, Gott, allezeit meines Herzens Trost und
mein Teil.

Aber das ist meine Freude, dass ich mich zu Gott halte
und meine Zuversicht setze auf Gott den Herrn,
dass ich verkündige all dein Tun.

TAGESIMPULS

Beten heißt: sich an Gott ausrichten. Durch ihn bekommt
mein Leben einen Bezugspunkt, er ist sozusagen der Dreh-

und Angelpunkt. Er ist die Mitte, um die sich mein Leben
dreht. Er ist der, der mich hält, wenn die Fliehkräfte
meines Alltags mich fortzutragen drohen. An ihm kann ich
„Maß nehmen“. Wenn er für mich der „Weg“ ist, dann
kann ich meine Schritte entsprechend setzen, dann kann
ich meinen Weg gehen. Und wenn er für mich der „Weg“
ist, dann kann ich andere auf ihren Wegen begleiten, ohne
Angst haben zu müssen, meinen Weg zu verlieren.

Zeichnen Sie doch einmal auf ein Blatt Papier Ihren Weg
mit Gott. Es muss keine besonders schöne Zeichnung
werden – bringen Sie eine einfache Skizze eines Weges auf
das Papier. Die folgenden Überlegungen helfen Ihnen
dabei.

- Wie ist der Weg beschaffen, breit oder schmal, bergig oder flach, kurvig oder gerade?
- Wo kommt der Weg her – und wo führt er hin?
- Stehen Wegweiser an diesem Weg?
- Gibt es Rasthäuser oder Parkplätze?
- Sind andere Wege in der Nähe – und wo führen sie hin?
- Gibt es andere Menschen auf Ihrem Weg? Tiere vielleicht?
- Wichtige Häuser oder Berge oder Kirchen?
- Hat der Weg ein Straßenschild, einen Namen?

Nehmen Sie das Bild, das entstanden ist, heute (im Geiste) mit – und wenn Ihnen noch etwas einfällt, dann ergänzen Sie es später einfach.

„Die ein gutes Leben beginnen wollen, die sollen es machen wie einer, der einen Kreis zieht. Hat er den Mittelpunkt richtig angesetzt und steht der fest, so wird die Kreislinie gut. Das soll heißen: der Mensch lerne zuerst, dass sein Herz fest bleibe in Gott, so wird er auch beständig werden in all seinen Werken.“ Meister Eckhart

ICH GLAUBE

Ich glaube an Gott,
die Kraft, die uns in die Schöpfung ruft.

Ich glaube, dass Gott
uns aus der Angst und der Verwirrung
führen kann.

Ich glaube, dass Gott
uns Menschen Zeichen gibt, damit wir sie verstehen.

Ich glaube daran, dass in uns die Kraft für neues Leben
ruht, die in den Sommer drängt.

Ich glaube, dass es neben uns
Schwestern und Brüder gibt,
die mit uns gehen wollen.

Ich glaube, dass uns Gottes Geist
aus dem Sorgen des Alltags
in die Wachsamkeit des Gebets ruft,
zum Respekt nötigt,
zur Gerechtigkeit drängt,
zur Vergebung einlädt,
zur Liebe befähigt
und zum Leben auffordert. Amen

nach Heidi Rosenstock

Vaterunser

Vater unser im Himmel

Geheiligt werde dein Name.

Dein Reich komme.

Dein Wille geschehe,

wie im Himmel, so auf Erden.

Unser tägliches Brot gib uns heute.

Und vergib uns unsere Schuld,

wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.

Und führe uns nicht in Versuchung,

sondern erlöse uns von dem Bösen.

Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit
in Ewigkeit.

Amen.

Segen

Gott segne und behüte uns

Gott lasse sein Angesicht leuchten über uns

und sei uns gnädig

Gott erhebe sein Angesicht auf uns

und gebe uns Frieden

Amen.

Einen Moment Stille halten, Kerze auspusten und in den
Alltag zurückgehen.