

Andacht zu Hause: Beten ist gehen

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.

Beginn

Mich loslassen, Herr, bin ich hier:
Aus meiner Verspannung, aus meiner Verstrickung,
aus meiner Verkrampftheit,
mit der ich mich selbst festhalten will,
und doch verliere.

Mich niederzulassen, Herr, bin ich hier:
In meine Mitte, in meine Tiefe, in meinen Grund.
Dorthin, wo ich an dich grenze,
wo mein Leben an dein Leben rührt.

Einszuwerden, Herr, bin ich hier:
Mit dem Boden, mit der Erde,
in der ich wurzeln kann und die mich trägt:
DU.

Neuzuwerden, Herr, bin ich hier:
Aus deiner Kraft, aus deiner Liebe, aus deinem Geist,
mit dem du mich durchflutest,
und Leben in Fülle schenkst.
Amen.

TAGESIMPULS

„Es waren einmal zwei Mönche, die lasen miteinander in einem alten Buch, am Ende der Welt gäbe es einen Ort, an

dem Himmel und Erde sich berührten und das Reich Gottes begänne. Sie beschlossen, ihn zu suchen und nicht umzukehren, ehe sie ihn gefunden hätten. Sie durchwanderten die Welt, bestanden unzählige Gefahren, erlitten alle Entbehrungen, die eine Wanderung durch die ganze Welt fordert, und alle Versuchungen, die einen Menschen von seinem Ziel abbringen können. Eine Tür sei dort, so hatten sie gelesen. Man brauche nur anzuklopfen und befinde sich im Reich Gottes. Schließlich fanden sie, was sie suchten. Sie klopfen an die Tür, bebenden Herzens sahen sie, wie sie sich öffnete. Und als sie eintraten, standen sie zu Hause in ihrer Klosterzelle und sahen sich gegenseitig an. Da begriffen sie: der Ort, an dem das Reich Gottes beginnt, befindet sich auf der Erde, an der Stelle, die Gott uns zugewiesen hat.

CORONA – Lockdown – Verlängerung

Da sitzen wir, zu Hause in unseren Räumen, mal enger, mal mit mehr Platz, mal alleine, mal mit der ganzen Familie. Wir sind zu Hause und fühlen uns manchmal eingesperrt, manchmal einsam, wundern uns über diese Zeit, die keiner so recht verstehen kann. Und dann verstreichen die Tage. Wir hoffen darauf, dass es besser wird. Sehnsüchtig schauen wir nach vorne, wünschen uns, dass die Zeit schnell vorbei gehe. Und trotzdem: jeder Tag, jede Stunde ist unsere Lebenszeit. Auch diese Tage jetzt laden uns ein, unser Leben zu leben, Freude zu haben, gerade trotz der Situation, jeden Augenblick wahrzunehmen, Dankbarkeit zu empfinden für alles, was uns geschenkt ist.

Auch diese Tage laden uns ein, nicht in der Verstockung zu verharren, sondern in Bewegung zu bleiben.

Beten ist gehen – ist Unterwegssein, von einem Moment zum nächsten im Bewusstsein eines jeden Schrittes.

Wenn ich gehe, körperlich gehe, kann sich in mir etwas lösen, kann ich in einen Rhythmus hineinkommen.

Deswegen: gehen Sie immer mal wieder eine viertel Stunde spazieren. Gehen Sie bewusst – nicht um irgendwohin zu kommen, sondern einfach um zu gehen. Falls sie möchten, können sie mit der Atmung auf dem Weg einen Gebetsvers sprechen. Z.B.: Jesus Christus, erbarme dich meiner. Oder: Zeige mir deinen Weg, ich will ihn gehen.

Wir gehen, Herr.

Oft wissen wir nicht, wohin.

Wir sind unterwegs, Herr.

Oft wissen wir nicht, wozu.

Wir sind auf der Suche, Herr.

Oft wissen wir nicht, warum.

Wir gehen und schreiten aus.

Unser Leben spult ab wie ein Faden,

Meter um Meter,

Schritt für Schritt.

Nur du kennst das Ende.

Herr, zeige uns die Richtung.

Weise uns den Weg,

den wir gehen müssen.

Bewahre uns vor Umwegen.

Verschone uns vor Irrwegen.

Ermuntere uns, wenn wir müde sind.

Hilf uns auf, wenn wir fallen.

Und sei am Ziel unseres Weges,

Herr, wenn wir ankommen. Amen.

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 unseren 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.