

## Anregungen zu einer „Stillen Zeit“ Nr.3

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

Ich sitze vor die, Gott, aufrecht und entspannt.

In diesem Augenblick lasse ich alle meine Pläne,  
Sorgen und Ängste los.

Ich lege sie in deine Hände.

Herr, ich warte auf dich. Du kommst auf mich zu.

Du bist in mir, durchflutest mich mit deinem Geist.

Du bist der Grund meines Seins.

Öffne mich für deine Gegenwart,

damit ich immer tiefer erfahre, wer du bist

und was du von mir willst. Amen

### TAGESIMPULS

*„Sprich du das Wort, das tröstet und befreit  
und das mich führt in deinen großen Frieden.*

*Schließ auf das Land, das keine Grenzen kennt und lass mich unter deinen Kindern leben.*

*Sei du mein täglich Brot, so wahr du lebst.*

*Du bist mein Atem, wenn ich zu dir bete.“ EG 382,3*

### **Beten ist.....Atmen.**

Was der Atem für das Leben ist, das ist das Beten für unseren Glauben. Nichts ist uns innerlicher als der Atem. Er ist wie die Lebensenergie, die uns durchströmt. Deshalb hängt viel davon ab, gründlich durchzuatmen. Im Atmen sind wir ganz bei uns und zugleich stehen wir im direkten Austausch mit unserer Umwelt – und mit Gott, dem wir den Atem verdanken.

In diesen Tagen der Corona-Krise stockt uns der Atem, wenn wir die Berichte über die vielen sterbenden Menschen hören. Menschen, denen das Virus den Atem raubt, die Hilfe beim Atmen brauchen oder im schlimmsten Fall ersticken.

Uns stockt der Atem. Wir halten die Luft an und hoffen, dass es bald vorbei ist. Dass wir gesund bleiben. Dass wir bald wieder frei atmen können.

Wenn Beten so wie Atmen ist, dann kann man über das Atmen etwas vom Beten erfahren: Setzen oder stellen Sie sich aufrecht hin, so dass der Atem fließen kann. Lesen Sie die folgenden Sätze und versuchen Sie, Ihren Atem zu spüren:

Ich bin da...

Ich bin ganz ruhig und mit allem da, was zu mir gehört...

Ich folge meinem Atem...

Er kommt und geht in seinem eigenen Rhythmus, ohne dass ich ihn willkürlich beeinflusse:

ein...aus; ein...aus; ein...aus

Versuchen Sie nicht, den Atem zu steuern. Nehmen sie aufmerksam wahr, ohne sich einzumischen. Achten Sie nur darauf, dass Sie leicht einatmen und wieder ausatmen.

### Gebet

Atme in mir, du Heiliger Geist, dass ich Heiliges denke.

Treibe mich, du Heiliger Geist, dass ich Heiliges tue.

Locke mich, du heiliger Geist, dass ich Heiliges liebe.

Stärke mich, du Heiliger Geist, dass ich Heiliges hüte.

Hüte mich, Du Heiliger Geist, dass ich das Heilige nimmer verliere.

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 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.