

Die kleine Auszeit

Es gibt solche Tage, da muss man einfach einmal tief durchatmen. Dann ersehnt man sich eine kleine Oase der Ruhe, um Kraft zu tanken. Gott selbst ist es, der uns einlädt und sagt: „Kommt zu mir, all ihr Geplagten und Beladenen: Ich will euch erquicken.“ (Mat 11:28) Lasst uns seine Einladung wahrnehmen, kurz aus dem Alltag aussteigen und hinhören, was Gott uns zu sagen hat und dadurch Kraft tanken! Ganz gleich ob alleine oder mit anderen zusammen.

- **(Optional:** Wer mag, kann gerne eine  entzünden)
- **Einstimmung**  :

Schließe deine Augen, atme drei Mal tief ein und aus; dann sag: „*Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen*“

- **Gebet**  :

Gott.

Ich bin hier.

Und Du bist hier.

Ich bete zu Dir.

Und weiß: ich bin verbunden.

Mit Dir.

Mit allen, die zu Dir beten.

Genau jetzt.

Genau so.

Ich bin hier.

Und Du bist hier.

Das genügt.

Amen.

- **Die kleine Stille**  : Schließe die Augen und lass das Gebet einfach auf dich wirken. Atme tief ein und wieder aus.

• **Kleine Kontemplation** 🙏🙏 :

Folgende Texte sind nach Wochentagen sortiert. Nimm dir Zeit und lies den Text für den jeweiligen Wochentag in aller Ruhe und mit ganzer Aufmerksamkeit. Gerne mehrmals:

Montags: Im Anfang war das Wort, und das Wort war bei Gott, und Gott war das Wort. Dasselbe war im Anfang bei Gott. Alle Dinge sind durch dasselbe gemacht, und ohne dasselbe ist nichts gemacht, was gemacht ist. Und das Licht scheint in der Finsternis, und die Finsternis hat's nicht ergriffen. (Joh 1:1-3+5)

Dienstags: Sie zogen ihn aus und legten ihm einen roten Mantel an und flochten eine Dornenkrone und setzten sie auf sein Haupt und gaben ihm ein Rohr in seine rechte Hand und beugten die Knie vor ihm und verspotteten ihn und sprachen: Gegrüßet seist du, der Juden König!, und spien ihn an und nahmen das Rohr und schlugen damit auf sein Haupt. Und als sie ihn verspottet hatten, zogen sie ihm den Mantel aus und zogen ihm seine Kleider an und führten ihn ab, um ihn zu kreuzigen.. (Mat 27:28-31)

Mittwochs: Jesus, der alles tat und lehrte bis zu dem Tag, an dem er aufgenommen wurde, nachdem er den Aposteln, die er erwählt hatte, durch den Heiligen Geist Weisung gegeben hatte. Ihnen zeigte er sich nach seinem Leiden durch viele Beweise als der Lebendige und ließ sich sehen unter ihnen vierzig Tage lang und redete mit ihnen vom Reich Gottes. Und als er mit ihnen beim Mahl war, befahl er ihnen, Jerusalem nicht zu verlassen, sondern zu warten auf die Verheißung des Vaters (Acts 1:2-4)

Donnerstags: Und es begab sich zu der Zeit, dass Jesus aus Nazareth nach Galiläa kam und ließ sich taufen von Johannes im Jordan. Und dann predigte er das Evangelium Gottes und sprach: Die Zeit ist erfüllt, und das Reich Gottes ist nahe herbeigekommen. Tut Buße und glaubt an das Evangelium! (Mar 1:9; 14+15)

Freitags: s. Dienstags

Samstags: s. Montags

Sonntags: s. Mittwochs

- **Die Meditation** 🧘 :

Schließe deine Augen und denke über den gelesenen Text nach. Hat es etwas in dir ausgelöst? Sorgen oder Dank? Freude oder Trauer? Bringe deine Gedanken als Gebet vor Gott.

- **Fürbitte und Vaterunser** 🙏 :

Gott.

Wir sind verbunden.

Als Menschen mit Menschen.

Als Glaubende miteinander.

Als Glaubende und Menschen mit Dir.

Stille

Wir denken an alle, die wir lieben.

Was tun sie gerade.

Stille.

Wir denken an alle, die in diesen Zeiten noch einsamer sind.

Stille.

Wir denken an alle Kranken.

Und an alle Kranken in Krankenhäusern, die keinen Besuch haben können.

Stille.

Wir denken an alle, die helfen.

Sie setzen sich und ihre Kraft und ihre Gaben ein füreinander.

Stille.

Gott.

Wir sind Deine Menschen.

Wir sind miteinander verbunden.

Atmen die Luft Deiner Schöpfung.

Beten zu Dir in allem, was ist.

Beten zu Dir mit den Worten, die uns im Herzen wohnen:

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** :

Öffne deine Hände und sage:

Gott segne uns 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.

Oder:

(Optional: Fenster öffnen) Einatmen. Ausatmen.

Spüre, dass Du da bist. Spüre, dass andere da sind.

Genau jetzt. Genau so. Verbunden. Miteinander. Mit Gott. Im Glauben.

Einatmen. Ausatmen.

Sage: „Gott spricht: Ich will Dich segnen und Du sollst ein Segen sein.“

Mehrmals wiederholen.

Einatmen. Ausatmen. (Fenster wieder schließen)

( **wieder löschen**)