

**KONTAKT HALTEN**  
*Ein geistlicher Übungsweg*



**Gottes Spuren**  
im Alltag entdecken



Herausgeber:

Gemeindedienst der EKM

Kirchenkreis EgelN 2021

## **Kontakt halten**

- das ist in einer Zeit fortwährender Kontaktbeschränkungen gar nicht so einfach. Auf Besuche müssen wir verzichten, in der Gemeinde können wir uns, wenn überhaupt, nur in kleiner Zahl treffen. Viele benutzen das Telefon oder die sozialen Medien, um Kontakt zu halten.

Andererseits ist diese Zeit dazu wie gemacht, dass wir wieder mehr in Kontakt kommen zu uns selbst. Und warum nicht auch den Kontakt zu Gott im Gebet wieder regelmäßig aufnehmen, einüben und vertiefen?! Schließlich lehrt die Erfahrung, dass wir im Kontakt mit Gott auch wieder tiefer in Kontakt kommen mit unserem Inneren, mit den Menschen, die uns wichtig sind, aber auch mit der Welt da draußen.

## **Ein geistlicher Übungsweg**

Auf den folgenden Seiten finden Sie Anregungen für eine tägliche Gebetszeit, die Sie je nach Ihren Möglichkeiten – morgens oder abends oder zwischendurch – in Ihren Tageslauf einfügen können. Der Ablauf bleibt von Tag zu Tag gleich. Sie entscheiden sich lediglich je nach Tageszeit für Ihr Anfangsgebet. Es gibt aber 24 Tagesimpulse, die Sie aufnehmen können: 24 verschiedene Gebetsanregungen und Gebetsweisen, manche Ihnen ganz vertraut, andere vielleicht überraschend.

Sie müssen diese Tagesimpulse nicht vom ersten bis zum letzten abarbeiten. Sie müssen auch nicht jeden Tag einen neuen Impuls aufnehmen, Sie können einige Tage bei einem Impuls bleiben oder auch später zu einem zurückkehren, der Ihnen besonders liegt. Es macht auch nichts, wenn Sie mal ein paar Tage aussetzen und wieder einsteigen – Beten ist keine Leistung. Andererseits ist es ein bisschen wie beim Sport, beim Tanzen oder beim Klavierspiel: durchs Üben kommt die Geläufigkeit, und mit der Geläufigkeit wächst die Freude.

Das Wissen, dass vielen andere in der Gemeinde, im Kirchenkreis, in der Landeskirche in den kommenden Wochen diesem Gebetsweg folgen, möge Sie ermutigen dran zu bleiben.

Jedem Tagesimpuls ist etwas zum Mitnehmen beigelegt, damit Ihr Kontakt zu Gott nicht auf die kleine stille Zeit beschränkt bleibt, sondern sich fortsetzen kann in Ihrem Alltag.

## Tägliche Gebetszeit

*Wenn Du draußen bist, nimm das **Licht** des Himmels wahr.*

*Wenn Du im Haus bist, zünde eine **Kerze** an.*

*Dabei kannst du sprechen:*

Jesus Christus spricht: Ich bin das Licht der Welt.

Wer mir nachfolgt, wird nicht wandeln in der Finsternis, sondern wird das Licht des Lebens haben. (Joh 8,12)

### Psalm 23

Ein Psalm Davids. 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.

aus: Die Bibel nach Martin Luthers Übersetzung, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

### Gebet am Morgen

Barmherziger Gott,  
bevor ich den Tag beginne,  
suche ich Ruhe bei dir  
inmitten der Nachrichten,  
die mich bedrängen,  
inmitten meiner vielen  
Gedanken und Gefühle.  
Du bist da und wartest auf mich.  
Das gibt mir Halt.  
Mache mich offen für dein Wirken.  
Und schenke mir ein Wort,  
das mich leben lässt.  
Amen.



## Gebet am Abend

Barmherziger Gott,  
dieser Tag endet bald.  
Vieles habe ich heute erlebt,  
vieles geht mir nach.  
Ich atme durch und gebe es  
in deine Hände zurück.  
Du bist da und wartest auf mich.  
Das gibt mir Halt.  
Mache mich offen für dein Wirken.  
Und schenke mir ein Wort,  
das mich leben lässt.  
Amen.



*Nimm dir jetzt Zeit für den **Tagesimpuls**. Schlage dazu die passende Seite auf. Kehre nach dem Tagesimpuls hierher zurück, bete das Vaterunser und bitte um Gottes Segen.*

## Vaterunser und Segensbitte

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.

Treuer Gott,  
von allen Seiten umgibst du mich  
und hältst deine Hand über mir.  
Das ermutigt mich auf meinen Wegen.  
Leite mich in meinem Denken, Empfinden und Tun.  
Segne mich, die Meinen und deine ganze Welt. Amen.

## Tagesimpulse

Tag	Thema	Seite
1	Mein Name	6
2	Gott ansprechen	7
3	Bei mir sein	8
4	Atmen	9
5	Wiederkauen	10
6	Reden wie mit einem Freund	11
7	Verwurzelt sein	12
8	Danken	13
9	Tun, was ich will	14
10	Klagen	15
11	Mich Gott anvertrauen	16
12	Freundlich sein	17
13	Mich ins Licht stellen	18
14	Eins werden	19
15	Vergeben	20
16	Empfangen	21
17	Hand aufs Herz	22
18	Segnen	23
19	Du bist da	24
20	Ein Stoßgebet	25
21	Entrümpeln	26
22	Sich bekreuzigen	27
23	Learning by heart	28
24	Anbeten	29

## Mein Name

So spricht der Herr:

.....

Fürchte dich nicht,  
denn ich habe dich erlöst;  
ich habe dich  
bei deinem Namen gerufen.  
Du bist mein.

Jesaja 43,1

Setze in die leere Zeile oben deinen Namen ein, und zwar denjenigen, mit dem du gern gerufen wirst.

Lies einige Male hintereinander den Satz einschließlich deines Namens. Lies ihn langsam und halblaut.

Lass diesen Satz für eine kleine Zeit in dir nachklingen.

### **Zum Mitnehmen**

Morgen früh und in den nächsten Tagen beim Waschen oder Duschen, wenn frisches Wasser dich berührt, erinnere dich:

„Ich bin getauft.“



## Bei mir sein



Albrecht Dürer, Betende Hände, Pinselzeichnung auf blauem Grund, 1508, Albertina Wien

Wie kann Gott zu mir kommen, wenn ich gar nicht ganz da bin? Gegenwärtig sein ist die Basis-Übung in der Schule des Betens. Wenn ich bei mir bin, bin ich auch offen für Gottes Gegenwart. Er kann zu mir kommen, wenn es ihm gefällt.

Lege in Höhe deiner Herzgegend die Hände locker zusammen: die Fingerspitzen berühren einander, die Handflächen haben einen kleinen Abstand zueinander.

Nach einer Weile spürst du vielleicht in der Mitte der Handflächen eine besondere Wärme. Bleibe noch eine Zeitlang dabei.

### **Zum Mitnehmen**

Während des Tages bei zwei, drei Gelegenheiten, wenn du allein bist, nimm noch einmal diese Geste ein und spüre die Wärme zwischen deinen Handflächen

## Atmen

Da machte Gott der Herr  
den Menschen  
aus Staub von der Erde  
und blies ihm den Odem des Lebens  
in seine Nase.  
Und so ward der Mensch  
ein lebendiges Wesen.

1.Mose 2, 7

Atmen ist Beten. „Gott atmet in allem, was lebt.“ (Hildegard von Bingen)

Nimm deinen Atem wahr. Atme ein. atme aus. Nimm die Pausen wahr. Im Einatmen empfängst du, im Ausatmen lässt du los.

Das ist dein Leben: Empfangen und Loslassen.

Jeder Atemzug verbindet dich mit deinem ersten Atemzug am Beginn und mit deinem letzten Atemzug am Ende des Lebens.

Verweile ein paar Minuten in der Wahrnehmung deines Atems.

### **Zum Mitnehmen**

Gönne dir mehrmals am Tag ein kräftiges Ausatmen, wenn es geht verbunden mit einem Stöhnen und einer Verbeugung, indem dein Oberkörper nach vorn fällt. Das Einatmen kommt von allein. Und Gähnen ist gesund.

## Wiederkäuen

Eile, Gott, mich zu erretten,  
HERR, mir zu helfen.

Psalm 70,2

Weise mir, Herr, deinen Weg,  
dass ich wandle in deiner Wahrheit;  
erhalte mein Herz bei dem einen,  
dass ich deinen Namen fürchte.

Psalm 86,11

Lobe den HERRN, meine Seele,  
und was in mir ist, seinen heiligen Namen.

Psalm 103,1

Ruminatio - das „Wiederkäuen“ – ist eine uralte jüdisch-christliche Meditations- und Gebetspraxis. Ein Wort der Heiligen Schrift wird wieder und wieder mit den Lippen und mit dem Herzen gebetet.

Suche dir aus den obenstehenden drei Psalmworten eines für heute aus. Bleibe für heute bei diesem einen Psalmwort und käuse es einige Minuten lang wieder.

Du kannst natürlich auch deinen Taufspruch oder ein anderes Bibelwort, etwa aus den Herrnhuter Losungen wählen.

### **Zum Mitnehmen**

Im Laufe des Tages erinnere dich an dein Bibelwort für heute und wiederhole es noch einige Male.

## Reden wie mit einem Freund

Ikone Christus und Abbas Menas, Ägypten 8. Jh., Musée de Louvre Paris



Menas (†295) war ein bescheidener Kamelhirte und Leiter einer kleinen christlichen Gemeinde in Ägypten. Ihm war seine Aufgabe zu schwer. Ihm erschien Christus, und er sagte zu Menas: Ich stehe zu dir. Das erzählt eine Ikone aus dem 7. Jahrhundert.

Betrachte das Bild in Ruhe. Nach einer Weile schließe die Augen und spüre – wie Menas – die Hand des Freundes auf deiner Schulter.

### Zum Mitnehmen

Wenn Du heute oder in den nächsten Tagen zu Fuß unterwegs bist, geh ein Stück des Weges langsam, Schritt für Schritt. Stell dir vor: Jemand geht neben dir, ein Freund, der zuhört. Sag ihm, was du auf dem Herzen hast, wozu du dich sorgst, wozu du ihn brauchst.

## Verwurzelt sein

Gesegnet ist der Mensch,  
der sich auf den Herrn verlässt  
und dessen Zuversicht der Herr ist.  
Der ist wie ein Baum,  
am Wasser gepflanzt,  
der seine Wurzeln zum Bach hin streckt.  
Denn obgleich die Hitze kommt,  
fürchtet er sich doch nicht,  
sondern seine Blätter bleiben grün;  
und er sorgt sich nicht,  
wenn ein dürres Jahr kommt,  
sondern bringt ohne Aufhören Früchte.

Jeremia 17,7+8

Nimm auf einem festen Stuhl eine aufrechte Sitzhaltung ein.

Nimm die Sitzfläche unter dir wahr. Sie trägt dich.

Geh mit deiner Wahrnehmung weiter über die Beine bis in die Füße. Die Füße stehen mit ihrer ganzen Fläche am Boden. Durch die Strümpfe (und Schuhe) hindurch kannst Du den Boden unter dir spüren. Der Boden trägt dich.

Du bist getragen.

Stell dir vor: von deinen Beinen und Füßen gehen kräftige Wurzeln in den Boden hinein. Du bist verwurzelt.

Lies noch einmal das Bibelwort.

Du bist getragen und verwurzelt.

### **Zum Mitnehmen**

Wenn Du irgendwo stehen musst – an der Haltestelle, an der Supermarkt-kasse – kannst du dich für einen Augenblick „verwurzeln“.

# Danken



*Unser tägliches Brot gibt uns heute.*

Matthäusevangelium 6, 11

Wörtlich heißt diese Bitte: Gib uns das Brot, das wir für heute brauchen.

Schreibe eine Liste, die alles Lebensnotwendige enthält, was du heute brauchst.

Lege daneben eine Liste an über das, was du hast, aber nicht lebensnotwendig brauchst.

Mit Händen, die zum Empfangen geöffnet sind, bete über beiden Listen: „Hab Dank, lieber Gott.“

## **Zum Mitnehmen**

Bei der nächsten Mahlzeit mit frischem Brot sprich ein Tischgebet:

Das Brot vom Korn,  
das Korn vom Licht,  
das Licht aus Gottes Angesicht.  
Die Frucht der Erde aus Gottes Schein  
lass Licht auch werden im Herzen mein.

## Tun, was ich will

Alles nun, was ihr wollt,  
dass euch die Leute tun sollen,  
das tut ihr ihnen auch!

Matthäusevangelium 7,12

Das deutsche Sprichwort heißt: „Was du nicht willst, dass man dir tu, das füg auch keinem anderen zu.“ Es möchte, dass du dir selbst das Schlechte verbietest. Die „Goldene Regel“ am Ende der Bergpredigt Jesu hingegen ermuntert zum Guten.

Was wünschst du dir heute, dass dir jemand Gutes tun möge?

„Alles, was ihr wollt“, das ist ziemlich viel. Was wäre das Wichtigste?

### **Zum Mitnehmen**

„Was du willst, dass man dir tu“ –

vielleicht, dass jemand anruft

oder dass ein fremder Mensch dich freundlich anschaut

oder dass jemand für dich betet ... was auch immer

– genau das kannst du heute jemand anderem tun.

## Klagen

Die drei Freunde Hiobs saßen mit ihm auf der Erde sieben Tage und sieben Nächte und redeten nichts mit ihm; denn sie sahen, dass der Schmerz sehr groß war.

Hiob 2,13

Jesus am Kreuz rief laut:  
Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?

Markusevangelium 15,34

Wenn wir Zeugen werden von ungeheuerlichem Leid oder Elend,  
bleibt uns manchmal nur, das Leid stumm mit auszuhalten.  
Wenn wir selbst betroffen sind, muss Gott sich unsere Klage anhören,  
wie er den Klageruf von Jesus am Kreuz hören musste.  
Wenn Du heute an ein Leid denkst – bei dir, bei einem Mitmenschen, in der Welt – halte stumm bei Gott aus.  
Oder stell ihm eine Frage.  
Oder sage ihm eine Klage, die in deinem Herzen ist.

### **Zum Mitnehmen**

Bei der nächsten Nachrichtensendung, die von einer Katastrophe berichtet, schau nicht weg. Du kannst beten:  
„Schau dir das an, Gott!“

## Mich Gott anvertrauen



*Alle eure Sorge werft auf ihn, denn er sorgt für euch.*

1. Petrusbrief 5,6

Mit gefalteten Händen trat im Mittelalter eine abhängige Person vor ihren Herrn und zeigte damit: „Ich kämpfe nicht mit dir. Ich vertraue dir. Ich vertraue mich dir an.“ Nimm diese Gebetshaltung ein und verweile eine Zeit lang in ihr.

Im Gebet kannst du dich Gott anvertrauen mit allem,  
worum du dich sorgst,  
was du nicht bewältigst,  
was dir zu schwer ist ...

Wenn du dich nicht konzentrieren kannst, schreibe einen Brief an Gott.

### **Zum Mitnehmen**

Wenn du heute oder demnächst viel Arbeit hast, unterbrich diese, lege für ein paar Augenblicke die Hände in den Schoß und bete: „Du sorgst für mich.“

## Freundlich sein

Gott hat euch als seine Heiligen  
erwählt, denen er seine Liebe schenkt.  
Darum legt nun das neue Gewand an.  
Es besteht aus  
herzlichem Erbarmen,  
Güte, Demut,  
Freundlichkeit und Geduld.

Kolossenerbrief 3,17

Schließe die Augen.

Stell dir vor, es ruht ein freundlicher Blick auf dir.

Lass dir diesen freundlichen Blick eine Zeit lang gefallen.

Erwidere diesen freundlichen Blick. Vielleicht spürst du dabei  
ein freundliches Lächeln auf deinem eigenen Gesicht.

Verweile ein paar Minuten in dieser Wahrnehmung.

### **Zum Mitnehmen**

Wenn du unterwegs bist, schau den Menschen ins Gesicht, die  
dir begegnen. Grüße sie ohne Worte. Mit einem Blick, einem  
Lächeln. Mit dem Herzen. Lass dich zurück grüßen. Lass einen  
Gruß in dein Herz fallen.

## Mich ins Licht stellen

Und Gott sprach: Es werde Licht!  
Und es ward Licht.  
Und Gott sah, dass das Licht schön war.  
Da schied Gott das Licht von der Finsternis  
und nannte das Licht Tag  
und die Finsternis Nacht.  
Es ward Abend, es ward Morgen - ein Tag.

1.Mose 1,3-5

Tritt ans Fenster oder geh hinaus ins Freie.

Wende dein Gesicht der Sonne zu, auch wenn sie von Wolken verdeckt ist. Spüre das Licht auf den Augenlidern. Auf der Haut. Lass das Licht in dein Herz. Spüre, wie es da heller wird.

Bleibe eine Zeit lang in dieser Wahrnehmung.

Dann kannst Du beten:

Mein Gott, ich preise Dich. Du bist das Licht.

Du bist der Anfang und das Ende der Zeit.

Dir danke ich für die Ruhe in der Nacht

und den Beginn des neuen Tages.

Mein Leib, meine Seele, mein Glück sind bei Dir.

Schenke mir Dein Lächeln ins Herz, Deine Güte in meine Hände.

Lege Deines Himmels Blau mir in das Gesicht

und lass Deinen Engel mit mir gehen, es komme was mag.

Amen.

### Zum Mitnehmen

Im Laufe des Tages wende dein Gesicht noch einmal dem Himmel zu und bete: „Gott, mein Licht, meine Sonne.“

## Eins werden

Luft, die alles füllet,  
drin wir immer schweben,  
aller Dinge Grund und Leben,  
Meer ohn Grund und Ende,  
Wunder aller Wunder:  
Ich senk mich in dich hinunter.  
Ich in dir,  
du in mir,  
lass mich ganz verschwinden,  
dich nur sehn und finden.

Gerhard Tersteegen, 1729

Setze dich aufrecht, die Füße am Boden, die Hände im Schoß  
als Schale abgelegt.

Lies die Liedstrophe.

Schließ die Augen und sprich innerlich im Rhythmus deines  
Atems:

Beim Ausatmen: „Ich in dir.“

Beim Einatmen: „Du in mir.“

Bleibe einige Minuten dabei.

### **Zum Mitnehmen**

Wann immer du tagsüber Gelegenheit hast, ein paar Minuten  
ganz still zu sitzen, wiederhole mit einigen Atemzügen das  
Gebet:

Beim Ausatmen: „Ich in dir.“

Beim Einatmen: „Du in mir“

## Vergeben

Da trat Petrus hinzu und sprach zu ihm: Herr, wie oft muss ich denn meinem Bruder, der an mir sündigt, vergeben? Ist's genug siebenmal? Jesus sprach zu ihm: Ich sage dir: nicht siebenmal, sondern siebenmal siebenmal.

Matthäusevangelium 18,21+22

Zürnt ihr, so sündigt nicht;  
lasst die Sonne nicht  
über eurem Zorn untergehen.

Epheserbrief 4,26

Zorn, Wut, Ärger, Gekränkt sein, negative Gefühle gegenüber anderen Menschen wirken oft über den Anlass hinaus, aus dem sie entstanden sind. Sie besetzen uns, nehmen uns ein, beherrschen uns. Bleiben sie auf Dauer bei uns, so vergiften sie unsere Seele.

Bete aus dem Vaterunser die Bitte „vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern“. Sprich sie mehrmals hintereinander. Und denke bei den „Schuldigern“ jeweils an Menschen, denen du vergeben willst.

### Zum Mitnehmen

Yoko Ono, Aufräumstück V,2 in: ACorn, 2014

Lass dir beim Einschlafen beliebige Namen durch den Kopf gehen. Sag „ich vergebe dir“ nach jedem Namen. Sag es schnell, in regelmäßigem Rhythmus, damit du beim Vergeben auf keinen Fall zögerst.

# Empfangen



Forme die Hände so wie beim Abendmahl zum Empfangen des Brotes.

Du spürst, wie deine Hände offen dafür sind, dass ihnen etwas hineingelegt wird. Anders ist es, wenn sie etwas ergreifen, nach etwas fassen. Du kennst den Unterschied.

Verweile eine Zeit lang in dieser Geste. Lass dir von Gott alles in die empfangenden Hände legen, was du für heute brauchst.

## **Zum Mitnehmen**

Lege zum Abschluss die empfangenden Hände auf dein Herz. Dein Herz hat ein gutes Gedächtnis für alle guten Gaben, die Gott in dich hineingelegt hat. Es wird sich erinnern.

# Hand aufs Herz

*Brüder und Schwestern ! Ich bitte euch bei unserem Herrn Jesus Christus und bei der Liebe, die der Heilige Geist schenkt: Steht mir bei! Betet für mich zu Gott.*

Römerbrief 15,30

Du kannst Dich mit anderen verbinden. Lege eine Hand auf Dein Herz. Spüre Dein Herz, wie es schlägt.

So, wie Dein Herz schlägt, schlägt auch das Herz in denen, die Du liebst. Auch in denen, die Dir nicht lieb sind, ... die in Not sind, ... die Freude haben.

Du kannst Dich jetzt in Gedanken verbinden mit einer Person oder mit einer Gruppe von Menschen, die Dir heute besonders nahe geht, um die Du Dich sorgst oder über die Du Dich freust.

Lege Deinen Herzenswunsch, Dein Gebet für sie Gott ans Herz. Vielleicht findest Du dazu Worte, vielleicht geschieht es im Schweigen. Lass Dir Zeit.

## **Zum Mitnehmen**

Nach Yoko Ono, Aufräumstück VI, in: ACorn, 2014

Schicke einen dankbaren Brief oder eine Postkarte an Menschen die im Stillen mutig sind. Menschen, die dir auffallen: Pflegekräfte, Eltern, Lehrer, Ladenbesitzer, Künstler...

# Segnen

Herr, segne meine Hände,  
dass sie behutsam seien,  
dass sie halten können,  
ohne zur Fessel zu werden,  
dass sie geben können ohne Berechnung,  
dass ihnen innewohne die Kraft  
zu trösten und zu segnen.

Herr, segne meine Augen,  
dass sie Bedürftigkeit wahrnehmen,  
dass sie das Unscheinbare nicht übersehen,  
dass sie hindurch schauen  
durch das Vordergründige,  
dass andere sich wohl fühlen können  
unter meinem Blick.

Herr, segne meine Ohren,  
dass sie deine Stimme  
zu erhorchen vermögen,  
dass sie hellhörig seien  
für die Stimme der Not,  
dass sie verschlossen seien  
für den Lärm und das Geschwätz,  
dass sie das Unbequeme nicht überhören.

Herr, segne meinen Mund,  
dass er dich bezeuge,  
dass nichts von ihm ausgehe,  
was verletzt und zerstört,  
dass er heilende Worte spreche,  
dass er Anvertrautes bewahre.

Herr, segne mein Herz,  
dass es Wohnstatt sei deinem Geist,  
dass es Wärme schenken  
und bergen kann,  
dass es reich sei an Verzeihung,  
dass es Leid und Freude teilen kann.

Lass mich dir verfügbar sein, mein Gott,  
mit allem, was ich habe und bin.

Sabine Naegeli

Gottes Segen erbitten und andere segnen, das kann täglich geschehen.

Bete langsam das Segensgebet. Dabei kannst du, was jeweils in einem Abschnitt angesprochen ist (die Hände, Augen, Ohren, den Mund, das Herz) bewusst wahrnehmen oder sanft mit den Händen berühren.

Nun stell dir vor: Dein Herz ist ein Sender. Sende ein Lebenszeichen zu ein paar Menschen, die dir lieb sind. Sende dasselbe Zeichen zu einem, den du nicht ausstehen kannst.

## Zum Mitnehmen

Yoko Ono, Aufräumstück V,1 in: ACorn, 2014

Lass dir beim Einschlafen beliebige Namen durch den Kopf gehen.  
Sag „du seist gesegnet“ nach jedem Namen.  
Sag es zügig, in regelmäßigem Rhythmus,  
damit du beim Segnen auf keinen Fall zögerst.

## Du bist da

Da sagte Mose zu Gott: Gut, ich werde also zu den Israeliten kommen und ihnen sagen: Der Gott eurer Väter hat mich zu euch gesandt. Da werden sie mich fragen: Wie heißt er? Was soll ich ihnen sagen?  
Da antwortete Gott dem Mose: Ich bin der „Ich bin da“.  
Und er fuhr fort: „Das ist mein Name für immer und so wird man mich anrufen zu allen Zeiten.

2.Mose 3,13-14

„Ich bin da“ – mit diesem Namen nennt Gott sich selbst. In diesem Namen ist alles enthalten, was Gott für uns ist: Der Gott, der für uns da ist.

Mit Worten von Martin Buber kannst Du beten:

Wo ich gehe – du! Wo ich stehe – du!  
Nur du, wieder du, immer du! Du, du, du!  
Ergeht`s mir gut – du! Wenn`s weh mir tut – du!  
Nur du, wieder du, immer du! Du, du, du!  
Himmel – du, Erde – du, Oben – du, unten – du,  
Wohin ich mich wende, an jedem Ende  
Nur du, wieder du, immer du! Du, du, du!

### Zum Mitnehmen

Im Laufe des Tages kannst du wiederholt im Atemrhythmus beten:

Ich bin da – du bist da.  
Ich bin da – du bist da.

## Ein Stoßgebet



„Mein Gott!“ – „O Jemine!“ – viele von uns benutzen solche Stoßseufzer, ohne sich dessen bewusst zu sein, dass es eigentlich Gebete sind. „O Jemine!“ oder „O Je!“ ist übrig geblieben aus dem lateinischen „O Jesu Domine“ – „O Herr Jesus!“

Solch ein Stoßseufzer kann bei dir wieder zu einem bewussten Gebet werden, zu einer kurzen Kontaktnahme mit Gott, mit Jesus.

Gehe einmal die letzten 24 Stunden in Gedanken durch. Welche Gelegenheiten für ein kurzes Stoßgebet fallen dir ein?

### **Zum Mitnehmen**

Beim nächsten Mal, wenn die Ampel vor Dir auf Rot geht, während Du in Eile bist, verkneife dir das „Sch ...!“ Nimm stattdessen einen kurzen Kontakt mit Gott auf: „Gott, behüte mich! ... und den im Auto vor mir auch!“

Wenn du ein Martinshorn hörst, unterbrich für einen Moment Dein Tun und schicke ein Stoßgebet zum Himmel: „Gott, steh ihnen bei!“

## Entrümpeln

„Ich esse oft ein bisschen zu viel.“

„Meine Geschwätzigkeit geht anderen auf die Nerven.“

„Ich lasse den Fernseher laufen, auch wenn es der größte Blödsinn ist.“

„Ich bewege mich zu wenig.“

„Ich surfe manchmal stundenlang ziellos im Internet.“

„Meine schlechte Laune kriegt immer mal ein Unbeteiligter ab.“

„Ich komme morgens nicht aus dem Bett.“

---

Gern entrümpeln wir im Frühjahr den Keller oder den Kleiderschrank. Was wir loswerden wollen, verschenken wir oder bringen es zum Wertstoffhof. Hinterher fühlen wir uns freier. – Viel schwieriger ist es, ungute Angewohnheiten loszuwerden. Sie laufen ja automatisch ab.

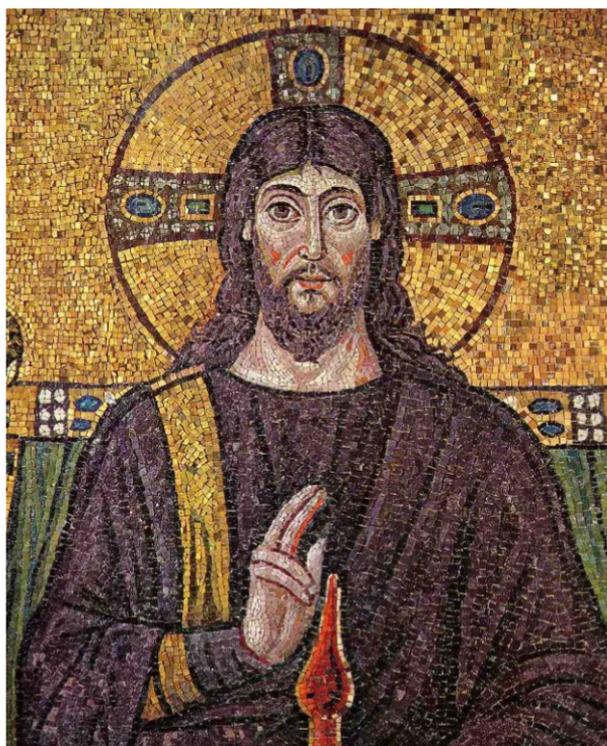
Sicher hast Du auch eine von den oben genannten ungunen Angewohnheiten. Oder du hast noch einen andere. Dann trage sie in die die leere Zeile ein. Benenne sie konkret.

Du kannst beten: „Mein Gott, ich will das loswerden. Hilf mir dabei!“

### **Zum Mitnehmen**

Mach dir für deine spezielle ungute Angewohnheit irgendein Merkzeichen, das nur du selber kennst. Bringe es dort an, wo es dich erinnert, bevor du wieder automatisch darauf hereinfällst, und sprich im Herzen dein Stoßgebet: „Mein Gott, ich will das loswerden. Hilf mir dabei!“

## Sich bekreuzigen



Mosaik in der Basilika Sant'Apollinare Nuovo in Ravenna

Für Martin Luther und viele Evangelische nach ihm war es noch selbstverständlich, sich zu bekreuzigen. Erst viel später meinte man, das sei katholisch. Noch heute steht in unserem Gesangbuch bei Luthers Morgen- und Abendsegen die Empfehlung, sich zu bekreuzigen.

Sich bekreuzigen, das ist die Erinnerung: Ich gehöre zu Jesus Christus, seit meiner Taufe und für immer und ewig.

Du kannst dich segnen mit dem Zeichen des Kreuzes: Zeichne eine Linie von der Stirn bis zum Sonnengeflecht (dem Bereich oberhalb des Bauchnabels) und von Schulter zu Schulter. Sprich dazu: Im Namen Gottes, des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes.

### **Zum Mitnehmen**

Wenn du das nächste Mal eine Kirche betrittst, kannst du dich, bevor Du Platz nimmst, bekreuzigen.

## Learning by heart

Dich rühmt der Morgen; leise, verborgen  
singt die Schöpfung dir, Gott, ihr Lied.  
Es will erklingen in allen Dingen  
und in allem, was heut geschieht.  
Du füllst mit Freude der Erde Weite,  
gehst zum Geleite an unsrer Seite,  
bist wie der Tau um uns, wie Luft und Wind.  
Sonnens erfüllen dir deinen Willen;  
sie gehn und preisen mit ihren Kreisen  
der Weisheit Überfluss, aus dem sie sind.

Du hast das Leben allen gegeben;  
gib uns heute dein gutes Wort!  
So geht dein Segen auf unsern Wegen,  
bis die Sonne sinkt, mit uns fort.  
Du bist der Anfang, dem wir vertrauen;  
du bist das Ende, auf das wir schauen;  
was immer kommen mag, du bist uns nah.  
Wir aber gehen von dir gesehen,  
in dir geborgen durch Nacht und Morgen  
und singen ewig dir. Halleluja!

Komponist: Giacomo Gastoldi (1556 – 1622) Text Jörg Zink, 1982

Auswendig lernen heißt in Englisch treffenderweise „learning by heart“, mit dem Herzen lernen. Was ich auswendig lerne, besitze ich inwendig. Besonders in Zeiten, in denen ich in mir keine Worte zum Beten finde, kann mir das helfen.

Du kannst das Lied singen (auf die Melodie „In dir ist Freude“, EG 398) oder einfach auswendig lernen.

### **Zum Mitnehmen**

Schreibe das Lied mit deiner Handschrift ab, stecken den Zettel ein und wiederhole gelegentlich die beiden Strophen, bis du sie auswendig kannst.

## Anbeten



Orante - Gebet der Anbetung, Callixtus-Katakombe, Rom 3. Jh.

*Alles, was Odem hat, lobe den HERRN! Halleluja!*

Psalm 150,6

Die Orante war die Gebetsgeste der Christen in den ersten Jahrhunderten.

Nimm selbst diese Gebetsgeste ein: stehend oder aufrecht sitzend, die Hände seitlich bis in Schulterhöhe erhoben, die Arme locker gewinkelt, die Handflächen nach oben geöffnet – wie ein zur Sonne geöffneter Blütenkelch. Fühle dich mit Leib und Seele hinein in diese Geste.

Verweile, solange es angenehm ist, in dieser Geste und sprich halblaut mehrmals deine Lieblingsnamen für Gott, z.B. „Du mein Fels, meine Quelle, du mein Schatz, meine Sonne ...“ – wie Verliebte miteinander sprechen.

### **Zum Mitnehmen**

Wenn Du spazieren gehst, lade alle Geschöpfe ein, auf die Dein Blick fällt, Gott zu loben: „Ihr leuchtenden Primeln, lobt den HERRN. Du kleiner Käfer, lobe den HERRN! Du weiße Wolke, lobe den HERRN!“ usw.



Text Georg Schmidt und Matthias Rost  
Umschlaggestaltung Kirchenkreis Egeln  
Vecteezy, Freepik

Seitengestaltung Gemeindedienst der EKM  
[www.gemeindedienst-ekm.de](http://www.gemeindedienst-ekm.de)

