

„Atempausen“ in der Fastenzeit 2020

„Weitergehen - Mit leichtem Gepäck“ 2. Woche: „Aufräumen“

- 1. Woche: Erleichtern**
- 2. Woche: Aufräumen**
- 3. Woche: Gehen**
- 4. Woche: Tragen**
- 5. Woche: Lassen**
- 6. Woche: Ankommen**

Vorbereitung:

CD-Recorder o.ä. - CD o.ä. mit meditativer Musik – Stuhlkreis - Kerze o. ä. in der Mitte

**Beginn mit meditativer Musik oder einem Lied aus dem Gotteslob
oder das Lied von Silbermond „Leichtes Gepäck“ wird kurz eingespielt...**

Begrüßung und Eröffnung mit dem Kreuzzeichen

Wir haben uns Zeit genommen, Zeit zum Hiersein, Zeit zum Nachdenken, Zeit zum Beten, Zeit für Ideen. Zeit für unsere Sehnsucht. Wir versuchen, zur Ruhe zu kommen.

Viele kennen das Lied von Silbermond „Leichtes Gepäck“. Es geht um das Loslassen, egal in welchem Bereich. Das was mich belastet, einengt, zu viel ist, das was ich mitschleppe, loswerden will.

Aufräumen, innen, bei mir innen, auf-räumen, das soll hier heute im Mittelpunkt stehen.

Im Liedtext heißt es:

**Eines Tages fällt dir auf, dass du 99% nicht brauchst.
Du nimmst all den Ballast und schmeißt ihn weg,
denn es reist sich besser mit leichtem Gepäck.**

Impuls

Aufräumen

Aufräumarbeiten

Ab und zu kommt es über mich und aus einem einfachen Wochenputz wird ein Hausputz. Ich bekomme Lust, auf-, weg- und umzuräumen. Und immer wieder entdecke ich Dinge, die irgendwie verschwunden waren: der Kerzenständer aus dem letzten Urlaub, ein geliehenes Buch oder eine Muschel vom Strandspaziergang. Manches bleibt leider ganz verschwunden.

Aber immer braucht es bei den Neuentdeckungen des Alten eine Entscheidung: Bekommen diese wiederentdeckten und gefundenen Gegenstände und Erinnerungen wieder einen erkennbaren Platz oder verschwinden sie nun endgültig? Beides passiert und meistens rückt Widergefundenes, zumindest erst einmal, wieder in die erste Reihe. Dazu muss ich Platz machen, aufräumen, freie Räume, Freiräume schaffen.

Ich ahne, dass es mir so auch mit Gott geht.

Wissend glaubend, hoffend, dass er irgendwo ist, lebe ich in der Regel ganz gut. Doch wenn ich ihn dann verstaubt hinter Aufgaben des Alltags, Gedanken, Sorgen und Freuden erst vermisste, dann suche und wiederfinden möchte, stimmt es mich traurig. Wie konnte das passieren und warum passiert es immer wieder, warum fällt es mir so schwer, ihm einen Platz frei zu halten?

Ich ahne, es braucht einen Platz in mir, der nur uns beiden gehört, der für ihn freigehalten, mich frei macht und befreit. In all meinen Unfreiheiten, bei allen Aufräumarbeiten ist Gott schon längst da.

Er hat einen Platz für mich, ich mache Platz für ihn.

Stille oder Meditationsmusik

Bibelstelle

Jesaja 58,9 ff

Wenn du die Fesseln aus deiner Mitte entfernst und aufhörst mit dem Finger zu zeigen, wird der Herr dir Antwort geben, und wenn du um Hilfe schreist, wird er sagen: Hier bin ich. Wenn du Unterjochung aus deiner Mitte entfernst und niemandem übel nachredest, den Hungrigen stärkst und den Gebeugten satt machst, dann geht im Dunkel dein Licht auf und deine Finsternis wird hell wie der Mittag. Der HERR wird dich immer führen, auch im dürren Land macht er dich satt und stärkt deine Glieder. Du gleichst einem bewässerten Garten, einer Quelle, deren Wasser nicht trügt.

Stille oder Meditationsmusik

Impulstext

Innere Aufräumarbeiten

Nun werde mal ruhig,
werde still,
hör deinen eigenen Atem.
Was für ein Rhythmus,
was für ein Klang.
Ich bin,
ich atme und höre
und froh stimme ich Gott
meinen Lobpreis an,
dass ich leben kann
und seine Liebe spüren.
Frei nun, aufgeräumt,
bin ich da und höre,
frage nach und sage,
wie ich die Welt neu sehe,
wo ich zu wem stehe,
und was mich störe.
Gott, sei Dank!

Stille/evtl. freie Fürbitten

Vater Unser

Segen

Gott, du Quelle des Lebens, du Atem unserer Sehnsucht,
du Urgrund allen Seins. Segne uns, mit dem Licht deiner Gegenwart,
das unsere Fragen durchglüht und unseren Ängsten standhält.
Segne uns, damit wir ein Segen sind und mit zärtlichen Händen
und einem hörenden Herzen, mit offenen Augen, mit mutigen Schritten
dem Frieden den Weg bereiten.
Segne uns, das wir einander segnen und stärken und Hoffen lehren
wider alle Hoffnung, weil du unserem Hoffen Flügel schenkst.
Dazu segne uns der dreieinige Gott: der Vater und der Sohn und der Heilige Geist.

Abschluss

Lied aus dem Gotteslob z.B. GL 834 Herr, wir bitten komm und segne uns
oder meditative Musik. Einladung zur Atempause in der kommenden Woche.