

## **„Atempausen“ in der Fastenzeit 2020**

### **„Weitergehen - Mit leichtem Gepäck“ 3. Woche: Gehen**

**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.

Gehen, losgehen, mit Gott gehen, gehen mit leichtem Gepäck, 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**

##### **Ich gehe, also bin ich**

"Wie geht's?" Die Frage gehört zum alltäglichen Begrüßungsritual.

Die einfachste und kürzeste Antwort lautet "gut". Andere Varianten sind:

"Ich kann nicht klagen", "ich nehme es, wie's kommt" oder "es geht so".

Erstaunlich ist, dass in vielen Sprachen die Frage nach dem Befinden eines Menschen mit dem Wort "gehen" verbunden ist. So als seien Wohlbefinden und Gehen eng miteinander verbunden. So sagen wir: Der Atem geht, ein erschöpfter Mensch "geht am Stock", ein Gedanke "geht mir durch den Kopf", wir sprechen von Wohl-Ergehen und manchmal davon, dass das Herz "in Sprüngen geht", wie Paul Gerhardt im Gesangbuch dichtet:

Mein Herze geht in Sprüngen und kann nicht traurig sein, / ist voller Freud und Singen, sieht lauter Sonnenschein. / Die Sonne, die mir lachet, ist mein Herr Jesus Christ; / das, was mich singen machet, ist, was im Himmel ist.

Wer sich gehend wohlfühlt, dem kommen auch gute Gedanken. So formuliert es jedenfalls der Philosoph Jean-Jacques Rousseau: "Ich kann nur beim Gehen nachdenken. Bleibe ich stehen, tun dies auch meine Gedanken."

Unvergleichlich schön sind seine Geh-Gedanken festgehalten in den "Träumereien eines einsamen Spaziergängers". Spazierengehend sieht und denkt er die Natur auf der Sankt Peters Insel im Bieler See - und was er sieht wird ihm zum Gleichnis seines eigenen Daseins. Ähnlich schreibt der dänische Philosoph und Großstadtgeher Sören Kierkegaard in einem Brief an seine Schwägerin Jette 1847: "Verlieren Sie vor allem nicht die Lust dazu, zu gehen: ich laufe mir jeden Tag das tägliche Wohlbefinden an und entlaufe so jeder Krankheit; ich habe mir meine besten Gedanken angelaufen, und ich kenne keinen, der so schwer wäre, dass man ihn nicht beim Gehen loswürde ... beim Stillsitzen aber und je mehr man stillsitzt, kommt einem das Übelbefinden nur umso näher ... Bleibt man so am Gehen, so geht es schon."

Und auch in der Bibel wird viel gegangen: Jesus fordert die Menschen nicht dazu auf zuhause sitzen zu bleiben. Er ruft sie in die Nachfolge. Haus und Familie sollen sie verlassen und mit ihm gehen. Er zieht mit seinen Jüngern durch ganz Galiläa, stets zu Fuß, bis nach Jerusalem hinauf. Und selbst der Auferstandene ist kein ätherisch Schwebender, sondern geht (unerkannt) den Weg von Jerusalem nach Emmaus mit den beiden Jüngern, um ihnen gehend die Augen zu öffnen. Die Botschaft des Evangeliums lautet: "Es geht weiter!". Und: Gott geht mit, wenn wir Menschen aufbrechen und neue Wege gehen, er ist ein treuer Begleiter auf unseren Alltagsbahnen, oft unerkannt, mal als Engel, der Schutz gewährt, mal als Ermutigung in bedrückenden Situationen, mal als Gedanke, der Hoffnung schenkt,

In diesem Sinne: Gehen wir gute Wege in diesen Wochen und Tagen vor Ostern. Und lassen Sie es sich dabei gut-gehen bei Weitergehen mit leichtem Gepäck.

## **Stille oder Meditationsmusik**

## **Bibelstelle**

### **Jesus schickt seine Freunde los, mit leichtem Gepäck Mt 10,5-10**

Diese Zwölf sandte Jesus aus und gebot ihnen:

**Geht** nicht den Weg zu den Heiden und betretet keine Stadt der Samariter, sondern **geht** zu den verlorenen Schafen des Hauses Israel!

**Geht** und verkündet: Das Himmelreich ist nahe!

Heilt Kranke, weckt Tote auf, macht Aussätzige rein, treibt Dämonen aus! Umsonst habt ihr empfangen, umsonst sollt ihr geben.

Steckt nicht Gold, Silber und Kupfermünzen in euren Gürtel! Nehmt keine Vorratstasche mit auf den Weg, kein zweites Hemd, keine Schuhe, keinen Wanderstab; denn wer arbeitet, ist seines Lohnes wert.

## **Stille oder Meditationsmusik**

### **Impulstext**

#### **Wir kommen und gehen**

Wir kommen und gehen

wie Wolken und Wind -

und möchten bestehen

und sein wer wir sind.

Die Blumen erblühen

und welken dahin,

und unser Bemühen

fragt stets nach dem Sinn.

Wir sehen das Sterben,

das alle erreicht,

da hilft uns kein Erben,

wenn alles verbleicht.

Mit nichts einst gekommen

mit nichts geh'n wir hin,

dem Spötter und Frommen

hilft nicht ihr Gewinn.

Nur du, Gott, kannst retten,

nur du heilst die Not,

nur du sprengst die Ketten,

reichst Kelch uns und Brot.

## **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.