

„Atempausen“ in der Fastenzeit 2020

„Weitergehen - Mit leichtem Gepäck“ 5. Woche: Lassen

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.

Lassen, etwas, mich Dinge lassen, gelassen werden und sein, mich auf Gott und andere Menschen einlassen, 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: Gelassen lassen

Gelassenheit hat Hochkonjunktur.

Wer wäre oder bliebe nicht gern gelassen, wenn Kinder wieder einmal das nicht gemacht haben worum sie gebeten wurden, oder wir in Eile sind, schnell wegmüssen und gerade jetzt jemand ganz langsam ausparkt, wir es uns im

Wohnzimmer gemütlich gemacht haben und jemand anruft, den man nicht unbedingt sprechen wollte.

Wie gelingt Gelassenheit gegenüber Menschen, mit denen wir zusammenleben?

Und wie ist es mit der Gelassenheit mir selbst gegenüber?

Schaffe ich das immer wieder einmal oder bleibt genau das die größte Herausforderung?

Gelassenheit hat auch deshalb Konjunktur, weil sie Ausdruck einer Sehnsucht ist. In unserer verdichteten und schnellen Zeit sehnen wir uns nach Ruhe, Entschleunigung, Heiterkeit, bei sich sein, dem Eigentlichen auf der Spur bleiben. Gelassenheit hat einen biblisch-theologischen Hintergrund. Sich selbst zu lassen, sich aus Lebensbezügen zurückzuziehen, das Loslassen, damit Gott in uns da sein kann.

Wir sind mitten in der Fastenzeit. Es gibt viele Menschen, die das Lassen üben: manche verzichten auf Süßigkeiten, andere auf Alkohol, manche auf Plastik, wieder andere aufs Fernsehen. Das vielleicht schwerste Lassen ist das sich selbst lassen.

Eine gute Anleitung dazu finden wir bei Papst Johannes XXIII.

1. Nur für heute werde ich mich bemühen, den Tag zu erleben, ohne das Problem meines Lebens auf einmal lösen zu wollen.
2. Nur für heute werde ich große Sorgfalt in mein Auftreten legen: vornehm in meinem Verhalten; ich werde niemand kritisieren, ja ich werde nicht danach streben, die anderen zu korrigieren oder zu verbessern - nur mich selbst.
3. Nur für heute werde ich in der Gewissheit glücklich sein, dass ich für das Glück geschaffen bin - nicht für die andere, sondern auch für diese Welt.
4. Nur für heute werde ich mich an die Umstände anpassen, ohne zu verlangen, dass die Umstände sich an meine Wünsche anpassen.
5. Nur für heute werde ich zehn Minuten meiner Zeit einer guten Lektüre widmen; wie die Nahrung für das Leben des Leibes notwendig ist, ist eine gute Lektüre notwendig für das Leben der Seele.
6. Nur für heute werde ich eine gute Tat verbringen, und ich werde es niemandem erzählen.

7. Nur für heute werde ich etwas tun, für das ich keine Lust habe zu tun: sollte ich mich in meinen Gedanken beleidigt fühlen, werde ich dafür sorgen, dass es niemand merkt.

8. Nur für heute werde ich fest glauben - selbst wenn die Umstände das Gegenteil zeigen sollten - , dass die gütige Vorsehung Gottes sich um mich kümmert, als gäbe es sonst niemanden auf der Welt.

9. Nur für heute werde ich keine Angst haben. Ganz besonders werde ich keine Angst haben, mich an allem zu freuen, was schön ist - und ich werde an die Güte glauben.

10. Nur für heute werde ich ein genaues Programm aufstellen. Vielleicht halte ich mich nicht genau daran, aber ich werde es aufsetzen - und ich werde mich vor zwei Übeln hüten: der Hetze und der Unentschlossenheit.

Stille oder Meditationsmusik

Bibelstelle Mt 6,26

Seht euch die Vögel des Himmels an: Sie säen nicht, sie ernten nicht und sammeln keine Vorräte in Scheunen; euer himmlischer Vater ernährt sie. Seid ihr nicht viel mehr wert als sie?

Stille oder Meditationsmusik

Impulstext

Zur Ruhe kommen

Zur Ruhe kommen.

Loslassen.

Still werden.

Mich öffnen.

Mich aufmachen, ganz bei mir sein.

Den Weg nach innen
suchen.

Mir selbst

auf den Grund gehen.

Mein Innerstes
erforschen.

Hier und jetzt
ankommen.

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.