Mittagsgebet

zum Monatsimpuls **November 26**

RÄUME
FÜR CHRISTLICHE
SPIRITUALITÄT

Innehalten in der Mitte des Tages

Du bist eingeladen, Deinen Tag zu unterbrechen, inne zu halten, durchzuatmen und Dir Orientierung für die zweite Hälfte des Tages zu holen. Wir verbinden uns darin mit der jahrhundertealten Tradition der Tagzeitengebete der christlichen Kirchen und Ordensgemeinschaften.

---

innehalten, ankommen, durchatmen

Lege alles, womit Du dich gerade noch beschäftigt hast, aus der Hand. Suche einen ruhigen Ort, an dem Du Dich für ein paar Minuten ungestört und bequem hinsetzen oder hinstellen kannst und vielleicht auch eine schöne Aussicht hast.

Wenn Du möchtest, kannst Du Deinen Körper mit zügigen Bewegungen abstreifen oder leicht ausschütteln, um in Kontakt zu Dir zu kommen.

Atme tief durch und nimm den festen Grund unter Deinen Füssen oder auf Deiner Sitzgelegenheit wahr.

Lass Dich sich für einen Moment tragen und stützen und geniesse es, einfach da zu sein in Gottes Gegenwart.

Wenn Du möchtest, kannst Du zu Beginn dieses Gebet sprechen:

GEBET

In der Mitte des Tages halte ich inne, Gott.
Ich lasse bei mir ankommen,
was mich gerade beschäftigt hat.
Ich atme durch und komme zur Ruhe bei dir.
AMEN

Stille

Gönne Dir einen Moment der Stille um den Vormittag in Dir nachklingen zu lassen, so wie er war. Was findet in Dir Resonanz?

Jesus sah seine Jünger der Reihe nach an und sagte: »Wie schwer ist es doch für Menschen, die viel besitzen, in das Reich Gottes zu kommen!« Die Jünger waren über seine Worte bestürzt; aber Jesus sagte noch einmal: »Kinder, wie schwer ist es, ins Reich Gottes zu kommen! Eher geht ein Kamel durch ein Nadelöhr, als dass ein Reicher ins Reich Gottes kommt.« Sie erschraken noch mehr. »Wer kann dann überhaupt gerettet werden?«, fragten sie einander. Jesus sah sie an und sagte: »Bei den Menschen ist das unmöglich, aber nicht bei Gott; für Gott ist alles möglich.«

Markus 10,23-27 (Neue Genfer Übersetzung)

Hinhören

*Lass einen biblischen Text zu dir sprechen und geh mit diesem Text in einen inneren Dialog. Was fällt Dir auf? Was spricht Dich spontan an? Was lässt Dich aufhorchen? Was irritiert Dich? Wo hast Du Fragen? Nimm Dir Zeit für den Impuls, der Dich gerade am meisten berührt und lass ihn auf Dich wirken.***Antworten**

Stelle Dich zum Schluss bewusst in die Kraft Gottes, indem Du (D)ein Glaubensbekenntnis sprichst und/oder Gott Dein Bekenntnis singst.

BEKENNTNIS

In der Mitte des Tages, mitten in all dem, was uns bewegt. Mitten in dieser Welt, die vom Chaos bedroht ist, bekennen wir:
Wir glauben an Gott, den Vater, der alles geschaffen hat
und der nicht aufhört, Neues zu schaffen.
Wir glauben an Jesus Christus, seinen Sohn, unseren Herrn, der lebt
und uns in die Lebensgemeinschaft mit ihm ruft.
Wir glauben an den Heiligen Geist, der in uns
und unserer Welt wirkt, unseren Glauben belebt
und uns mit den Gaben Gottes erfüllt. AMEN

Liedvorschläge (Taizé), aus dem Gesangbuch der Ev.-methodistischen Kirche: *361-Meine Hoffnung und meine Freude; 571-Ubi Caritas; 467-Freuet euch im Herrn; 200 - Christus, dein Licht , 160 – Magnificat, oder wähle, eine anderen Liedzeile, die Du Gott gerne singen möchtest.*

Kontakt: Maren Herrendörfer 030 345 05 005 – maren.herrendoerfer@emk.de
Tanja Vorsteher 0331 900 68 958 – tanja.vorsteher@emk.de