

Mittagsgebet

zum Monatsimpuls **Oktober 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?

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 aufhören? 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.

Jesus fragte die Jünger: Worüber habt ihr auf dem Weg gesprochen?

Sie schwiegen, denn sie hatten auf dem Weg miteinander darüber gesprochen, wer der Größte sei. Da setzte er sich, rief die Zwölf und sagte zu ihnen: wer der Erste sein will, soll der Letzte von allen und der Diener aller sein. Und er stellte ein Kind in ihre Mitte, nahm es in seine Arme und sagte zu ihnen: wer ein solches Kind in meinem Namen aufnimmt, der nimmt mich auf, und wer mich aufnimmt, der nimmt nicht nur mich auf, sondern den, der mich gesandt hat. (Markus 9,33-37)

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