

Mittagsgebet

zum Monatsimpuls **Juni**



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

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 stört Dich?

Jesus ging hinein und sagte zu ihnen: »Warum seid ihr so aufgeregt? Warum weint ihr? Das Kind ist nicht tot, es schläft nur.« Da lachten sie ihn aus. Aber er warf alle hinaus. Er nahm nur den Vater des Kindes, die Mutter und seine Jünger mit sich. Sie gingen in den Raum, in dem das Kind lag. Jesus nahm die Hand des Kindes und sagte zu ihm: »Talita kum!«, das heißt: Mädchen, ich sage dir: Steh auf!

(Markus 5,39-41, Basisbibel)

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