

## Tägliches Atemholen in der Passionszeit und zu Ostern 2021

*Zu Hause, alleine oder mit mehreren.*

*an Deinem Lieblingsplatz in der Wohnung, am Küchentisch, am offenen Fenster, im Garten ...*

*Morgens oder abends oder zwischendurch oder wenn die Glocken läuten.  
Im Sitzen oder im Stehen.*

*Wenn Ihr zu mehreren seid, teilt das, was gesprochen wird, unter euch auf.  
Auch wenn Du allein bist, kannst Du halblaut sprechen.*

---

*Gott ist immer da. Du kannst jetzt **eintreten in Seine Gegenwart**, (kannst Dich bekreuzigen) und sprechen:*

**Im Namen Gottes, Quelle unseres Lebens,  
im Namen Jesu Christi, Grund unserer Hoffnung,  
im Namen des Heiligen Geistes, Kraft, die uns belebt und uns erneuert.  
Amen.**

*Wenn Du draußen bist, nimm das **Licht** des Himmels wahr.*

*Wenn Du im Haus bist, zünde eine Kerze an.*

**Jesus Christus sagt: Ich bin das Licht der Welt.**

---

**Du erleuchtest mein Leben.**

**Du machst es hell.**

**Danke dafür. Amen.**

*Nimm Deinen **Atem** wahr.*

*Wenn Du möchtest, kannst Du die Augen schließen.*

*Nimm für sieben Atemzüge wahr, wie Dein Atem Deinen Körper bewegt.*

*Das Einatmen und Ausatmen. Und die kleine Pause dazwischen.*

*Dein Atem kommt und geht, von ganz alleine.*

*Gott legt seinen Atem in Dein Leben, seinen Geist, seine Lebendigkeit.*

---

*Öffne Deine Augen wieder.*

*Atme bewusst dreimal tief ein und aus; hebe dazu beim Einatmen die Arme kraftvoll über Deinen Kopf, bis sich die Hände berühren, und beim Ausatmen wieder nach unten. Dazu kannst Dir im Herzen sprechen:*

**Gott, ich strecke mich zu Dir. Komm, wohne in mir.**

*Nimm ein **Wort der Bibel** in Dein Inneres. Sprich es dreimal laut und lass es für ein paar Augenblicke Dein Herz weitersprechen im Rhythmus des Atems.*

*Wenn deine Gedanken anderswohin wandern, kehre zurück zu diesem Wort.*

17. - 20.2. **HERR, dir vertraue ich, sei mir ein starker Fels.** (Ps. 31,1+3)

21. - 27.2. **Gott, unter dem Schatten deiner Flügel habe ich Zuflucht, bis das Unglück vorübergehe.** (Ps 57,2)

28.2. - 6.3. **HERR, zeige mir deine Wege und lehre mich deine Steige.** (Ps. 25,4)

7. - 13.3. **Meine Augen sehen stets auf Gott, den HERRN.** (Ps 25,15)

14. - 20.3. **Lobe den Herrn, meine Seele, und vergiss nicht, was er Dir Gutes getan hat.** (Ps. 103,2)

21. - 27.3. **Sende dein Licht, und deine Wahrheit, dass sie mich leiten.** (Ps 43,3)

28.3. - 3.4. **In deine Hände befehle ich meinen Geist, du hast mich erlöst, HERR, du treuer Gott.** (Ps 31,6)

4. - 10.4. **Du tust mir kund den Weg zum Leben, bei Dir ist Freude in Fülle.**  
(Ps 16,11)

---

*Du kannst Dich **mit anderen verbinden**.*

*Lege eine Hand auf Dein Herz. Spüre Dein Herz, wie es schlägt.*

*Und so, wie Dein Herz schlägt, schlägt auch das Herz in denen, die Du liebst.*

*Auch in denen, die Dir nicht lieb sind, ... die in Not sind, ... die Freude haben.*

*Du kannst Dich jetzt in Gedanken verbinden mit einer Person oder mit einer Gruppe von Menschen, die Dir heute besonders nahe geht, um die Du Dich sorgst oder über die Du Dich freust.*

*Lege Deinen Herzenswunsch, Dein Gebet für sie Gott ans Herz. Vielleicht findest Du dazu Worte, vielleicht geschieht es im Schweigen. Lass Dir Zeit.*

*Dann bete, im Innern verbunden mit allen:*

**Vater unser im Himmel, geheiligt werde dein Name.**

**Dein Reich komme. Dein Wille geschehe, wie im Himmel so auf Erden.**

**Unser tägliches Brot gib uns heute.**

**Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.**

**Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen.**

**Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit.**

**Amen.**

*Öffne Deine Hände und Arme vor Dir, wie zum Empfangen und Geben.*

*Du kannst die folgenden Worte laut sprechen:*

**Gott, führe mich, damit ich Dich finde. Sei bei mir, damit ich bei Dir bin.**

**Segne und behütet mich. Amen.**