

Atemholen - Mittagsgebet online in „Corona-Zeiten“
Susanne Briese (Rechte: Shared from WPS Office: <https://kso.page.link/wps>)

Klangsignal
Ich entzünde eine Kerze

Eröffnung: Gottes Liebe sei mit uns, wenn wir jetzt innehalten.

Kreuz, auf das ich schaue, Strophe 1 – Zum Mitsingen bitte Link öffnen:
https://www.youtube.com/watch?v=MEuPKumsr_A

Gebet zur Einkehr und zur Verbundenheit miteinander an verschiedenen Orten
(eine*r betet für sich oder alle in der Hausgemeinschaft beten gemeinsam laut)

Gott.
Ich bin hier. Und Du bist hier. Ich bete zu Dir.
Und weiß: ich bin verbunden.
Mit Dir. Mit anderen, die zu Dir beten.
Genau jetzt.
Genau so.
Ich bin hier. Und Du bist hier.
Das genügt. Und ich bringe Dir alles, was ist.
Stille
Höre auf unser Gebet.
Amen

(siehe: Anregungen aus dem Michaeliskloster)

Meditation

Vorbilder, das sind für mich auch Vorbilder des Glaubens. Menschen, über die ich in der Bibel lese zum Beispiel. Sie stehen dafür, dass Gott mit uns Menschen eine Geschichte angefangen hat. Und diese Geschichte setzt sich durch die Jahrtausende hindurch fort. Die Vorbilder des Glaubens zeigen mir ein Stück ihres Lebens und Vertrauens. Ich sehe, wie sie mit ihren Fragen und Hoffnungen umgegangen sind. An ihnen erkenne ich, dass Zuversicht kein leeres Wort ist. Sie haben großes Vertrauen. Irgendwie schaffen sie es, in ihrem Leben auf die Verheißung zu setzen, dass Gott ein gutes Ende im Sinn hat. Ich kann es nachlesen, dass die Menschen der Bibel das je und je ganz konkret erfahren haben. Da denke ich zum Beispiel an Abraham. Aus heiterem Himmel wird er aus seinem Alltag herausgerufen, wir kennen die Geschichte: Dass er aufbrechen und ein neues Leben anfangen soll, auf einmal soll alles anders werden – das fühlt sich fremd an...und dann sind da aber auch noch diese Worte, die er hört: „Ich segne dich und du sollst ein Segen sein für andere.“ Von jetzt auf gleich ein anderer Alltag. Das war für Abraham natürlich ganz anders, als wir es heute erleben, ist ja ganz klar. Aber trotzdem steht für mich die Frage im Raum: Wie gehen wir am besten in eine ganz andere, herausfordernde Zeit? Abraham kann es. Ganz einfach deshalb, weil er vertraut. Das ist wirklich vorbildlich. Denke ich an ihn, dann schneide ich mir von seinem Gottvertrauen ein Stück ab für das eigene Leben. Wie alles nun

weitergeht? Ich weiß es jetzt noch nicht genau. Es wird sich alles finden. Wir gehen gemeinsam da durch. Und „ich glaube, hilf meinem Unglauben!“ Amen.

Kreuz, auf das ich schaue, Strophe 2 – Zum Mitsingen bitte Link öffnen:

https://www.youtube.com/watch?v=MEuPKumsr_A

Fürbitten

Gott.

Wir sind verbunden.

Als Menschen mit Menschen. Als Glaubende miteinander.

Als Glaubende und Menschen mit Dir.

Wir bringen Dir unsere Gedanken, unser Danken und unser Sorgen.

Heute.

Stille

Wir denken an alle, die wir lieben. Was tun sie gerade.

Stille.

Wir denken an alle, die in diesen Zeiten noch einsamer sind.

Stille.

Wir denken an alle Kranken. Und an alle Kranken in Krankenhäusern, die keinen Besuch haben können.

Stille.

Wir denken an alle, die helfen. Sie setzen sich und ihre Kraft und ihre Gaben ein füreinander.

Stille.

Gott. Wir sind Deine Menschen.

Wir sind miteinander verbunden.

Atmen die Luft Deiner Schöpfung.

Beten zu Dir in allem, was ist.

Beten zu Dir mit den Worten, die uns im Herzen wohnen:

Vater Unser

Segen *Hände öffnen und laut sprechen:*

Gott segne uns und behüte uns.

Gott lasse sein Angesicht leuchten über uns und sei uns gnädig.

Gott erhebe sein Angesicht auf uns und gebe uns Frieden.

Amen

Oder

Fenster öffnen. Einatmen. Ausatmen. Spüren, dass Du da bist. Spüren, dass andere da sind. Genau jetzt. Genau so. Verbunden. Miteinander. Mit Gott. Im Glauben. Einatmen. Ausatmen. Und leise sprechen „Gott spricht: Ich will Dich segnen und Du sollst ein Segen sein.“ (oder ein anderes Segenswort oder ein anderes Wort, das gerade Kraft gibt). Mehrmals wiederholen und dabei vielleicht lauter werden. Stille. Einatmen. Ausatmen. Fenster schließen.

(siehe: Anregungen aus dem Michaeliskloster)

Kreuz, auf das ich schaue, Strophe 3 – Zum Mitsingen bitte Link öffnen:

https://www.youtube.com/watch?v=MEuPKumsr_A

Klangsignal

Ich lösche meine Kerze.