

«Verbunden» - Übung für Mittwoch, 25.März, 20.00 Uhr

Kerze: *Ich zünde eine Kerze an und mache mir dabei bewusst, dass Gott mir nahe ist mit seiner Wärme und seinem Licht*

Lied: *Mit dem folgenden Lied richte ich meine Gedanken und Gefühle auf Gott aus.
(Die Liednoten sind dieser PDF-Datei angefügt. Wer nicht gerne allein singt, kann die Liedstrophen einfach laut lesen.)*

**Herr, ich komme zu dir und ich steh' vor dir, so wie ich bin.
Alles, was mich bewegt, lege ich vor dich hin.
Herr, ich komme zu dir, und ich schütte mein Herz bei dir aus.
Was mich hindert, ganz bei dir zu sein, räume aus!
Meine Sorgen sind dir nicht verborgen, du wirst sorgen für mich.
Voll Vertrauen will ich auf dich schauen. Herr, ich baue auf dich!
Gib mir ein neues, ungeteiltes Herz. Lege ein neues Lied in meinen Mund.
Fülle mich neu mit deinem Geist, denn du bewirkst dein Lob in mir.
(Albert Frey)**

Gebet

Treuer Gott,
du wartest auf mich.
So wie ich bin, darf ich vor dir sein.
Ich lasse mich anschauen von dir.
Du richtest deinen Blick liebevoll auf mich.
Du kennst mich und weisst, was ich jetzt brauche.
Was mich von diesem Tag noch belastet,
lasse ich los in deine Hände.
Ich bitte dich um Vergebung für meine Verfehlungen.
Ich danke dir für alles, was gelungen ist.
Ich lobe dich für alles Gute, das du mir geschenkt hast.
Voll Vertrauen warte ich auf dein Reden in meinem Herzen.
Lass mich deine Nähe erfahren und zeige mir, was du *jetzt* zeigen möchtest.
Amen

Impuls: «Meiner Seele Zeit lassen»

In den vergangenen Tagen und Wochen mussten viele von uns ihren Alltag ganz neu erfinden. Nicht nur äusserlich waren wir gezwungen, uns auf veränderte Lebens- und Arbeitsbedingungen einzustellen, auch innerlich war viel Flexibilität nötig. Ich stellte bei mir selbst fest, dass ich auf all diese Umstellungen da und dort nicht nur mit Stress und Ängsten reagierte, sondern auch mit Trauer. Jede neue Einschränkung brachte es mit sich, dass ich lieb gewordene Gewohnheiten und Vorstellungen loslassen musste. Für mich war es eine Hilfe, meine ganz persönlichen «Verluste» einfach einmal zu benennen und aufzuschreiben: die Trauer darüber, dass ich meine hochbetagten Eltern im Altersheim momentan nicht besuchen kann, das Beerdigen unserer Ferienpläne, die Beschränkungen unserer Freiräume zu Hause, weil unsere Kinder im Moment da lernen müssen, Feste, die wir nicht feiern können, Menschen, die ich nicht umarmen darf, keine gemeinsamen Gottesdienste mit lieben Gesichtern, die Angst vor einer totalen Ausgangssperre...

Mir war und ist bewusst: andere haben im Augenblick weitaus grössere und existentiellere Sorgen. Aber das half mir nicht, mit meinen persönlichen Verlusten fertig zu werden. Sie nur schon einmal zu benennen bedeutete: ich gebe meiner Seele die Erlaubnis, zu trauern. Ich muss auch nicht für alles sofort eine Lösung haben. Ja, es ist normal und in Ordnung, in einer neuen Situation zuerst einmal ratlos, bedrückt und deshalb vielleicht auch nicht sofort handlungsfähig zu sein. Ich lasse meiner Seele Zeit, sich auf die veränderte Situation einzustellen.

Mein innerer Rucksack war nach dieser kleinen Übung deutlich leichter.

Nehmen Sie sich jetzt ein paar Minuten Zeit, über die folgenden Fragen nachzudenken und sich ein paar Notizen zu machen. Nicht um in Selbstmitleid zu versinken, sondern um danach Kopf und Herz wieder frei zu haben für anderes und andere.

1. Was habe ich persönlich in den vergangenen Tagen und Wochen loslassen müssen/ «verloren»?
2. Was macht mir in der gegenwärtigen Situation Angst?
3. Wofür bin ich in den letzten Tagen und Wochen (neu) dankbar geworden?

Nach meinen Notizen lese ich meiner Seele (laut) die folgenden Worte aus Psalm 121 vor:

**Ich blicke hinauf zu den Bergen: Woher wird mir Hilfe kommen?
Meine Hilfe kommt vom Herrn, der Himmel und Erde gemacht hat!
Und du sollst wissen: Der Herr lässt nicht zu, dass du zu Fall kommst.
Er gibt immer auf dich Acht.
Er, der Beschützer Israels, wird nicht müde und schläft nicht ein;
er sorgt auch für dich.
Der Herr ist bei dir, hält die Hand über dich,
Damit dich die Hitze der Sonne nicht quält
und der Mond dich nicht krank macht.
Der Herr wendet Gefahr von dir ab und bewahrt dein Leben.
Auf all deinen Wegen wird er dich beschützen,
vom Anfang bis zum Ende, jetzt und in alle Zukunft!**

Abendlied: *Ich singe oder lese die beiden Strophen aus dem folgenden Lied:*

**Wer nur den lieben Gott lässt walten und hoffet auf ihn allezeit,
den wird er wunderbar erhalten in aller Not und Traurigkeit.
Wer Gott, dem Allerhöchsten, traut, der hat auf keinen Sand gebaut.**

**Sing, bet' und geh auf Gottes Wegen, verricht' das Deine nur getreu
und trau des Himmels reichem Segen, so wird er bei dir werden neu;
denn welcher seine Zuversicht auf Gott setzt, den verlässt er nicht.
(Georg Neumark)**

Segen: *Ich spreche mir zum Schluss die folgenden Segensworte zu:*

**Der Herr segne dich und behüte dich, der Herr lasse sein Angesicht leuchten über dir
und sei dir gnädig. Der Herr erhebe sein Angesicht auf dich und gebe dir Frieden.**

Herr, ich komme zu Dir

Text:
Albert Frey

Musik:
Albert Frey

Capo im 2. Bund

(G) (C/G) (G) (C)
A D/A A D

Herr, ich kom-me zu Dir, und ich steh' vor Dir,
Herr, ich kom-me zu Dir, und ich schüt-te mein

(G) (D) (G) (Am⁷)
A E A B[♭]m⁷

so wie ich bin. Al - les, was mich be -
Herz bei Dir aus. Was mich hin - dert, ganz

(B[♭]m⁷) (C) (D⁴) (D)
C[♯]m⁷ D E⁴ E

wegt, le - ge ich vor Dich hin.
bei Dir zu sein, räu - me aus!

(Em) (B[♭]m)
F[♯]m C[♯]m

Mei - ne Sor - gen sind Dir nicht ver - bor - gen,

(C) (G) (Em)
D A F[♯]m

Du wirst sor-gen für mich. Voll Ver-trau-en will

(B[♭]m) (A/C[♯])
C[♯]m B[♭]/D[♯]

ich auf Dich schau-en. Herr, ich bau - e auf

(Am⁷/D) (C) (G/B[♭]) (D)
B[♭]m⁷/E D A/C[♯] E

Dich! Gib mir ein neu - es, un - ge - teil - tes Herz, —

(G/B[♭]) (C) (G/B[♭]) (D)
A/C[♯] D A/C[♯] E

Le - ge ein neu - es Lied in mei-nen Mund. —

(G/B[♭]) (C) (G/B[♭])
A/C[♯] D A/C[♯]

Fül - le mich neu — mit Dei - nem Geist, denn

(Am⁷) (C/D) (D) (G)
B[♭]m⁷ D/E E A

Du — be-wirkst Dein Lob in mir. —