

## «Die Seele entrümpeln» - Impuls für Mittwoch, 22.April, 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:** *Ich richte mit dem folgenden Lied (gesungen oder gelesen) meine Gedanken und Gefühle auf Gott aus:*

**Hier bin ich einmal mehr, ich geb' mich ganz hin,  
denn ich weiss, dass du jeden Schrei hörst.  
Du bist da für mich, egal wie's mir geht und was mich bewegt.  
Du gibst Antwort, wenn ich rufe. Deine Worte sind wahr, deine Hoffnung real,  
und ich weiss: deine Nähe, sie macht mich ganz frei von dem, was mich hält.  
Ich sehne mich nach dir.**

**Ich geb' mich ganz hin und sage: «Ich liebe dich!»,  
geb' mich ganz hin und sage: «Ich brauch dich!  
Ich geb' mich ganz hin und sag: «Ich bin dankbar.»,  
geb' mich ganz hin, denn du bist wunderbar! (Craig Musseau)**

### **Abendgebet**

**Du treuer und barmherziger Gott  
Ich danke dir, dass du mich heute beschenkt hast mit deiner Liebe.  
Deine Welt und mein Leben sind voll von Zeichen deiner Güte.  
Auch heute hast du mich versorgt und bewahrt.  
Lass deinen Segen in dieser Nacht auf mir ruhen.  
Bewahre mich, meine Familie und die Menschen in diesem Haus.  
Segne und behüte die Menschen in unseren Dörfern und unserem Land.  
Wache über deinen Kindern an allen Orten dieser Welt.  
Schütte dein Erbarmen aus über die Menschen und Völker, die zurzeit in grosser Not sind.  
Tröste die Verzweifelten, versorge die Hungernden, heile die Kranken.  
Erfülle die Regierenden mit deiner Güte und Weisheit.  
Wehre allen Mächten, die Zerstörung anrichten.  
Herr, erbarme dich über uns und deine ganze Schöpfung! Amen**

### **Impuls: «Die Seele entrümpeln»**

Manchmal entrümpeln wir zu Hause ein Zimmer, einen Kleiderkasten, den Estrich – und merken dabei, wie gut das tut. Heute Abend nehmen wir uns 10-20 Minuten Zeit, um seelisch ein paar Dinge zu entrümpeln. Nicht die grossen Lebensthemen, von denen wir wissen, dass sie noch nicht gelöst sind – dafür braucht es mehr Zeit. Aber es gibt auch **kleinen Alltagsballast, der sich in uns anhäuft und der uns und unsere Beziehungen belastet.**

Im Hohelied des Salomo gibt es ein eindrückliches Bild. Das Hohelied ist (nebst einem Liebeslied) auch ein Bild für die Beziehung zwischen Gott und uns. An einer Stelle wird diese gegenseitige Liebe mit einem Weinberg verglichen. Dort heisst es:

***Fangt uns die Füchse, die kleinen Füchse,  
die den Weinberg verwüsten, denn unser Weinberg blüht. (Hohelied 2, 15)***

-> Was sind bei mir die „**kleinen Fühse**“, die an meiner Liebe zu Gott, zu meinen Nächsten und zu mir selbst nagen?

Wo hat sich bei mir **seelischer Gerümpel** angesammelt, der mich behindert in meiner Lebens- und Liebesfähigkeit?

- Kränkungen, kleine Verletzungen
- (Läster)worte (von mir oder anderen ausgesprochen)
- Handlungen/ Worte von anderen Menschen, die ich als „gegen mich“ gedeutet habe
- Dinge, die ich meine, noch erledigen zu müssen – was davon kann ich streichen?
- negative Gedanken über mich selbst
- negative Gedanken über...
- die Sorge um...
- Verpflichtungen, die ich eingegangen bin, ohne es wirklich zu wollen
- ...
- ...
- 

Ich schreibe die Dinge, die ich heute Abend loswerden will, auf einen leeren Zettel - und vernichte den Zettel anschliessend symbolisch (zerreißen, zerknüllen und in den Abfall werfen, verbrennen o.äh.) als Zeichen dafür, dass ich diese Dinge loslasse und Gott übergebe.

**Vertrauenslied** von Dietrich Bonhoeffer:

**Von guten Mächten treu und still umgeben, behütet und getröstet wunderbar,  
so will ich diese Tage mit euch leben und mit euch gehen in ein neues Jahr.**

**Von guten Mächten wunderbar geborgen, erwarten wir getrost, was kommen mag,  
Gott ist mit uns am Abend und am Morgen und ganz gewiss an jedem neuen Tag.**

**Wenn sich die Stille nun tief um uns breitet, so lass uns hören jenen vollen Klang  
der Welt, die unsichtbar sich um uns weitet: all deiner Kinder hohen Lobgesang.**

**Von guten Mächten wunderbar geborgen, erwarten wir getrost, was kommen mag,  
Gott ist mit uns am Abend und am Morgen und ganz gewiss an jedem neuen Tag.**

**Vertrauensgebet zum Abschluss** *(mit einfachen Bewegungen dazu)*

*Ich sitze, meine Hände sind zunächst zu Fäusten geschlossen und liegen in meinem Schoss*

**Vertrauen heisst:**

**Loslassen** *(ich öffne meine Hände, Handflächen nach oben)*

**Mich Gott überlassen** *(ich strecke meine geöffneten Hände nach vorne)*

**Das macht gelassen** *(ich lege die geöffneten Hände wieder in den Schoss, lehne mich zurück)*

**und ich bin nicht verlassen** *(ich kreuze die geöffneten Hände über der Brust)*