

„Atemlos“



Foto: B.Lob

Vorbereitungen:

- Buchstaben, die nötig sind um die Worte „ATEMLOS“ und „LOSLASSEN“ zu bilden, auf DIN A4 drucken
- Wäscheleine und Klammern um die Worte gut sichtbar aufzuhängen
- Personen, die die Gedanken zu den einzelnen Buchstaben vorlesen
- Give Away: Karte mit dem Wort „LOSLASSEN“ oder „Kind in Hängematte“

Lied: Komm herein und nimm dir Zeit für dich

Text und Noten: <http://www.dekanatsfrauen.de/text-august06.html>

Musik: <https://www.youtube.com/watch?v=Oca3P76Gr7k>

Begrüßung und Einführung:

Ganz herzlich möchte ich euch heute hier zu unserem kleinen Gottesdienst begrüßen. Es ist eine anstrengende Zeit für euch. Der Endspurt steht an und ihr müsst jetzt wirklich alles geben. Schön, dass ihr trotzdem hier seid. Schön, dass ihr euch eine Pause gönnt – euch dem Druck entzieht, um wieder zu Atem zu kommen. Denn so kurz vor der Prüfung kann einem schon mal die Puste ausgehen – man kann atemlos sein.

Wir haben uns ein paar Gedanken gemacht, was es heißt atemlos zu sein.

(Einige Schüler kommen nach vorne, zeigen ihren Buchstaben, nennen ihre Gedanken und hängen dann den Buchstaben gut sichtbar an eine vorbereitete Wäscheleine auf.)

A: außer Atem sein

T: tierisch hetzen

E: einfach durchhalten müssen

M: mithalten müssen

L: Leistung bringen

O: ordentlich ranhalten

S: sich noch mehr anstrengen

Vielleicht spiegeln diese Gedanken ein bisschen von dem wieder, wie ihr euch jetzt gerade fühlt. Heute Morgen jedoch wollen wir euch anbieten, einfach mal Pause zu machen, loszulassen, was euch atemlos macht.

Gebet: Guter Gott, nur noch kurze Zeit bis zu unseren Prüfungen. Doch so viel wäre eigentlich noch zu machen. Manchmal wissen wir gar nicht wo wir beginnen sollen und dann schleicht die Angst in unsere Herzen. Sei du heute Morgen bei uns, wenn wir versuchen wollen, ein wenig zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu tanken. Zeige uns Wege, wie wir auch in dieser für uns anstrengenden Zeit bestehen können. Amen.

Lied: Zeit für Ruhe, Zeit für Stille

Text und Noten: https://www.evangeliums.net/lieder/lied_zeit_fuer_ruhe_zeit_fuer_stille.html

Musik: <https://video.link/w/auY7c>

Überleitung: Endlich Ruhe haben, endlich nicht noch mehr lernen müssen – ich glaube, dass wünscht ihr euch im Moment alle. Doch kaum einer kann sich das im Moment schon leisten. Die letzten Wochen haben vermutlich durchaus Einfluss darauf, wie und eventuell ob man die Prüfungen bestehen wird. Und das wiederum hat Einfluss darauf, wie es weitergehen wird. Ob es klappt mit dem Wunschstudienplatz oder mit der Ausbildung. Also nichts mit Ruhe? Atemlos und pausenlos weiter hetzen, egal wie es einem dabei geht?

Wir haben zwei ganz kurze Stellen aus der Bibel herausgesucht, die da vielleicht helfen können. Es sind zwei Stellen, die ihr mit hoher Wahrscheinlichkeit kennt, die aber ganz viel Wahrheit und Sinnvolles für uns transportieren.

Lesung (Gen 2,2- 4):

„So wurden Himmel und Erde vollendet und ihr ganzes Gefüge. Am siebten Tag vollendete Gott das Werk, das er geschaffen hatte, und er ruhte am siebten Tag, nachdem er sein ganzes Werk vollbracht hatte. Und Gott segnete den siebten Tag und erklärte ihn für heilig; denn an ihm ruhte Gott, nachdem er das ganze Werk der Schöpfung vollendet hatte.“

Lesung (Ex 20, 8):

„Gedenke des Sabbats: Halte ihn heilig!“

Wiedererkannt? Vermutlich schon... Die erste Lesung stammt aus dem Schöpfungsbericht, die zweite ist eines der zehn Gebote. Doch was können die beiden Texte uns sagen?

Hier könnte man theologisch ausholen und sicher viele schlaue Gedanken formulieren.

Mich persönlich fasziniert aber schon das Wissen, das in diesen alten Texten enthalten ist: obwohl die Welt damals sicher nicht so stressig und schnelllebig war, erkannte man den Wert dieses Tages. Der Mensch kann nicht pausenlos arbeiten, es muss noch etwas Anderes daneben geben, damit er gesund bleibt. Dieser siebte Tag hat eine ganz große Bedeutung, ohne ihn werden wir nicht „heil“ sein können. Aus unserem Glauben heraus dürfen wir deshalb sagen, es ist der Tag, den uns der uns liebende Gott geschenkt hat. Euch wünsche ich nun, dass ihr dieses Geschenk annehmen könnt. Ihr dürft all das, was euch treibt – euren Ehrgeiz, eure Ängste, den Druck von außen, ... - immer wieder einmal für einen Tag loslassen. Ihr dürft Abstand gewinnen und neu zu Atem kommen. Und vielleicht gelingt es euch sogar dabei zu spüren, was euch wirklich trägt.

Wann ist Euer Sabbat? Wann macht Ihr mal Pause?

Wir wollen unser „ATEMLOS“ hier vorne gerne verändern.

(Schüler nehmen die vorhandenen Buchstaben von der Leine ab und sortieren sich neu zu dem Wort „LOSLASSEN“. Danach werden die zugehörigen Gedanken vorgetragen und die Buchstaben nacheinander wieder an die Leine gehangen.)

L: lange schlafen

O: offen sein für die schönen Dinge des Lebens

S: staunen

L: lesen und im Bett lümmeln

A: achtsam mit mir umgehen

S: die Seele baumeln lassen

S: sehen, wie schön unsere Welt ist

E: einfach ausruhen

N: nichts tun

Atemübung:

Loslassen beginnt mit deinem Atem: Setze dich aufrecht und entspannt hin. Lass die Füße und Beine auf dem Boden ausruhen, und die Arme und Hände auf den Beinen oder auf dem Bauch zur Ruhe kommen. Nimm wahr, wie dein Atem ganz von selber kommt und geht: wie frischer Sauerstoff bis in den Bauchraum fließt und anschließend verbrauchte Luft hinausströmt.

Stell dir vor, wie mit jedem Einatmen, neue Energie in dich hineinkommt – und bei jedem Ausatmen deine Anspannung rausfließt.

Mache das am Anfang dreimal ganz laut und kräftig: ein- und ausatmen

Und dann ganz normal weiteratmen: immer mit dem Satz: Energie kommt – Anspannung geht.

Lied: Gott gab uns Atem

Text und Noten: <https://kirchenliederblog.wordpress.com/2012/11/08/gott-gab-uns-atem-damit-wir-leben-eg-432/>

Musik: https://www.youtube.com/watch?v=s59JoVqT0_0

Fürbitten:

Guter Gott, wir glauben daran, dass du ein menschenfreundlicher Gott bist. Du hast unser Leben im Blick, willst uns die richtigen Wege zeigen. Deshalb dürfen wir mit unseren Bitten vertrauensvoll zu dir kommen.

1) Menschen hetzen und versuchen atemlos alle Anforderungen an sie zu erfüllen. Hilf uns und ihnen zu unterscheiden, was wirklich wichtig ist im Leben.

2) Nicht jeder hält dem Druck, der oft auf uns lastet, stand. Hilf uns zu erkennen, wenn es jemandem schlecht geht und zeige uns Wege, wie wir dann helfen können.

3) Manchmal müssen Menschen auch erleben, dass sie scheitern. Hilf ihnen, dies anzunehmen und voller Vertrauen auf dich nach neuen Wegen zu suchen.

4) Du hast uns den siebten Tag der Woche als Ruhetag geschenkt. Hilf uns die Bedeutung auch der Ruhe und des Atemholens zu erkennen.

Mit dir an unserer Seite können wir auch in schwierigen Zeiten bestehen. So sei du bei uns in unserem Leben. Darum bitten wir dich im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

Vater Unser:

Segen:

Guter Gott, wir bitten dich um deinen Segen:

Begleite uns durch die kommende Zeit:

Bei all den Vorbereitungen, die noch nötig sind,
bei der Auseinandersetzung mit unseren Ängsten
und dem Druck der auf uns lastet,

aber auch in den Zeiten, wo wir ruhen,
wo wir eine Pause einlegen, um neuen Atem zu schöpfen.

So segne uns der menschenliebende Gott, der Vater, Sohn und der heilige Geist. Amen.

Lied: Nada te turbe

Text und Noten: https://www.evangeliums.net/lieder/lied_nada_te_turbe_nichts_soll_dich_aengsten.html

Musik: <https://video.link/w/k67hc>

Giva away: Kartenmotive zum Aussuchen





(Foto: Werner Feldmann/© Bistum Mainz)



(Foto: © Daniela B. / pixelio.de)