

Liebe Gemeindeglieder, die Sie regelmäßig hier zum Gottesdienst kommen,

mit diesem Brief möchte ich die Gemeinschaft untereinander aufrecht erhalten. Öffentliche Gottesdienste dürfen nach den Erlassen des Landes und des Landkreises im Moment wegen der Corona – Pandemie nicht stattfinden. Die Predigt als öffentliche Institution der Verkündigung des Evangeliums muss im Moment schweigen. Es ist eine merkwürdige Situation. Für mich fühlt es sich so an, als würde Gott uns ein Schweigen seines Wortes verordnen. Werden wir ihn im Moment an anderen Stellen hören? Werden wir ihn neu hören können, wenn wir uns zu den Gottesdiensten wieder treffen können?

Gott spricht auch im Schweigen. Unsere Gesellschaft und ihr Zeitgeist haben verlernt, dem Schweigen und der Stille eine Struktur zu geben. Ich möchte in diesen Tagen versuchen Ihnen einen Weg zu erschließen, dass Sie Gottes Stimme im Schweigen hören. Das tue ich auf der Basis und dem Hintergrund des geistlichen Schatzes der Kirche.

Dieser Brief enthält für die kommende Woche für jeden Tag einen Gebetsimpuls. Für alle Tag gilt: Suchen Sie sich einen Ort in ihrer Wohnung, wo sie gut beten können. Markieren Sie sich diesen Ort als Ort des Gebetes mit einer Kerze, mit einem Symbol, einem Bild oder einem Kreuz.

Überlegen Sie sich eine Zeit für das Gebet. Sprechen Sie mit Ihren Angehörigen ab, dass Sie für diese Zeit ungestört sein wollen. Schalten Sie das Handy aus und sorgen Sie für äußere Ungestörtheit.

Lassen Sie sich an diesem Ort nieder und sprechen Sie ein kurzes Anfangsgebet; etwas:  
„Hier bin ich Gott.“

Oder das Gebet von Nikolaus von der Flue:

„Mein Herr und mein Gott,  
nimm alles von mir, was mich hindert zu dir.  
Mein Herr und mein Gott,  
gib alles mir, was mich fördert zu dir.  
Mein Herr und mein Gott,  
nimm mich mir und gib mich ganz zu eigen dir.

Dann folgen Sie einem Gebetsimpuls, bei dem Sie etwa 10 Minuten verweilen. Diese 10 Minuten verbringen Sie in äußerem Schweigen, innerlich kommen Sie dabei mit Gott direkt in Kontakt und ins Gespräch.

Dann schließen Sie die Gebetszeit mit einem Vater unser ab.

Die Struktur ist also:

1. Einfinden am Ort des Gebetes, Entzünden einer Kerze und Anfangsgebet;
2. **Gebetsimpuls** und Verweilen in der Stille und innerem Hören;
3. Abschluss mit dem Vater unser.

Hier nun die **Gebetsimpulse für diese Woche**. Dabei müssen Sie die Angebote nicht „abarbeiten“. Es geht nicht um eine geistliche Leistung. Es ist auch möglich, bei einem Impuls mehrere Tage zu verweilen.

### **1. Tag: Beten mit dem Atem**

Ich nehme bewusst meinen Atem wahr, ohne ihn zu beeinflussen. Ich nehme wahr. Es atmet in mir. Die Luft strömt aus und sie strömt ein.

Ich spüre dem nach, dass Gott seinen Atem in uns legt, wie er ihn bei der Schöpfung dem Menschen einblies. In dem Atmen bin ich gegenwärtig. In dem Atem ist Gottes Kraft gegenwärtig in mir. Dabei kann ich die Atemphasen mit Worten belegen: Ich spreche beim Einatmen in meinem Inneren: „Gott, du bist bei mir“. Beim Ausatmen sage ich: „Ich bin bei dir, Gott“.

Während dieser Übungen lasse ich die Bilder in meiner Seele aufsteigen, die kommen. Über das, was kommt, komme ich mit Gott, mit Jesus unmittelbar in das Gespräch. Das ist das Wesen des Gebetes. Ich nehme mich wahr als Geschöpf Gottes ....  
Dabei verweile ich 10 Minuten.

## **2. Tag: Gott umgibt uns**

In Psalm 139,7 heißt es:

**Von allen Seiten umgibst du mich und hältst deine Hand über mir.**

Gott will uns Geborgenheit schenken. Ich lasse Bilder der Geborgenheit in mir aufsteigen. Ich vergegenwärtige mir, wo ich Gottes Nähe erlebe. Dabei verweile ich. Über das, was in mir dabei aufsteigt, komme ich mit Gott ins Gespräch.

## **3. Tag: Gott ist bei mir in der Dunkelheit**

In Psalm 139 heißt es in den Versen 11 + 12: **Sprache ich: Finsternis möge mich decken und Nacht statt Licht um mich sein, so wäre auch Finsternis nicht finster bei dir, und die Nacht leuchtete wie der Tag.** Wo erlebe ich Finsternisse und Dunkelheiten (Verletzungen, Brüche, Krankheiten, Zeiten der Unsicherheit oder Ungewissheit ...) in meinem Leben?

Ich greife mir eine Erfahrung heraus und vergegenwärtige mir, dass Gottes leuchtende Gegenwart auch das Dunkel durchdringt.

Mit Gott komme ich darüber ins Gespräch und verweile.

## **4. Tag: Gott blickt liebend auf mich**

In Psalm 139 heißt es V. 16: **Deine Augen sahen mich, als ich noch nicht bereit war, und alle Tage waren in dein Buch geschrieben, die noch werden sollten und von denen keiner da war.**

Ich schaue mein Leben an und lasse es gleich einem Film vor meinem inneren Auge vorüberziehen. Es war von Gott in Liebe schon erdacht als ich noch nicht da war.

In welchen Momenten habe ich Gottes Nähe besonders erlebt? Wo spüre ich besonders den liebenden Blick Gottes auf mich ruhen? Dabei verweile ich. Darüber komme ich mit Gott ins Gespräch

## **5. Tag: Gott ist in meiner Zeit**

Machen Sie heute einen Spaziergang, wenn Ihnen das möglich ist. Sie können die Gebetszeit aber auch zu Hause verbringen. Sprechen Sie das Anfangsgebet zu Hause sehr bewusst an dem Ort des Betens. Dann machen Sie sich auf den Weg, um spazieren zu gehen. Sie beten im Gehen. Das geschieht äußerlich schweigend.

In Psalm 139 heißt es in den Versen 2+3: **Ich sitze oder stehe auf, so weist du es, du verstehst meine Gedanken von ferne. Ich gehe oder liege, so bist du um mich und siehst alle meine Wege.**

Ich gehe spazieren. Ich gehe einen Weg, der mir vertraut ist. Ich gehe ihn beschaulich, indem ich auf die Geräusche achte, Gerüche wahrnehme und mir Zeit nehme, die Landschaft / Umgebung anzuschauen. Ich nehme wahr, wie mir die Natur von Gott erzählt. Dabei lasse ich auch den Text des Psalmes in mir schwingen.

## **6. Tag: Reflexion**

Ich lasse die gesamte Woche noch einmal an mir vorüberziehen. Dabei spüre ich dem nach, welche Erkenntnisse und Erfahrungen aus dieser Woche für mich wichtig waren. Welche innere Linie ergibt sich für mich. Schweigend verweile ich bei dem Wahrgenommenen und komme innerlich mit Gott darüber ins Gespräch ...

## **Der 7. Tag ist frei!**

Bis nächste Woche grüße ich Sie in herzlicher Verbundenheit,

(Pfarrer Dr. Jürgen Wolf)