



**„Dein Wort ist meinem Munde süßer als Honig“
Psalm 119.103**

*Sorge für eine Stunde Ruhe, so dass dich nichts ablenkt. Stell das Telefon aus und triff Absprachen mit deinen Lieben.
Finde einen für dich guten Ort. Bereite dir einen Platz. Stell wenn du magst eine Kerze auf und zünde sie an. Schmücke deinen Ort, so wie es für dich gut ist.*

*Wie möchtest du sitzen? Auf dem Stuhl oder lieber am Boden?
Egal worauf du sitzt, achte auf den Bodenkontakt der Füße oder Knien. Ist es gut für dich auszuhalten? Richte deinen Oberkörper auf. Richte dich aus zu Gott. Strecke dich dem Himmel entgegen. Atme bewusst ein und aus. Spüre deinen Atem nach.*

Einatmen - Ausatmen – Einatmen – Ausatmen

Lass uns beten:

**Herr, ich komme zu Dir,
dass deine Berührung mich segne,
das dein Wort mich erreicht.
Lass deine Augen auf mir ruhen,
und mich das Wissen um deine Freundschaft
mitnehmen in den kommenden Abend. Amen**

*Überprüfe noch einmal deine Haltung. Schau ob etwas zwickt oder drückt. Magst du es verändern? Wenn nicht, dann begib dich mit dem Ton der Klangschale in die Stille.
Wenn du magst, sprich beim einatmen den Satz „Gott “
und beim ausatmen „Ich bin hier“*

Die Klangschale leitet dich. Sie löst deine persönliche Stille wieder auf. Du entscheidest, wie lang du schweigen möchtest.

Klangschale - Stille - Klangschale

Bei Matthäus 9,6 – Markus 2, 11 – Lukas 5, 24 – Johannes 5, 8:

„Steh auf und geh!“

Ein Text von Matthias Lemme aus „Vielleicht lässt jemand Wunder regnen“

Steh auf und geh!

Später würden sie sagen, er sei umhergesprungen.
Von einem Moment auf den anderen. Hätte sie Krücken in die Luft geworfen, seine Beine in die Hand genommen und Gott gepriesen wie ein Verrückter. Später würden sie tolle Geschichten erzählen. Er aber hatte sich geschworen, dass er dazu nichts mehr sagen würde. Das er nichts richtigstellen oder dementieren, sondern sich verabschieden würde aus dieser Geschichte, die sich aufplusterte wie eine schnatternde Möwe am großen Meer.

Was er aber tat: Er nahm seine Leben in die Hand. Er selbst. Eine zweite Geburt. Jetzt zeichnete er. Jeden Tag. In einem Garten. Es hat gedauert, aber seine Bilder verkaufen sich. Es sind keine schnatternden Bilder. Es sind stille Bilder. Träume am laufenden Band.

Bei Matthäus 9,6 – Markus 2, 11 – Lukas 5, 24 – Johannes 5, 8:

„Steh auf und geh!“

Klangschale - Stille - Klangschale

Der Herr segne dich und behüte dich auf all deinen Wegen;
Der Herr lasse sein Angesicht leuchten über dir
und sei dir gnädig;
Der Herr hebe sein Angesicht über dich und gebe dir Frieden.
Amen