

Innehalten am Sonntag 22. März 2020

*Suchen Sie sich einen Ort, an dem Sie nun einen Augenblick ungestört sind.
Wenn Sie mögen, zünden Sie eine Kerze an, stelle eine Blume dazu, ein Kreuz ...
Machen Sie sich bewusst: Andere tun genau jetzt das gleiche, mit ihnen bin ich in
Gedanken verbunden und durch Gottes Geist.*



Im Namen Gottes unterbreche ich meinen Alltag,
ich bringe mit, was mich belastet, die Sorgen und Ängste, die mich begleiten,
ich bringe mit, was mich trägt und Hoffnung schenkt,
ich möchte hören von jener Lebenskraft, die unser Leben begleitet durch alles Licht und Dunkel.
So bin ich hier in diesem Augenblick - im Namen Gottes, Grund allen Lebens, in Namen Jesu, Quell unserer
Hoffnung, und im Namen des Heiligen Geistes, Wahrheit, die befreit. Amen

Vieles bewegt mich in diesen Tagen – Angst, Sorge, Ungewissheit, aber auch Vertrauen und Zuversicht. All
dies findet sich wieder in einem Text von Mascha Kaleko:

Jage die Ängste fort und die Angst vor den Ängsten.
Für die paar Jahre wird wohl alles noch reichen. Das Brot im Kasten und der Anzug im Schrank.
Sage nicht mein. Es ist dir alles geliehen. Lebe auf Zeit und sieh, wie wenig du brauchst.
Richte dich ein. Und halte den Koffer bereit.
Es ist wahr, was sie sagen: Was kommen muss, kommt.
Geh dem Leid nicht entgegen. Und ist es da, sieh ihm still ins Gesicht. Es ist vergänglich wie Glück.
Erwarte nichts.
Feg deine Stube wohl. Und tausche den Gruß mit dem Nachbarn.
Flicke heiter den Zaun und auch die Glocke am Tor.
Die Wunde in dir halte wach unter dem Dach im Einstweilen. Zerreiß deine Pläne.
Sei klug und halte dich an Wunder. Sie sind lang schon verzeichnet im großen Plan.
Jage die Ängste fort und die Angst vor den Ängsten.

Stille

Ein Gebet an diesem Morgen:
Hier bin ich Gott, und bringe mit, was ich bin und in mir trage.
Meine Sorgen, meine Angst, meine Unruhe,
mein Vertrauen, meine Hoffnung, meine Zuversicht auch...
lass mich loslassen, was gewesen,
lass mich offen sein für das was ist,
lass mich sehen, was du mir zeigen möchtest,
hören, was du mir sagen möchtest,
spüren, dass du mit mir gehst und bei mir bleibst.
So bin ich jetzt da – vor dir. Amen.



Aus dem Markusevangelium im 4. Kapitel:

Am Abend desselben Tages sprach Jesus zu ihnen: Lasst uns hinüberfahren. Und sie ließen das Volk gehen und nahmen ihn mit, wie er im Boot war, und es waren noch andere Boote bei ihm. Und es erhob sich ein großer Windwirbel und die Wellen schlugen in das Boot, sodass das Boot schon voll wurde. Und er war hinten im Boot und schlief auf einem Kissen. Und sie weckten ihn auf und sprachen zu ihm: Meister, fragst du nichts danach, dass wir umkommen? Und er stand auf und bedrohte den Wind und sprach zu dem Meer: Schweige und verstumme! Und der Wind legte sich und es entstand eine große Stille. Und er sprach zu ihnen:

Was seid ihr so furchtsam? Habt ihr noch keinen Glauben? Sie aber fürchteten sich sehr und sprachen untereinander: Wer ist der? Auch Wind und Meer sind ihm gehorsam!

Lassen Sie die Bilder des Textes einen Augenblick auf sich wirken:

- Wo es gerade noch ruhig war, schlagen die Wellen nun hoch...
- Wo es gerade noch hell war, ist nun Dunkel ...
- Wo gerade noch tragender Grund war, schwank es nun ...

- Und doch – trotz allem: Andere sind mit uns unterwegs – die anderen Boote fahren mit uns
- Und doch – in allem ist er bei uns: Jesus im Boot, in Wind und Wellen. Doch da – mitten im Sturm, nicht am anderen Ufer, als noch alles ruhig war ...

- Er fährt mit – ist da, auch in Sturm und Dunkel und Wellen – gewiss, wir denken manchmal – er schläft. Aber er ist da – bei uns.

- Und letztlich ist er stärker als die Stürme des Lebens, stärker auch als die Wogen unserer Angst.
- Kann so auch in mir die Unruhe ruhiger werden – Stille sich ausbreiten....

Stille

Noch ein Gebet:

Da sind so viele Sorgen und Ängste Gott,
um meine Gesundheit,
um die Menschen, die mir lieb sind,
und auch finanzielle Ängste treiben mich um ...

Hilf mir zu vertrauen: Du gehst mit uns, durch Angst und Dunkel, durch Wellen und Sturm.

Da ist so viel Einsamkeit in diesen Tagen,
die Wohnung so leer,
Menschen, die ich kenne und mag, kann ich nicht treffen.

Hilf mir zu spüren: Du geht's mit uns, an unserer Seite – du lässt niemanden allein.

Da sind auch manch gute Erfahrungen in dieser Zeit:

Menschen, die anrufen, an mich denken,
die da sind, Halt geben, stärken und trösten.

Lass mich all dies nicht übersehen und vergessen.

So viele beschäftigt und bewegt mich in dieser Zeit – für manches habe ich auch gar keine Worte – so bringe ich es schweigend vor dich!

Mit all denen, die nun mit mir vor dir versammelt sind, bete ich mit den Worten, mit denen Jesus uns auf die Wege geschickt hat:

Vater unser im Himmel, geheiligt werde dein Name, dein Reich komme, dein Wille geschehe, wie im Himmel, so auf Erden, unser tägliches Brot gib uns heute, und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern, und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen. Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen

Von guten Mächten wunderbar geborgen erwarten wir getrost, was kommen mag.
Gott ist bei uns am Abend und am Morgen, und ganz gewiss an jedem neuen Tag.
So segne und behüte uns der ewig treue Gott. Amen

(Gunnar Held, Pastor)