

Herausforderungen meistern

Geistlich beginnen

Wenn Sie mögen, nutzen Sie gern diesen Impuls als geistlichen Einstieg in die Arbeit mit dem Material:

Seht! Seht die Vögel im Himmel, seht, das Korn, das in die Erde fällt, seht den Sauerteig, die Lilien auf dem Felde. Immer wieder werden wir von Jesus aufgefordert, unsere Augen zu öffnen, die Botschaft der Natur zu hören und darin Gottes Wirken zu erkennen. Ganz unterschiedliche Botschaften kommen uns da entgegen: das Wissen darum, grundsätzlich versorgt und genährt zu sein; die Tatsache, dass Kleines, Unscheinbares unglaublich große Wirkungen entfalten kann; die Erkenntnis, dass nichts bleibt, sich alles immer in Veränderung, in Wachsen und Vergehen befindet und noch viel mehr.

Wir Menschen neigen im Gegensatz zur Natur oft dazu, alles festhalten zu wollen – ist etwas schön, soll es so bleiben, ist etwas schwer, scheint es uns für immer zu beeinträchtigen... Jesus lädt uns immer wieder ein, uns von der Natur lehren zu lassen und uns vertrauensvoll dem Fluss des Lebens anzuvertrauen. Und immer wieder sagt er: Fürchte dich nicht! Ich bin bei dir in allem.

1

Still werden. Spüren, wie ich hier bin – was noch nachwirkt vom Tag.

- ▶ Die Aufmerksamkeit von außen nach innen lenken, vom Kopf und den Gedanken hin zum Körper, zum Kontakt zum Boden.
- ▶ Die Aufmerksamkeit auf das Gewicht lenken, spüren, ich bin getragen, mit allem, was ich hierher gebracht habe. Wir sind ganz wesentlich Getragene – Gott, Grund unseres Lebens, trägt uns, bejaht uns.
- ▶ Die Aufmerksamkeit auf den Atem lenken. Mit jedem Einatmen, Leben und Kraft empfangen. Mit jedem Ausatmen den Tag, mich selbst immer mehr Gott überlassen.

2

Meine Aufmerksamkeit ausdehnen zu denen, die mit mir hier sind. Sie sind getragen, wie ich, bejaht wie ich – im Geist Jesu sind wir schon verbunden, ohne dass wir etwas dafür tun müssen.

3

Wir sind hier und du bist hier, Gott. Leite und begleite uns in allem, was wir miteinander jetzt teilen. Dein Segen sei mit uns. Danke. Amen.



Geistlich schließen

Noch einmal still werden, von außen nach innen lauschen.
Das Getragen-Werden spüren, den Atem – (einen Moment innehalten)
Unser Abendgebet steige auf zu dir, Gott,
und es senke sich auf uns dein Erbarmen.
Dein ist der Tag, dein ist die Nacht.
Alles, was wir geteilt haben, ist dein.
Wir danken dir für alles Gute – (kurze Stille)
und auch alles Schwere und Unfertige halten wir dir hin. (kurze Stille) –
verwandle du alles in Segen.
Wir beten mit den Worten Jesu: „Vater Unser...“ – anschließend
Bitte um den Segen.

Sie wollen geistliche Impulse in Ihrer Arbeit im Kirchengemeinderat in den Blick nehmen? Sprechen Sie gern mit **Magdalena Hellstern-Hummel** (magdalena.hellstern-hummel@gemeindedienst.nordkirche.de) oder **Frank Puckelwald** (frank.puckelwald@gemeindedienst.nordkirche.de).

