

## Im Garten meiner Seele

### 2. Woche Tag 1

#### Tagesgebet

Schöpferischer Gott  
du hast mich im Schoß meiner Mutter  
gehegt und gepflegt  
mir alles in die Wiege gelegt

du hast mein Wachsen und Gedeihen  
mit liebenden Augen  
und zarter Aufmerksamkeit  
wahr genommen  
und mich ins Leben geliebt

dir sei Dank für diese Gabe

#### Ich schlage Wurzeln

In der Geborgenheit meines Gebetes versuche ich mich an meine Anfänge zu erinnern. Ich bin in meine Familie, in dieses Land, in mein Leben hineingeboren worden – ungefragt. Ich bin mir selbst geschenkt worden. Manches habe ich dankbar entgegen genommen, manches fordert mich noch immer heraus.

Chaos und Unsicherheit, Orientierungslosigkeit und Leere kenne ich wahrscheinlich auch. Finsternis kennzeichnen diese Zeiten.

Wenn Gottes Ruach (= hebräisch für den schöpferischen Geist, die Kraft, die alles lebendig macht und in Bewegung hält) in meinem Leben wirksam wurde, dann gab es Zeiten des Lichts.

Dieses Licht hat mehr Kraft als die Nacht um mich oder in mir.

Dieses Licht hat das Wohlwollen Gottes und allen Lebens.

In diesem Licht verwurzele ich mich heute.

#### Ich öffne mich dem frischen Wind

## Ich erfrische mich an der Quelle

**Im Anfang schuf Gott Himmel und Erde;  
die Erde aber war wüst und wirr,  
Finsternis lag über der Urflut  
und Gottes Geist schwebte über dem Wasser.  
Gott sprach: Es werde Licht. Und es wurde Licht.  
Gott sah, dass das Licht gut war.  
Gott schied das Licht von der Finsternis  
und Gott nannte das Licht Tag und die Finsternis nannte er Nacht.  
Es wurde Abend und es wurde Morgen: erster Tag.  
Genesis 1,1-5**

## Ich verkoste die Frucht

menschlich sonnige Wärme  
bringt an den Tag  
was sich versteckt  
zurückzieht  
vergräbt  
bricht auf  
Verkrustungen  
die verhärten  
die verhindern  
dass ich aufgebrochen  
mein Innerstes  
enthülle

verborgen im Schutz  
bleib ich allein

sonnig menschliche Wärme  
sprengt meinen Panzer  
macht mich durchlässig  
zum Juwel  
durch strahlendes Licht

aus der Reserve gelockt  
füge ich mich zusammen  
durch dich\*

## Ich fahre die Ernte ein

Dein göttlicher Glanz  
erstrahlt in mir  
bleuchtet meine Dunkelheit  
bringt meinen Schatz ans Licht

\*Aus: Angelika Gassner. Wege die uns führen. Jahresbegleiter für Frauen. Verlag Katholisches Bibelwerk Stuttgart 2007.

## Im Garten meiner Seele

### 2. Woche Tag 2

#### Tagesgebet

Schöpferischer Gott  
du hast mich im Schoß meiner Mutter  
gehegt und gepflegt  
mir alles in die Wiege gelegt

du hast mein Wachsen und Gedeihen  
mit liebenden Augen  
und zarter Aufmerksamkeit  
wahr genommen  
und mich ins Leben geliebt

dir sei Dank für diese Gabe

#### Ich schlage Wurzeln

Ich beginne diese Gebetszeit damit, dass ich ein Glas Wasser nehme und genüsslich und bewusst Wasser trinke. Ich versuche zu spüren, wie es meine Kehle benetzt und meinem Körper Gutes tut. Ich benötige, wie jede Pflanze in Gottes Garten, dieses Wasser um überhaupt zu überleben. Ich benötige diese Nahrung.

Im Schoß meiner Mutter war ich umfungen von diesem fruchtbaren Wasser, das mich umschloss und barg. Bereits im allerersten Entstehen meines Lebens war ich dem Fluss des Lebens überantwortet.  
Das Leben um mich herum und in mir fließt – manchmal auch im Überfluss.

#### Ich öffne mich dem frischen Wind

#### Ich erfrische mich an der Quelle

**Dann sprach Gott: Ein Gewölbe entstehe mitten im Wasser  
und scheid Wasser von Wasser.  
Gott machte also das Gewölbe  
und schied das Wasser unterhalb des Gewölbes  
vom Wasser oberhalb des Gewölbes.  
So geschah es und Gott nannte das Gewölbe Himmel.  
Es wurde Abend und es wurde Morgen: zweiter Tag.  
Genesis 1,6-8**

### Ich verkoste die Frucht

Wir hören täglich Berichte von Landzonen, die von Dürre bedroht sind und Ernten, die ausfallen. In diesen Gebieten herrschen Hunger und lebensbedrohliche Not. Wir hören aber auch von Landstrichen, die unter den Fluten des strömenden Regens untergehen und Ernten, die vernichtet werden. Die Erfahrung hält beide Gegensätze bereit. Das gute Maß ging verloren.

Auch ich kenne Zeiten, in denen mich Dinge (Gefühle, Anforderungen etc.) überfluten und Zeiten, in denen ich mich ausgedorrt und trocken fühle. Um zu überleben, benötige ich das gute Maß. In Zeiten des Überflusses kann ich Lagerstätten anlegen, aus denen ich in Zeiten der Not das Nötige und Not-Wendende ernten kann.

Jesus nannte sich selbst die Quelle lebendigen Wassers. Eine Quelle, die nie versiegt, die immer nährt und belebt. Kann mir Gott oder Jesus Christus der Weg zur Quelle und zum guten Maß sein?

### Ich fahre die Ernte ein

Bei dir  
guter Gott  
sind die Fülle und das rechte Maß  
das mich die Zeiten der Dürre  
und die Zeiten der Überflutung  
überstehen lassen.

Guter Gott  
hilf mir dabei  
den Weg zu deiner Quelle  
zu begehen  
und sie zu finden.

## Im Garten meiner Seele

### 2. Woche Tag 3

#### Tagesgebet

Schöpferischer Gott  
du hast mich im Schoß meiner Mutter  
gehegt und gepflegt  
mir alles in die Wiege gelegt

du hast mein Wachsen und Gedeihen  
mit liebenden Augen  
und zarter Aufmerksamkeit  
wahr genommen  
und mich ins Leben geliebt

dir sei Dank für diese Gabe

#### Ich schlage Wurzeln

Ich beginne die Gebetszeit mit einer Übung im Stehen. Ich stehe schulterbreit und sicher. Meine Füße haben einen guten Stand. Ich verwurzle mich in der Erde, stelle mir vor, wie sich meine Füße tief in die Erde eingraben. Mich kann so schnell nichts umwerfen.

Ich stehe aufrecht da. Ich stehe zu mir und zu meinem Leben.

Ich nehme mich in meiner ganzen Größe wahr.

Ich strebe über meinen Rücken und mein Haupt dem Himmel entgegen.

Ich fühle mich ausgestreckt zwischen Himmel und Erde.

Der Himmel gibt mir die Kraft zu mir zu stehen.

Ich schöpfe meine Lebenskraft aus der tiefen Verbundenheit mit der Erde und der Geborgenheit Gottes, die dem Himmel zugewandt ist.

#### Ich öffne mich dem frischen Wind

#### Ich erfrische mich an der Quelle

**Dann sprach Gott: Das Wasser unterhalb des Himmels  
sammle sich an einem Ort, damit das Trockene sichtbar werde.**

**So geschah es.**

**Das Trockene nannte Gott Land  
und das angesammelte Wasser nannte er Meer.**

**Gott sah, dass es gut war.**

*Genesis 1,9-10*

### Ich verkoste die Frucht

Die Erde ist mein Wirkungsort. Ich bin eine Erdenbürgerin, ein Erdenbürger. Ich bin der Erde entnommen, trage ihre Nahrkraft in mir. Ich strebe aber der Geborgenheit eines Lebens im Himmel zu. Der Himmel ist wohl nur ein Symbol für die Geborgenheit in Gott, die uns schon hier „unten“ immer wieder erfahrbar gemacht wird.

Mein Beitrag für die Erhaltung der Erde ist ...

Mein Beitrag für die unendliche Geborgenheit in mir und um mich herum ist ...

### Ich fahre die Ernte ein

Kreativer Gott  
du hast alles geschaffen  
was mich umgibt.

Lass mich als Teil der Schöpfung  
Bewahrerin  
Bewahrer  
Gärtnerin  
Gärtner  
deiner Gaben sein.

## Im Garten meiner Seele

### 2. Woche Tag 4

#### Tagesgebet

Schöpferischer Gott  
du hast mich im Schoß meiner Mutter  
gehegt und gepflegt  
mir alles in die Wiege gelegt

du hast mein Wachsen und Gedeihen  
mit liebenden Augen  
und zarter Aufmerksamkeit  
wahr genommen  
und mich ins Leben geliebt

dir sei Dank für diese Gabe

#### Ich schlage Wurzeln

Wenn es mir möglich ist, dann verbringe ich einen Teil des Gebets in Gottes freier Natur. Wenn dies nicht möglich ist, schaue ich bewusst aus meinem Fenster hinaus. Ich sehe zunächst die Fülle um mich, dann allmählich konzentriere ich mich auf eine Pflanze: Blume, Strauch, Wiese oder Baum.

Ich nehme diese Pflanze als Ganzes wahr. Farbe, Größe, Beschaffenheit ... vielleicht kann ich sie sogar vorsichtig betasten, daran riechen.

Ich betrachte dann das eine oder andere Detail: die Blütenblätter, den Stempel, die Narbe ... Je genauer ich hinsehe, je detaillierter mein Erkennen, desto größer kann meine Ehrfurcht vor diesem Geschöpf sein.

hinschauen und

die Farben  
die Formen  
die feinen Nuancen  
die Wirkung in mir

für wahr nehmen

#### Ich öffne mich dem frischen Wind

## Ich erfrische mich an der Quelle

**Dann sprach Gott: Das Land lasse junges Grün wachsen,  
alle Arten von Pflanzen, die Samen tragen,  
und von Bäumen, die auf der Erde Früchte bringen mit ihrem Samen darin.  
So geschah es.  
Genesis 1,11**

## Ich verkoste die Frucht

Sattes Grün, intensive Farben, wohlriechender Duft – wie gut tut das meiner Seele! Besonders in warmen Nächten kann ich den Jasmin, die Rosen, den Lavendel in den Garten meiner Seele eintauchen lassen. Aromatherapie – die Natur sorgt für mein Wohlbefinden.

Wie schön, einer Biene beim Besuch einer Blume zuzusehen, oder einen Schmetterling zu bewundern, der auf dem „Schmetterlingsbaum“ ausruht. Ich kann mich noch lebhaft an die erste Biene und den ersten Schmetterling an meinen ersten Blumen in meinem jungen Garten erinnern! Welche Freude, als sie meinen Garten eroberten!

Kann ich mich ehrlichen Herzens an dieser Vielfalt, an dieser Fülle erfreuen?  
Hüpft mein Herz noch, wenn ich die Natur unter die Lupe nehme und die große Kreativität dahinter darin entdecke?

Wenn nicht, dann ist es vielleicht Zeit, mich mit dieser Quelle der Kraft neu zu verbünden. Wenn nicht jetzt, wann dann?

## Ich fahre die Ernte ein

bunte Vielfalt  
erfrischt

Lebendigkeit  
wächst  
und  
gedeiht  
in mir  
hinaus  
ins Leben



## Im Garten meiner Seele

### 2. Woche Tag 5

#### Tagesgebet

Schöpferischer Gott  
du hast mich im Schoß meiner Mutter  
gehegt und gepflegt  
mir alles in die Wiege gelegt

du hast mein Wachsen und Gedeihen  
mit liebenden Augen  
und zarter Aufmerksamkeit  
wahr genommen  
und mich ins Leben geliebt

dir sei Dank für diese Gabe

#### Ich schlage Wurzeln

Sonne, Mond und Sterne. Die großen Lichter am Himmel, die mir den Tag und die Nacht eröffnen. Alles ist von ihrer Strahlkraft abhängig, das Leben richtet sich danach, das Wachsen und das Ruhen.

Heute will ich mit großer Aufmerksamkeit auf mein Bedürfnis nach Wachsen und fortschreitender Bewegung und dem Bedürfnis nach Ruhe nachspüren. Manchmal ist es notwendig, dass ich mir Zeiten des Ruhens gönne, um dem, was da keimt und wächst auch die nötige Zeit zu geben, sich zu entfalten. Ich brauche unbedingt solche Zeiten, wo ich an der Sonne liege oder den Mond bei seinem Wachen über mir zuschaue. Ich brauche Sabbat- und Auszeiten, damit ich das Wachsen nicht im Keim erstickte.

#### Ich öffne mich dem frischen Wind

#### Ich erfrische mich an der Quelle

Dann sprach Gott: Lichter sollen am Himmelsgewölbe sein, um Tag und Nacht zu scheiden. Sie sollen Zeichen sein und zur Bestimmung von Festzeiten, von Tagen und Jahren dienen; sie sollen Lichter am Himmelsgewölbe sein, die über die Erde hin leuchten. So geschah es.

**Gott machte die beiden großen Lichter, das größere, das über den Tag herrscht, das kleinere, das über die Nacht herrscht, auch die Sterne. Gott setzte die Lichter an das Himmelsgewölbe, damit sie über die Erde hin leuchten, über Tag und Nacht herrschen und das Licht von der Finsternis scheiden. Gott sah, dass es gut war.**

*Genesis 1,14-18*

### **Ich verkoste die Frucht**

Wenn ich mich mir zuwende, wenn ich mir selbst Zeit zur Besinnung gönne, dann erkunde ich meine eigene Mitte. Es gibt verschiedene Wege in diese Mitte, aus der ich gelegentlich herausfalle, herausgeworfen werde. Die Mitte ist das heilige Zentrum. Um sie herum kreist das Universum. Manchmal ist es wichtig, dass ich die Mitte meines Universums sein darf.

die Mitte birgt Heil in sich  
meine Wunden verlieren ihren Schmerz  
meine Vergangenheit scheint  
versöhnt in mir

der Weg zur Mitte  
birgt in sich  
die Botschaft  
wandle  
und du wirst  
gewandelt

welches Geheimnis  
eröffnet mir der Weg hinaus? \*

### **Ich fahre die Ernte ein**

Die Sonne bringt es an den Tag, sagt ein alter Spruch.

In mir ist nicht immer Freude und Dankbarkeit. Schmerz und Leid haben mein Leben auch berührt und geprägt. Es kann befreiend sein, wenn ich Tränen, Wut und Trauer über schmerzliche Erfahrungen in mir zulasse.

Barmherziger Gott  
du bist die Mitte meines Seins  
du hältst meine Wunden  
vorsichtig ans Licht  
und lässt sie  
an der Wärme deiner Liebe  
heilen

\*Aus: Angelika Gassner. Wege die uns führen. Jahresbegleiter für Frauen. Verlag Katholisches Bibelwerk Stuttgart 2007.

## Im Garten meiner Seele

### 2. Woche Tag 6

#### Tagesgebet

Schöpferischer Gott  
du hast mich im Schoß meiner Mutter  
gehegt und gepflegt  
mir alles in die Wiege gelegt

du hast mein Wachsen und Gedeihen  
mit liebenden Augen  
und zarter Aufmerksamkeit  
wahr genommen  
und mich ins Leben geliebt

dir sei Dank für diese Gabe

#### Ich schlage Wurzeln

Auch heute beginne ich mit einer Übung im Stehen. Ich verwurzle mich über meine Beine weit in die tragende Erde. Ich bin aufrecht und standhaft. Ich benötige diese Verbundenheit, um nicht abzuheben und den Boden unter den Füßen zu verlieren.

Wenn ich mich gut verbunden fühle, dann breite ich meine Arme weit aus. Ich stelle mir vor, wie ich wie ein Adler durch die Lüfte schwebe, ein Poster aus Luft unter mir. Die Welt zeigt sich aus der Vogelperspektive ganz anders – kleiner, unbedeutender, unproblematischer. Ich ziehe meine Kreise in der Höhe und fühle mich dabei unendlich frei und ungebunden.

Dann allmählich lasse ich die Arme wieder sinken und konzentriere mich auf meine Füße. Die Erde hat mich wieder. Sie holt mich zurück, aber sie nimmt auch meine neue Erfahrung in sich auf und bewahrt sie.

#### Ich öffne mich dem frischen Wind

#### Ich erfrische mich an der Quelle

Dann sprach Gott: Das Wasser wimmle von lebendigen Wesen und Vögel sollen über dem Land am Himmelsgewölbe dahinfliegen.

Gott schuf alle Arten von großen Seetieren und anderen Lebewesen, von denen das Wasser wimmelt, und alle Arten von gefiederten Vögeln. Gott segnete sie und sprach: Seid fruchtbar und vermehrt euch und bevölkert das Wasser im Meer und die Vögel sollen sich auf dem Land vermehren.

**Dann sprach Gott: Das Land bringe alle Arten von lebendigen Wesen hervor,  
von Vieh, von Kriechtieren und von Tieren des Feldes. So geschah es.  
Gott sah, dass es gut war.**

*Genesis 1,20-25*

### **Ich verkoste die Frucht**

ich bin abgehoben  
wild jubelt mein Herz  
schnelle Atemzüge rütteln mich auf  
mein Innerstes weint süße Tränen  
still  
ganz still  
wächst in mir die Seligkeit

auf den Flügeln des Horizonts  
darf ich verweilen  
wenn auch kurz  
welch ein Augenblick!

ich umarme diese Weite  
damit ich sie in mir  
bewahre

### **Ich fahre die Ernte ein**

**Gott beschirmt dich mit seinen Flügeln,  
unter seinen Schwingen findest du Zuflucht,  
Schild und Schutz ist dir Gottes Treue.**

*Psalms 91,4*

**Die aber, die Gott vertrauen, schöpfen neue Kraft,  
sie bekommen Flügel wie Adler.  
Sie laufen und werden nicht müde,  
sie gehen und werden nicht matt.**

*Jesaja 40,31*

## Im Garten meiner Seele

### 2. Woche Tag 7

#### Tagesgebet

Schöpferischer Gott  
du hast mich im Schoß meiner Mutter  
gehegt und gepflegt  
mir alles in die Wiege gelegt

du hast mein Wachsen und Gedeihen  
mit liebenden Augen  
und zarter Aufmerksamkeit  
wahr genommen  
und mich ins Leben geliebt

dir sei Dank für diese Gabe

#### Ich schlage Wurzeln

Ich werde ruhig. Mein Atem ist gleichmäßig – kommt, fließt und geht. Ich komme mehr und mehr im Garten meiner Seele an. Ich nehme mir Zeit, den Ereignissen und den Eindrücken der vergangenen Tage und deren Impulsen Raum zu lassen.

Was wirkt noch in mir nach?

An was kann ich mich noch eindrücklich erinnern?

Gibt es ein Bild, ein Gefühl, eine Wahrnehmung, die sich mir eingepägt hat?

Wenn ich diese Eindrücke wieder los lasse – was bleibt jetzt in mir als Stimmung zurück?

#### Ich öffne mich dem frischen Wind

#### Ich erfrische mich an der Quelle

**Denn von der Größe und Schönheit der Geschöpfe aus lässt sich durch einen Rückschluss deren Urheber erkennen. Trotzdem sind sie nicht allzu hart zu tadeln; denn sie irrten zwar, aber sie waren ehrlich bemüht, Gott zu finden.**

**Sie suchten ihn, aber sie blieben an seinen Werken hängen;**

**der Augenschein verführte sie, weil die sichtbare Welt so verlockend ist.**

**Aber sie sind auch nicht ganz von Schuld freizusprechen.**

**Wenn sie durch ihren Verstand schon fähig waren, die Welt zu erforschen, warum fanden sie dann nicht eher den Herrn der Welt?**

*Weisheit 13,7-9*

### Ich verkoste die Frucht

In den vergangenen zwei Wochen habe ich versucht, über den Garten draußen, den Garten meiner Seele in mir selbst neu zu entdecken. Ich habe in allem, was mir begegnet ist, eine Spur, einen Stempel der schöpferischen Liebeskraft Gottes entdecken dürfen – wenn ich mich ihr nicht verschloss.

Wie geht es mir mit meinen (neuen) Erkenntnissen?

Bin ich mir selbst unter anderen Vorzeichen (neu) begegnet?

Habe ich in der Natur und in meinem Seelengarten  
Gott als liebende Kraft entdecken dürfen?

### Ich fahre die Ernte ein

Wunderbarer Gott  
mein Auge und mein Herz  
haben an Qualität des Schauens gewonnen.  
Ich entdecke dich in allem Sein  
und Wirken.

Wunderbarer Gott  
mein Sehnen nach Geborgenheit aus dir  
hat an Intensität gewonnen.  
Ich entdecke dich in aller Liebe  
und in ihrer Fruchtbarkeit.

Wunderbarer Gott  
ich danke dir aus ganzer Seele  
und mit aller meiner Kraft  
die meinem Herzen entspringt.  
Ich entdecke mich als Liebende  
als Liebender.  
Neues Leben entspringt.