

Unterwegs zu mir selbst

Erste Woche / Erster Tag

Still werden – zu mir selbst kommen

Gebet der ersten Woche (siehe Startseite)

Stille einüben
dem Atem lauschen
dem eigenen Herzschlag zuhören
den äußeren und inneren Stimmen und Geräuschen Gehör schenken
Gedanken anschauen
und wie Wolken ziehen lassen

still werden
still sein
sein

Tagesimpuls

Bevor ich einen neuen Schritt setze, halte ich inne. Ich spüre dabei meinen Atem kommen, fließen und gehen. Die Konzentration auf meinen Atem belebt und führt mich zugleich zur Ruhe.

In dieser werdenden Ruhe nehme ich mich wahr, hier an diesem Ort.
Ich spüre meine Stimmung, meine Einstellung zum heutigen Tag.
Ich fühle nach, wie es mir mit meinem Vorhaben geht, mehr Zeit mit mir selbst und mit Gott zu verbringen.

Ich bin, die ich bin.
Ich bin, der ich bin.

Ich ermögliche die Stille

Biblischer Impuls

Bei Gott allein kommt meine Seele zur Ruhe.

Psalm 62,2

Ich schaue liebevoll auf meinen Tag

In der Stille meiner Seele
ist es unterschiedlich laut
Stimmen kommen zu Wort
Gedanken finden Formen
Gefühle werden greifbar

Guter Gott
ich lausche den Worten
die du zu mir sprichst

Erquicke mich

Unterwegs zu mir selbst

Erste Woche / Zweiter Tag

Ich spüre meiner Sehnsucht nach

Gebet der ersten Woche (siehe Startseite)

meine Sehnsucht
verschüttet und verworfen
meldet sich zu Wort

begreife mich

Tagesimpuls

Still zu werden ist manchmal so richtig laut. Ich fange an Stimmen in mir wahrzunehmen, die normalerweise nicht zu Wort kommen (sollen?). Unterschiedliches konfrontiert mich dabei, das ich sortieren möchte, um so erst neu zur guten inneren Stille zu kommen. Dabei brauche ich Zeit für mich und meine inneren Bewegungen.

Aus der wachsenden Ruhe heraus kann ich vielleicht erahnen, wo mich meine Sehnsucht hinführen könnte – oder: wo ich denn eigentlich hingehen möchte:

- zu einem Menschen
- zu einem Ort
- zu einer Beschäftigung
- zu mir selbst
- zu Gott
- zu

Ich lausche den Worten, der Melodie meiner Sehnsucht.

Ich ermögliche die Stille

Biblischer Impuls

Gott stillt mein Verlangen.

Psalm 23,3

Ich schaue liebevoll auf meinen Tag

Guter Gott,
du kennst meine geheimsten Wünsche,
meine verborgene Sehnsucht.
Indem ich mich traue, sie dir zu nennen
werden in mir Samen gelegt.
Schenke mir die rechte Zeit für das Wachstum.
Ich vertraue dir,
denn du liebst mich zum guten Ende.

Unterwegs zu mir selbst

Erste Woche / Dritter Tag

Ich traue meiner Sehnsucht

Gebet der ersten Woche (siehe Startseite)

aus der Frucht meiner Sehnsucht
wächst
Blüte für Blüte
in der Zeit
die das Leben braucht
der Same meines Glücks

Tagesimpuls

Mag sein, dass ich gestern meiner Sehnsucht auf die Spur gekommen bin. Vielleicht hat sie sich bei mir gemeldet – überraschend klar oder doch noch nicht zu greifen.

Du
Gott
sprichst von der Fülle des Lebens
meine Sehnsucht halte ich dir hin

zeige mir Wege
die mich ins Leben begleiten
zu meinem
und deinem
Glück

Ich ermögliche die Stille

Biblischer Impuls

**Freu dich innig an Gott!
Dann gibt er dir, was dein Herz begehrt.
Befiehl Gott deinen Weg
und vertrau ihm.
Gott wird es fügen.**

Psalm 37,4-5

Ich schaue liebevoll auf meinen Tag

Wie gehe ich mit mir selbst um, wenn sich die/eine Sehnsucht in mir meldet?

Werde ich traurig, weil die Erfüllung noch nicht geschehen ist?

Werde ich wütend, weil ich nicht zufrieden bin?

Werde ich energievoll und fange an Pläne zu schmieden,
wie ich einen nächsten Schritt setzen könnte,
um in die ersehnte Richtung zu gehen?

Guter Gott,
lehre mich die Sehnsucht,
aber auch die Geduld.

Wer träumt, wer noch Visionen hat, erneuert diese Welt.

Unterwegs zu mir selbst

Erste Woche / Vierter Tag

Ich fantasiere meinen nächsten Schritt

Gebet der ersten Woche (siehe Startseite)

bleibe ich
oder mache ich mich auf den Weg
halte ich fest
oder lasse ich zurück
verweile ich in der Sicherheit
oder wage ich den Aufbruch

jede Entscheidung
birgt ein Risiko in sich *

Tagesimpuls

Wegimagination

Komme zu dir, schließe die Augen. Spüre deinen Körper im ruhigen Atmen.
Spüre deine inneren Bewegungen.
Versuche zur Ruhe und Entspannung zu kommen.

Wenn du bei dir selbst angekommen bist, lass dich auf folgende Bilder ein:

Lass das Bild eines Weges in dir auftauchen und schau dir den Weg
und seine Beschaffenheit gut an.
Wo stehst du? Wie breit ist er, wie lang ist er?

Wie verläuft dieser Weg?
Wie sieht die Umgebung aus?
Riechst oder hörst du etwas?
Wie warm, wie kalt ist es an deinem Standort?

Woher kommt der Weg? Wohin führt der Weg?
Gibt es noch andere Menschen,
die sich auf diesem Weg befinden?

Schau genau hin. Der Weg kommt dir entgegen, er eröffnet viele Möglichkeiten:
frage dich, was du tun möchtest.

Wenn du die Antwort weißt, dann stell dir vor, wie du handeln könntest.
Spüre dich bewusst in deinem Handeln: was löst es bei dir aus?

Der Weg, den du nun geschaut hast, gibt dir noch eine Botschaft mit:
Höre gut zu und versuche diese Botschaft für dich innerlich zu wiederholen,
um sie dir zu merken.

Dann bedanke dich dafür, dass sich der Weg vor dir ausbreitet.
Verabschiede dich.

Atme bewusst durch deinen Körper und fange allmählich in kleinen Bewegungen
an, deine Finger, Zehen und dann die Arme, Füße zu recken und dich zu
strecken. Langsam öffnest du die Augen für die Realität.

Ich ermögliche die Stille

Biblischer Impuls

**Gott festigt die Schritte des Menschen,
er hat Gefallen an seinem Weg.
Auch wenn er strauchelt, stürzt er nicht hin;
Denn Gott hält ihn fest an der Hand.**

Psalm 37,23-24

Ich schaue liebevoll auf meinen Tag

Gott, der du mit mir unterwegs bist,
halte mich fest,
wenn ich den Boden unter meinen Füßen zu verlieren scheine,
gib du mir Richtung, wenn ich die Orientierung verliere
und stärke du meinen Schritt, wenn ich zaudere.
Lehre mich das Vertrauen, dass du mit mir auf dem Weg bist.

So sei es. Amen.

Unterwegs zu mir selbst

Erste Woche / Fünfter Tag

Ich wage den Aufbruch

Gebet der ersten Woche

(siehe Startseite)

aufbrechen
und suchen

neue Wege eröffnen ungeahnte Tiefen
erhellen was verborgen
was sich ersehnt
wahrgenommen zu werden *

Tagesimpuls

Ich könnte mir heute die Aufgabe stellen,
mich selbst auf meinen Wegen zu beobachten.
Wie schnell gehe ich?
Wie spüre ich meinen Körper dabei?
Was höre, sehe, rieche ich?
Wem begegne ich (gerne)?
Was begegnet mir – und wie gehe ich damit um?
Mit welcher Kraft gehe ich meinen Weg?

Nur wenn ich mich aufmache, neue Wege gehe,
werde ich herausgefordert, mich mir zu stellen.
In Situationen, die mir noch nicht so vertraut sind, finde ich mich selbst

- manchmal verunsichert und orientierungslos,
- manchmal mit ungeahnten Kräften, die erst frei werden,
wenn sie gefordert werden.

Ich kann mich selbst entdecken,
wenn ich den Sprung in die eigene Tiefe wage!

Ich ermögliche die Stille

Biblischer Impuls

**Weise mir, Ewige, deinen Weg!
Leite mich auf ebenem Pfad.**

Psalm 27,11.

Ich schaue liebevoll auf meinen Tag

Gott ist immer unterwegs
zu mir
ich kann nicht
bleiben
mache mich auf
gehe Gott entgegen
unterwegs
zu mir
treffen wir uns
immer wieder
dort
wo ich bin *

Wenn ich meinen vergangenen Tag betrachte, dann mag ich vielleicht Gott danken, dass er/sie mich begleitet, geführt, geschubst und/oder aufgefangen hat.

Gott, ich danke dir für meine Wegerfahrung/en. Ich versuche, daraus zu lernen, daran zu wachsen und dabei mir und dir zu begegnen.

Unterwegs zu mir selbst

Erste Woche / Sechster Tag

Ich gehe mit Gott

Gebet der ersten Woche

(siehe Startseite)

Einladung
zum Auszug
zum Weggehen
zum Loslassen

halt
ausziehen ins Ungewisse
weggehen mit oder ohne Ballast
loslassen
sein lassen
ich wäre ja beinahe nackt

ohne Vertrauen
ohne inneres Ja
geht gar nichts *

Tagesimpuls

Ich bin schon lange unterwegs auf dieser Erde – mein Leben lang.
Ich habe schon viele Erfahrungen mit verschiedensten Wegen, Irrwegen,
Umwegen und Sackgassen gemacht.

Kenne ich (auch) das Vertrauen, dass Gott mit mir unterwegs ist/war?

Ich ermögliche die Stille

Biblischer Impuls

Da sprach der Lebendige zu Abram: „Geh los! Weg aus deinem Land, aus deiner Verwandtschaft, aus deinem Elternhaus in das Land, das ich dich sehen lasse. Ich werde dich zu einem großen Volk machen und dich segnen und deinen Namen groß machen. Werde so selbst ein Segen! Ich will segnen, die dich segnen: wer dich erniedrigt, den verfluche ich. In dir sollen sich segnen lassen alle Völker der Erde.“

Da ging Abram, wie Gott ihm gesagt hatte, und Lot ging mit ihm. Abram war 75 Jahre alt, als er aus Haran auszog. Abram nahm seine Frau Sarai und Lot, den Sohn seines Bruders, und alle Habe, die sie erworben hatten, und die Leute, die sie in Haran gewonnen hatten, und sie zogen aus, um in das Land Kanaan zu gehen, und sie kamen in das Land Kanaan.

Genesis 12, 1-5

Ich schaue liebevoll auf meinen Tag

Mein Auszug aus dem Alltag muss nicht so dramatisch und umfangreich sein.

Ich muss nicht alles verlassen und hinter mir lassen, um ein wenig Zeit mit mir selbst zu verbringen.

Aber vielleicht regt mich die Geschichte von Sarai und Abram mit ihrem Gott doch zum Denken oder Fantasieren an.

Vielleicht gäbe es doch einen Aufbruch in mir oder um mich herum, der mich dem Segen und der Fülle etwas näher bringen könnte?

Gott, du allein weißt, wo ich noch hinziehen und wo ich noch ankommen werde. Ich bin selbst schon so neugierig auf das Kommende.

Unterwegs zu mir selbst

Erste Woche / Siebter Tag

Ich ruhe mich aus

Gebet der ersten Woche
(siehe Startseite)

Tagesimpuls

Da auch Gott sich nach getaner Arbeit am siebten Tag ausruhte,
ist es auch mir erlaubt.
Ich kann mir die Ruhe und Stille ermöglichen,
die mich geborgen sein lässt.

Ich ermögliche die Stille

Biblischer Impuls

**Bei Gott allein kommt meine Seele zur Ruhe,
von ihm kommt mir Hilfe.
Schüttet euer Herz vor ihm aus!
Denn Gott ist unsere Zuflucht.
Bei Gott ist die Macht;
Gott, bei dir ist die Huld.**
Psalm 62,1.9.12-13

Ich schaue liebevoll auf meinen Tag

In der vergangenen Woche ist mir vielleicht etwas besonders ans Herz
gewachsen.
Ich danke dafür.