

## Unterwegs zu mir selbst

### Zweite Woche / Erster Tag

#### Ich entdecke die Fülle

Gebet der zweiten Woche  
(siehe Startseite)

bunte Vielfalt  
erfrischt

Lebendigkeit  
wächst  
und  
gedeiht  
in mir  
hinaus  
ins Leben

#### Tagesimpuls

Gott ist schöpferisch und einfallsreich.

Ich öffne meinen Blick für Geschaffenes um mich herum,  
mitten in meiner Alltagswelt.

Wenn ich Zeit in der Natur verbringen kann, dann gehe ich bewusst ganz nah auf  
eine Blume oder einen Baum zu und betrachte sie/ihn mit staunenden und  
liebenden Augen.

Ich versuche dabei das Leben in Fülle als Geschenk Gottes an mich zu  
entdecken.

#### Ich genieße die Stille

### **Biblischer Impuls**

**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. Das Land brachte junges Grün hervor, alle Arten von Pflanzen, die Samen tragen, alle Arten von Bäumen, die Früchte bringen mit ihrem Samen darin.**

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

*Genesis 1,11-12*

### **Ich schaue liebevoll auf meinen Tag**

Ich lasse in mir noch einmal Bilder des Tages hochsteigen, lasse sie in mir Raum einnehmen, lasse mich erneut aus der Distanz von ihnen ansprechen.

Vielleicht gibt es ein Bild,  
das mein Sein und Denken wirksam prägt.  
Da will ich verweilen und es dir, Gott, hinhalten:  
Ich danke dir ....  
Ich bitte dich ....

## **Unterwegs zu mir selbst**

### **Zweite Woche / Zweiter Tag**

### **Ich bin aus Liebe geschaffen**

**Gebet der zweiten Woche**  
(siehe Startseite)

du bist da  
in meinem Schoß  
Anfang jedes Lebens

aus dir und mir  
wächst  
du

#### **Tagesimpuls**

Ich bin ein Kind Gottes.

Gott schuf den Menschen als Mann und Frau und gab ihnen den Auftrag, sich zu lieben und zu vermehren. Die Liebe des Paares bleibt nicht auf sich allein fixiert, sondern weitet sich hin zum kleinen Geschöpf.

In diesem Kind, der Frucht der Liebe, wird Gott gegenwärtig.

Ich bin ein solches Kind Gottes.

Wie zeigt sich die Frucht meiner Liebe in meinem Leben,  
in meinen Beziehungen?

Wie wird Gott durch mich für andere gegenwärtig?

#### **Ich genieße die Stille**

## **Biblischer Impuls**

**Denn du hast mein Inneres geschaffen,  
mich gewoben im Schoß meiner Mutter.  
Ich danke dir, dass du mich so wunderbar gestaltet hast.  
Ich weiß: staunenswert sind deine Werke.**

*Psalm 139,13-14*

## **Ich schaue liebevoll auf meinen Tag**

Habe ich heute die liebenswerte Gegenwart Gottes in meinem Umfeld gespürt?  
Gab es Momente, in denen ich mich getragen fühlte?  
Habe ich heute geliebt?

Ich bin mir geschenkt worden.  
Vor aller Leistung hast du, Gott, mich geliebt.  
Ich danke dir, dass du mich in Freiheit erschaffen  
und dieser Welt anvertraut hast.  
Ich möchte dich bitten,  
dass du mich dabei unterstützt,  
mein Leben immer wieder neu in deine Obhut zu übergeben  
und ich will dir danken,  
dass ich durch dich Orientierung und Halt erlebe.

## Unterwegs zu mir selbst

### Zweite Woche / Dritter Tag

#### Ich bin bejaht

#### Gebet der zweiten Woche

(siehe Startseite)

sich gegenseitig  
nähren  
du mich  
ich dich

daran wachsen  
zum Du  
zum Ich

und darin  
Gottes nahrhafte Liebe  
verkosten

#### Tagesimpuls

Gott hat mit großer Liebe die Menschen und alle Natur geschaffen. Ich bin ein Teil dieser kreativen Schöpferkraft. Meine Eltern waren Werkzeug Gottes, als sie mich ins Leben liebten und mich nährten.  
Ich erinnere mich an Momente der Zärtlichkeit.

Wer oder was nährt mich?

Wem bin ich ein wachsames, achtsames Gegenüber?

Kann ich mich selbst nähren und bejahen?

#### Ich genieße die Stille

### **Biblischer Impuls**

**Fürchte dich nicht, denn ich habe dich erlöst  
Ich habe dich bei deinem Namen gerufen;  
du bist mein.**

**Denn ich bin der Herr, dein Gott, der Heilige Israels, dein Heiland.  
... weil du in meinen Augen so wert geachtet und auch herrlich bist  
und weil ich dich lieb habe ...  
so fürchte dich nun nicht, denn ich bin bei dir....  
alle, die mit meinem Namen genannt sind,  
die ich zu meiner Ehre geschaffen und zubereitet und gemacht habe.**  
*Jesaja 43,1-7*

### **Ich schaue liebevoll auf meinen Tag**

Habe ich heute jemandem etwas „Nahrhaftes“ geschenkt?

War mir heute jemand zugewandt wie eine Mutter oder ein Vater?

Habe ich mich heute vermehrt mir selbst zugewandt?

Guter Gott,  
du hast mein Wachsen und Reifen begleitet.  
Manchmal hast du mich sehr gefordert, um mich zu formen.  
Nicht immer fühl(t)e ich mich erkannt, gesehen und geliebt:  
weder von den Meinen noch von mir selbst.  
Aber, du rufst mich immer wieder bei meinem Namen  
und erinnerst mich daran,  
dass du mich siehst und birgst.  
Dafür danke ich dir.

## Unterwegs zu mir selbst

### Zweite Woche / Vierter Tag

#### Ich entdecke mich

#### Gebet der zweiten Woche (siehe Startseite)

zarte Furchen  
durchziehen  
mein Gesicht  
erzählen  
erlebte Geschichte  
von Freude und Leid  
prägen dein Bild  
von mir \*

#### Tagesimpuls

Ich schaue mich selbst immer wieder je neu an  
mit staunendem und liebendem Blick.

Dazu benötige ich einen Spiegel oder ein aktuelles Foto von mir selbst.  
Ich nehme wahr,  
wie ich aussehe  
wie ich in die Welt schaue  
wie ich mich der Welt zeige  
was mich gezeichnet hat.

Ich lasse dieses Bild von mir selbst in mir wirken.

Mit geschlossenen Augen sehe ich mich selbst Jesus/Gott gegenüber stehen.  
Jesus/Gott sieht mich liebend und zärtlich an  
und nennt mich bei meinem Namen.  
Ich verweile in dieser Begegnung.

#### Ich genieße die Stille

## **Biblischer Impuls**

**Gott sah alles an, was er gemacht hat,  
und siehe, es war sehr gut.**

*Genesis 1,31*

## **Ich schaue liebevoll auf meinen Tag**

Guter Gott  
hilf mir  
mich liebevoll anzuschauen und  
mich zu erkennen

mit dieser Achtsamkeit und Barmherzigkeit  
betrachte ich  
mein Sein  
mein Leben  
und die Meinen



## Unterwegs zu mir selbst

### Zweite Woche / Fünfter Tag

#### Ich entdecke mich in meinem Leib

#### Gebet der zweiten Woche (siehe Startseite)

Fingerspitzengefühl  
auf meiner Haut  
scheu  
zärtlich  
kreisend  
streichelnd  
abtastend  
liebkosend

ich entdecke  
immer wieder  
immer mehr

das bin ich auch

#### Tagesimpuls

Ich nehme mir Zeit für mein leibliches Sein – ich spüre mich.  
Bei geschlossenen Augen atme ich ruhig.  
Ich spüre die tragende Erde unter meinem Leib.  
Ich lasse den Atem zunächst von den Füßen über die Fußballen fließen.  
Von den Zehen wandere ich atmend im eigenen Rhythmus, Zug um Zug,  
durch meine Körperpartien bis hinauf in den Scheitelpunkt.  
Ich lasse mir Zeit.  
Ich entdecke Verspannungen, Schmerzen, aber auch Leichtigkeit und Kraft.  
Mit dem Atem und meiner bewussten Hinwendung, streichle ich meinen Leib.  
Mit meinen Fingern berühre ich mich zart, oder massiere mich etwas fester.  
Ich nehme meinen Leib als „Tempel des Hl. Geistes“ wahr  
und somit als wesentlichen Teil von mir.  
Mit dieser Achtung vor meiner Leiblichkeit gehe ich heute durch den Tag.

#### Ich genieße die Stille

## **Biblischer Impuls**

Ich fühle mich als Frau geliebt:

**Wie schön sind deine Schritte in den Sandalen,  
du Edelgeborene.  
Deiner Hüften Rund ist wie Geschmeide,  
gefertigt von Künstlerhand.  
Dein Schoß ist ein rundes Becken,  
Würzwein mangle ihm nicht.  
Dein Leib ist ein Weizenhügel, mit Lilien umstellt.  
Deine Brüste sind wie zwei Kitzlein,  
wie die Zwillinge einer Gazelle.  
Dein Hals ist ein Turm aus Elfenbein.  
Deine Augen sind wie die Teiche zu Heschbon  
beim Tor von Bat-Rabbim.  
Deine Nase ist wie der Libanonturm,  
der gegen Damaskus schaut.  
Dein Haupt gleicht oben dem Karmel;  
wie Purpur sind deine Haare;**

*Hohelied 7,2-6*

Ich fühle mich als Mann geliebt:

**Ein Apfelbaum unter Waldbäumen  
ist mein Geliebter unter den Burschen.  
In seinem Schatten begehre ich zu sitzen.  
Wie süß schmeckt seine Frucht meinem Gaumen!  
In das Weinhaus hat er mich geführt.  
Sein Zeichen über mir heißt Liebe.  
Horch! Mein Geliebter! Sieh da, er kommt.  
Er springt über die Berge, hüpfte über die Hügel.  
Der Gazelle gleicht mein Geliebter,  
dem jungen Hirsch.**

*Hohelied 2,3.8-9.*

## **Ich schaue liebevoll auf meinen Tag**

Wie fühlt sich mein Leib am Ende dieses Tages an?

Ich nehme mir erneut die Muße, um mit Achtsamkeit wahrzunehmen,  
wie ich in meinem Leib beheimatet bin.

Schöpferischer Gott,  
du bist Mensch geworden,  
du hast die Leiblichkeit in Jesus Christus ganz angenommen.  
Hilf mir, mich in meinem endlichen Leib wohl zu fühlen  
und dich darin immer neu zu entdecken und zu würdigen.

## Unterwegs zu mir selbst

### Zweite Woche / Sechster Tag

### Ich entdecke Gott im Menschen

#### Gebet der zweiten Woche (siehe Startseite)

Du  
Gott  
bist nie zu Ende gedacht  
entziehst dich meinen Bildern  
wächst darüber hinaus

bis du endlich  
als unendliche Liebe  
in mir  
ins Leben reifst

#### Tagesimpuls

Ich nähere mich meinem persönlichen Bild von Gott und erweitere es zugleich. Der Gott meiner biblischen Mütter und Väter war zunächst nicht begreifbar. Sein Name „Ich-bin-da“ war heilig. Viele Bilder und Vorstellungen verzerrten Gott und erschwerten die Beziehung zu ihm/zu ihr.

Damit ich eine Ahnung bekommen kann, wer Gott wirklich ist, hat sich Gott ganz klein gemacht und kam in Jesus als Kind zur Welt.

So ist er/sie für mich greifbarer geworden. Gott hebt in diesem Kind die Distanz zwischen uns auf und ermöglicht mir hautnahe Nähe und Begegnung.

Wie wirkt sich das Bild von Gott  
im hilflosen,  
schutzbedürftigen,  
lebendigen,  
anspruchsvollen,  
ohnmächtigen,  
hungrigen,  
vertrauenden,  
fordernden  
und liebenden Kind  
auf mich aus?

#### Ich genieße die Stille

### **Biblischer Impuls**

**Er war in der Welt,  
aber die Welt, die durch ihn geschaffen war,  
erkannte ihn nicht.  
Er kam zu seinem Volk,  
aber sein Volk wollte nichts von ihm wissen.  
All denen jedoch, die ihn aufnahmen  
und an seinen Namen glaubten, gab er das Recht,  
Gottes Kinder zu werden.  
Sie wurden es weder aufgrund ihrer Abstammung  
noch durch menschliches Wollen,  
noch durch den Entschluss eines Mannes;  
sie sind aus Gott geboren worden.  
Er, der das Wort ist,  
wurde ein Mensch von Fleisch und Blut und lebte unter uns.  
Wir sahen seine Herrlichkeit,  
eine Herrlichkeit voller Gnade und Wahrheit,  
wie nur er als der einzige Sohn sie besitzt,  
er, der vom Vater kommt.**

*Johannes 1,10-14*

### **Ich schaue liebevoll auf meinen Tag**

Welche Bilder von Gott sind mir vertraut und

welche Bilder fangen an in mir zu wachsen?

Habe ich Gott heute in meinem Leben/in einem Menschen entdeckt?

Liebender Gott,  
du bist in meine Welt geboren,  
sachte und abwartend,  
offen für mich.  
Du machst dich berührbar und zeigst dich als ein Gegenüber,  
das mir in meiner Lebenswirklichkeit entgegenkommt.  
Ich kann zu dir sprechen, von dir reden,  
mit dir handeln und aus dir leben.  
Dafür danke ich dir.

## Unterwegs zu mir selbst

### Zweite Woche / Siebter Tag

#### Ich ruhe mich aus

#### Gebet der zweiten Woche (siehe Startseite)

leer und frei werden  
sich ganz ausschütten  
offenlegen  
was ist  
um gefüllt zu werden  
von Wesentlichem  
damit Zukunft entsteht

so höre auch ich  
Gott  
von deiner Freude  
an mir \*

#### Tagesimpuls

Ich lasse die vergangene Woche und ihre Eindrücke an meinem inneren Auge vorbeiziehen. Was mir wichtig wurde, hole ich an mein Herz.

#### Ich genieße die Stille

#### Biblischer Impuls

**Kommt und seht die Taten Gottes!  
Stauenswert ist sein Tun an den Menschen.**

*Psalm 66,5*

#### Ich schaue liebevoll auf meinen Tag

Ich freue mich an mir selbst und an Gott.