**Atempause**

*Die folgende Vorlage einer Atempause ist vielfältig einsetzbar, z.B. als geistlicher Impuls am Anfang oder Ende einer ökumenischen Begegnung oder als Mittagsgebet; in einer Kirche oder im Freien; in großer Gemeinschaft oder im kleinen Kreis.*

**Ankommen**

*Mit einer Klangschale o.ä. kann ein Zeichen gegeben werden, damit die Mitfeiernden zur Ruhe kommen.*

**Musikalische Einstimmung:**

*Am Beginn steht ein* *musikalischer Auftakt. Das kann ein Instrumentalstück sein, eine CD-Einspielung oder ein gemeinsam gesungenes Lied.*

**Votum**

L: Unser Anfang geschehe in der Stille des ewigen Vaters, der Himmel und Erde erhält;

in der Liebe Jesu Christi, die die ganze Welt umarmt;

in der Kraft des Heiligen Geistes, der alles mit göttlichem Atem beschenkt.

**A: Amen.**

**Begrüßung**

L: Herzlich willkommen zu unserer kleinen Atempause am Morgen (Mittag/Abend) dieses Tages. Jetzt ist Zeit, alles beiseitezulegen, was uns beschäftigt oder unruhig macht. Zeit, innezuhalten, zur Ruhe zu kommen und uns ein gutes Wort zusagen zu lassen. Zeit, uns für Gott zu öffnen, der durch seinen Heiligen Geist in der Tiefe unserer Seele wohnt. Zeit, uns von ihm segnen zu lassen auf dem Weg, den wir heute schon zurückgelegt haben und der noch vor uns liegt.

**Liedvers**

L: Werden wir uns der Gegenwart des Gottesgeistes in unserem Leben bewusst, wenn wir nun gemeinsam singen:

 Geist der Zuversicht, Quelle des Trostes (GL 350)

**Psalm 147**

L: Wir preisen Gott mit Versen aus Psalm 147 – mit Worten, die Menschen vor langer Zeit gefunden haben, um Gott für seine Güte und Treue zu danken:

Jerusalem, preise den Herrn, / lobsinge, Zion, deinem Gott!

Denn er hat die Riegel deiner Tore fest gemacht, / die Kinder in deiner Mitte gesegnet;

er verschafft deinen Grenzen Frieden / und sättigt dich mit bestem Weizen.

Er sendet sein Wort zur Erde, / rasch eilt sein Befehl dahin.

Er spendet Schnee wie Wolle, / streut den Reif aus wie Asche.

Eis wirft er herab in Brocken, / vor seiner Kälte erstarren die Wasser.

 Er sendet sein Wort aus und sie schmelzen, / er lässt den Wind wehen, dann rieseln die Wasser.

Er verkündet Jakob sein Wort, / Israel seine Gesetze und Rechte.

An keinem andern Volk hat er so gehandelt, / keinem sonst seine Rechte verkündet.

**Impuls**

L: Die Bibel schreibt dem Heiligen Geist verschiedene Gaben zu. Hören wir dazu Verse aus dem 11. Kapitel des Jesaja-Buches:

„Doch aus dem Baumstumpf Isais wächst ein Reis hervor, ein junger Trieb aus seinen Wurzeln bringt Frucht. Der Geist des Herrn lässt sich nieder auf ihm: der Geist der Weisheit und der Einsicht, der Geist des Rates und der Stärke, der Geist der Erkenntnis und der Gottesfurcht.“ (Jes 11,1-2)

Weisheit, Stärke, Gottesfurcht ... Das alles sind Gaben, um die heute die wenigsten Gott noch bitten. Weisheit - Wer gibt schon gerne zu, dass er einfältig ist … Stärke - Wer will schon Schwäche zeigen … Gottesfurcht - Wer will schon mit einem Gott zu tun haben, vor dem man sich fürchten soll …

Das Gebet um die Gaben des Gottesgeistes scheint uns kleiner zu machen als wir sind oder zumindest gerne sein wollen. Manche Gebete geben uns das Gefühl, begrenzt und hilfsbedürftig zu sein. Aber das ist nicht die Absicht des Geistes Gottes. Er will uns aufatmen lassen, unsere Grenzen aufsprengen, uns Mut und Hoffnung schenken. Das kann deutlich werden, wenn wir die sieben traditionellen Gaben mit anderen Begriffen neu beschreiben:

Gottes Geist ist der Geist des **Weitblicks**; er lässt mich weiter sehen und tiefere Zusammenhänge verstehen. Gottes Geist ist der Geist der **Einsicht**; er hilft mir, Verantwortung für mein Handeln zu übernehmen. Gottes Geist ist der Geist der **Nähe**; durch ihn ist Gott mir nahe, auch in scheinbar ausweglosen Situationen. Gottes Geist ist der Geist der **Kraft**; mit ihm an der Seite bin ich bereit, mich für Schwache einzusetzen. Gottes Geist ist der Geist der **Gerechtigkeit**; er lässt mich das Gute erkennen und auch tun. Gottes Geist ist der Geist der **Aufrichtigkeit**; er sorgt dafür, dass in meinem Leben Reden und Handeln übereinstimmen. Gottes Geist ist der Geist der **Freiheit**; er hilft mir, mich von falschen Abhängigkeiten zu lösen.

Gebe uns Gott diesen Geist!

*Anstelle dieses Impulses können eigene Gedanken des Leiters, ein Teil einer Lesepredigt oder ein anderer passender Text vorgetragen werden.*

**Lied:**

z.B. O Heiliger Geist, o heiliger Gott (EG 131)

Komm, o Tröster, Heilger Geist (GL 349)

**Gebet:**

L: Wir beten mit Worten des Kirchenvaters Augustinus:

Wenn dir ein Licht aufgeht, sag nicht: Das ist der Heilige Geist.

Wenn in dir ein Feuer brennt, sag nicht: Das ist der Heilige Geist.

Wenn dir die Ohren brausen vor Glück, sag nicht: Das ist der Heilige Geist.

Wenn dein Gesicht hell wird, damit andere sehen;

wenn dein Feuer andere wärmt;

wenn deine Ohren brennen von der guten Nachricht, die andere froh macht;

dann kannst du sagen: Das ist der Heilige Geist.

L: Halten wir einen Augenblick Stille und legen Gott ans Herz, wo wir uns nach der Kraft und dem Beistand des Gottesgeistes sehnen.

*Stille*

**Vaterunser**

L: Als Kinder eines Vaters, als Schwestern und Brüder Jesu Christi, in denen Gottes Geist wohnt, beten wir voll Vertrauen:

**A: Vater unser …**

**Segen:**

L: Als Kinder Gottes und als Geschwister lasst uns mit dem Segen Gottes zurück in den Alltag gehen:

Der Segen des Gottes von Sara und Abraham,

der Segen des Sohnes, von Maria geboren,

der Segen des Heiligen Geistes, der über uns wacht wie eine Mutter über ihre Kinder,

sei mit uns allen.

(*Segen der 6. Versammlung des Ökumenischen Rates der Kirchen 1983 in Vancouver*)

**A: Amen.**

**Ausklang**

*Zum Abschluss erklingt noch einmal Instrumentalmusik oder eine CD-Einspielung oder es wird ein gemeinsames Lied gesungen.*