



## Thema: Für den Weg

### Untertitel: Gott im Jetzt mit mir wahrnehmen

Benötigte Materialien: Gedicht „Ich muss nichts“ für jede/n TN; Bibeltext „Ich der Herr, bin Dein Gott...“ für jede/n auf Zettel, Stifte

Lieder zum Thema: EG 395 „Vertraut den neuen Wegen“, „Meine Zeit steht in deinen Händen“

### Ziel: Der/die Teilnehmer/in bekommt Impulse, Gott auf seinem/ihrer Weg mitzunehmen

**Hinweise für die Leiterin:** „Für den Weg“ ist eher ein ruhiges Thema, es ist besinnlich und rührt an den eigenen Weg der Erfahrungen mit Gott an, an die Zeiten mit Gott in seiner Nähe oder auch in seiner Ferne.

### Ablauf

#### Gebet:

Hier bin ich,  
Gott vor dir,  
so wie ich bin -

Mit meiner Sehnsucht, meiner Hoffnung, meiner Freude, meinem Ärger,  
meiner Müdigkeit...

Hilf mir zu sehen, was du mir jetzt sagen möchtest,  
zu spüren, dass du mit mir gehst und bei mir bleibst.  
So bin ich jetzt da vor Dir.<sup>1</sup>

Amen

### 1. Impuls – Einstieg mit Psalm

Durch unsere gemeinsame Zeit heute begleiten uns mehrere Texte. Es sind Bibeltexte, aber auch ein Gedicht. Der erste Text ist ein Vers aus einem Psalm.

Ich werde Ihnen den Text vorlesen und bitte danach um einen Augenblick Stille, so dass jede/r dem Vers nachsinnen kann.

„Du bist mein Gott! Meine Zeit steht in deinen Händen.“ Ps 31,15 b-16a

---

<sup>1</sup> In: „Halt an wo läufst du hin...“ Exerzitien im Alltag, Bistum Hildesheim, Januar 1999, S. 11



Gespräch:

Es ist ein Text, den Sie sicherlich alle schon kennen. Welche Assoziationen, werden durch den Text in Ihnen geweckt? Vielleicht können Sie sich erinnern, wann Sie den Text zum letzten Mal im Kopf hatten? Ist es ein Vers, der positive oder negative Assoziationen weckt? Warum?

## 2. Impuls – Gedicht „Ich muss nichts“

**Hinweis für die Leiterin:** Das folgende Gedicht vorlesen, und danach an die TN verteilen, und noch einmal in und mit der Gruppe lesen

Ich muss nichts leisten -  
Ich muss nichts vorweisen -  
Ich muss nichts beschönigen -  
Ich muss nichts einbringen -  
Ich muss nichts darstellen -  
Ich muss nichts machen -  
Ich muss nichts können -  
Ich muss nichts...

Einfach da sein  
Und leben  
Bei dir  
In dir  
Ich  
Ja<sup>2</sup>

Gespräch:

Wie nehmen Sie dieses Gedicht wahr? Was gefällt, was nicht? Wenn eine Überschrift gefunden werden müsste, welche würden Sie nehmen?

Einfach nur Da-Sein. Ist das - wäre das - nicht schön? Wann haben Sie das zum letzten Mal erlebt? Wie ging es Ihnen dabei? Wussten Sie etwas mit der Zeit anzufangen? War sie Ihnen fad und langweilig?

Impuls von der Leiterin:

Dem Schreiber des Gedichtes ist dieses Sein wichtig. Sein, ohne etwas zu leisten, zu beweisen, zu machen. Es ist ein Seelenleben, das den Leser in die Verbindung zu Gott rückt. Und hier sehr deutlich hervorgehoben wird - auch in dieser Verbindung muss der Mensch nichts leisten. Sie können, Sie dürfen gerade auch in Seiner Gegenwart einfach nur da Sein.



Wann erleben Sie das, wann können Sie einfach nur Sein? Schaffen Sie sich Zeitfenster am Tag oder in der Woche, wo dieses möglich ist? Vielleicht würde sich dadurch etwas ändern. Wenn Sie einfach nur im Jetzt sind und leben. Nichts machen, nichts leisten.

Doch ist es dann nicht gerade vergeudetet Zeit? Der Mensch ist doch auch von Gott gerufen, die Zeit sinnvoll zu füllen. Was ist an diesem Sein sinnvoll, dem Nichtstun?

### 3. Impuls

**Hinweis für die Leiterin:** Den folgenden Vers bitte für jede/n auf ein Papier schreiben oder drucken und jeder/m umgedreht geben.

Sie bekommen jetzt einen anderen Bibelvers von mir, lassen Sie ihn bitte solange umgedreht, bis jede/r einen hat.

Danach lesen wir den Vers reihum, jede/r immer nur ein Wort. Danach liest jede/r für sich noch einmal den Satz leise.

„Ich, der Herr, bin dein Gott. Ich, der Heilige Israels, bin dein Retter. Weil Du in meinen Augen teuer und wertvoll bist und weil ich dich liebe.“ Jes 43, 3a.4a

Ich gebe Ihnen jetzt einige Impuls für diesen Vers. Und ich bitte Sie, bei sich selbst und dem Vers während der Impulse zu bleiben.

Welche Wörter oder welches Wort spricht Sie an? Verweilen Sie an dieser Stelle und unterstreichen Sie diese/es. (Leiterin: hier Pause machen)

Sprechen Sie dieses Wort bzw. diese Wörter immer wieder leise oder auch lauter werdend vor sich hin („Wiederkäuen“), vielleicht auch mit unterschiedlicher Betonung. Hören Sie dabei auf den Klang der verschiedenen Wörter und achten Sie bitte auf die auftretenden Gefühle, Gedanken, Phantasien, innere Regungen oder Bilder.

(Leiterin: hier eine Pause machen, damit jede/r in der Stille arbeiten kann)

Gibt es etwas, was ich der Gruppe mitteilen möchte? (wenn hier nichts gesagt wird, ist es auch völlig in Ordnung)

#### **Leiterin:**

Das Prophetenwort erging ursprünglich an das Volk Israel, im babylonischen Exil, um es an den Bund mit Gott zu erinnern.

Auch wir haben manchmal das Gefühl, dass Gott weit weg ist, dass er nicht mit uns, mit mir unterwegs ist. Da ist es immer wieder gut, in die Geschichte des Volkes Israel zu schauen. Die Zusagen zu lesen. Zusagen, die da sind, trotz allem. Trotz allem, wie das Volk lebt oder wie einzelne leben.



Die Zusage „Du bist wertvoll und ich, Gott, liebe dich“ gilt für jede/n.  
Heute, ist dieses Wort an mich als Frau/als Mann in meiner ganz konkreten  
Lebenssituation gerichtet.

Wir sind unterwegs, durch den Tag, die Woche, den Monat, das Jahr - oft viel zu  
schnell. Hier einfach einmal innezuhalten, sich bewusst zu werden des Seins. Des  
Seins in und mit Gott. Sich bewusst zu werden in der Zeit, auf dem Weg mit Ihm  
unterwegs zu sein. Nach leisen Zeichen von Gott zu schauen, wo er mir zeigt, dass  
ich wertvoll bin.

### **Gebet** Segen

Es segne uns Gott,  
der Vater,  
der uns das Leben schenkt,  
der Sohn,  
der uns zum Leben in Fülle führt,  
der Heilige Geist,  
der uns mit seiner Kraft stärkt.  
So segne uns Gott,  
der Liebhaber unseres Lebens,  
der Vater, der Sohn und der Heilige Geist. Amen

-----  
**Literatur:**

„Halt an wo läufst du hin...“ Exerziten im Alltag, Bistum Hildesheim, Januar 1999

---

### **Anhang**



Ich muss nichts leisten -  
Ich muss nichts vorweisen -  
Ich muss nichts beschönigen -  
Ich muss nichts einbringen -  
Ich muss nichts darstellen -  
Ich muss nichts machen -  
Ich muss nichts können -  
Ich muss nichts...

Einfach da sein  
Und leben  
Bei dir  
In dir  
Ich  
Ja

„Ich, der Herr, bin dein Gott. Ich, der Heilige Israels, bin dein Retter. Weil Du in meinen Augen teuer und wertvoll bist und weil ich dich liebe.“ *Jes 43, 3a.4a*

„Ich, der Herr, bin dein Gott. Ich, der Heilige Israels, bin dein Retter. Weil Du in meinen Augen teuer und wertvoll bist und weil ich dich liebe.“ *Jes 43, 3a.4a*

„Ich, der Herr, bin dein Gott. Ich, der Heilige Israels, bin dein Retter. Weil Du in meinen Augen teuer und wertvoll bist und weil ich dich liebe.“ *Jes 43, 3a.4a*

„Ich, der Herr, bin dein Gott. Ich, der Heilige Israels, bin dein Retter. Weil Du in meinen Augen teuer und wertvoll bist und weil ich dich liebe.“ *Jes 43, 3a.4a*

„Ich, der Herr, bin dein Gott. Ich, der Heilige Israels, bin dein Retter. Weil Du in meinen Augen teuer und wertvoll bist und weil ich dich liebe.“ *Jes 43, 3a.4a*

„Ich, der Herr, bin dein Gott. Ich, der Heilige Israels, bin dein Retter. Weil Du in meinen Augen teuer und wertvoll bist und weil ich dich liebe.“ *Jes 43, 3a.4a*