

Andacht

STEH' AUF – Bewegen - Begegnen

Körpergebet

**Jeden Morgen, mich in die Mitte des Raumes stellen, dastehen, zu mir stehen
mich vor aller Leistung erinnern, dass unser Leben ein Geschenk ist.**

**Tief ein- und ausatmen, aus dem Urvertrauen heraus, dass Gott in mir atmet,
und ich mit der ganzen Schöpfung verbunden bin.**

So stehe ich vor dir, Gott, gebunden an die Erde, die du liebst

So stehe ich vor dir, Gott, ausgestreckt zum Himmel, den du verheißt

**So stehe ich vor dir, Gott, als Tochter des Himmels
und der Erde**

So stehe ich vor dir, Gott, und bin offen für das Geschenk des neuen Tages.

Amen

In Bewegung sein und immer wieder AUFBRECHEN gehört zu den Grundzügen unseres Lebens und Glaubens. Wir alle sind fortwährend in Bewegung, unterwegs auf dem Lebensweg. Mal allein, mal mit anderen Menschen, mal schnell, mal langsam, mal geplant oder mal spontan.

Auch wenn wir ruhen, sind wir in Bewegung. Innerlich eben. Und selbst in Zeiten von „Corona“, wo wir gezwungen sind, zu Hause zu bleiben. Innere Unruhe, oder unsere Sehnsucht nach Bewegung ist abrupt gestoppt. Ausgerechnet in der Jahreszeit des Aufblühens und Aufbrechens. Und in der Pfingstzeit, dem Fest des Grüns, des Heraustretens in die Welt.

Doch Pfingsten will noch mehr. Der Geist an Pfingsten will uns beleben, begeistern, uns locken und auffordern aufzustehen. Meint, sich dem Leben zu öffnen, sich „auf“-zu machen. Den Körper, den Geist und die Sinne zu öffnen für etwas Neues. Pfingsten steht für den markanten Anfangsimpuls, den es braucht für eine Bewegung. Doch wie kann diese Geistkraft von Pfingsten in Zeiten von Stillstand, Verhaltensregeln und Bestimmungen wieder ins Leben kommen? Was wird aus all unseren Plänen, Sehnsüchten, abgesagten, verschobenem?

Eigene Gedanken/ Austausch in Gruppe: Wie erleben Sie die „Vollbremsung“ und was machen Sie mit all den Wünschen und dem Drang nach Bewegung und Begegnung?

In Bewegung kommen kann sehr unterschiedlich sein, und ist nicht nur körperlich zu vollziehen.

Deshalb bitten wir besonders an Pfingsten um die heilige Geistkraft, die unsere Seele und Herzen berühren soll. Sie weht, wo sie will, wird prophezeit, **Die Geistkraft der Lebendigen lüftet die Herzen, befreit das Atmen und bringt innere Weite.** Sie hält sich nicht an Auflagen, Beschränkungen und Grenzen, keine Öffnungszeiten. Sie ist in den Schwachen stark, macht Ängstliche ruhig, Macht-menschen weitsichtig und bringt Schwermütige in die Lebendigkeit. Pfingsten lädt uns persönlich ein, die eigene Lebenskraft zu spüren, aus der Quelle zu schöpfen und beherzt herauszutreten. Neues zu wagen! Zu spüren, was in mir aufbrechen will. Was in Bewegung kommen soll und wem ich begegnen möchte.

Aufgabe: Suchen Sie sich einen Platz im Raum / auf dem Balkon / am geöffneten Fenster / im Garten. Stellen Sie sich aufrecht hin und spüren Sie Ihren Atem. Beginnen Sie dann mit der Nase tief einzuatmen solange, bis automatisch der Impuls zur Ausatmung kommt. Atmen Sie mit dem Mund aus. Wenn Sie mögen auch mit einem Ton solange, bis automatisch der Impuls zur Einatmung kommt. Wiederholen Sie dies mindestens fünf- bis achtmal. Spüren Sie anschließend in Ruhe nach, wie Ihr Atem wieder in ein natürliches Ein- und Ausatmen übergeht. Suchen Sie sich anschließend einen Platz und schreiben Sie einen oder mehrere Sätze auf: **Ich steh' auf für.....**

Ritual für Gruppen

Nacheinander liest jede Frau einen Satz vor und steht dabei auf.

Jeweils nach jeder Frau sprechen alle für die Frau, die gesprochen hat:

Komm Ruach, komm, erfülle du ihr Herz.

Wenn alle Frauen stehen, kommen Sie in einem Kreis zusammen (legen Sie Ihre linke Hand auf die Schulter der linken Frau) und halten die rechte Hand geöffnet zur Mitte. Gemeinsam mehrmals singen oder sprechen: „**Komm Ruach, komm, erfülle unsere Herzen, lass spüren deine Kraft.**“

Ritual für dich selbst

Sprich deinen Satz laut und bringe deine Sehnsucht damit in die Welt.

Atme tief ein und aus und bitte mit geöffneten Händen um die Ruach.

Spreche oder singe: Komm Ruach, komm, erfülle du mein Herz.

Abschluss

Pfingsten feiert die wunderbare Einkehr von Gottes Geist in uns Menschen. Die Ruach, die Geistkraft der Lebendigen, weht und lässt Neues aufkeimen. Vielleicht entsteht dann der Aufbruch, das Aufstehen für ... in einem einzigen Augenblick, im Rausch des Moments. Oder in Stille und Einkehr und ganz behutsam. Aufbrechen im Bewusstsein, dass Gott, die Ewige, mitgeht, dass wir Ruhe und Beständigkeit, ja Heimat und Vertrautheit in der Beziehung zu Gott, der Ewigen, haben. In diesem Sinne ist unser Gott die Bewegende und Bewegte zugleich. Wie und wo immer Sie den Wind der göttlichen Geisteskraft spüren, lassen Sie sich mitnehmen und stehen Sie auf für Ihr eigenes kleines oder größeres Abenteuer. Brechen Sie auf mit ihr, auch in Zeiten von „Corona“.

Segen

Steh auf - bewege dich!

Steh auf und erhebe dein Herz.

Steh auf und erhebe deine Augen.

Steh auf und öffne deine Ohren.

Gott, du Lebendige, die alles in Bewegung bringt.

Lasst uns aufbrechen, damit Neues beginnen kann!

Seid gesegnet auf euren Wegen und seid ein Segen denen ihr begegnet.

Amen

Elke Seipel, Referentin Frauenarbeit, Pfingsten 2020