

## Mai-Impuls 2020      „Vertrauen und Zuversicht in einer grünenden Zeit“

*Für die Andacht suchen Sie sich bitte ein Plätzchen, an dem Sie gut einen Moment zur Ruhe kommen können und nicht gestört werden. Entweder Sie gehen raus ins Grün und suchen sich den Ort, der zum Innehalten für Sie richtig ist, oder Sie richten sich in Ihrem Zimmer ein.*

*Wenn Sie zuhause bleiben bitten wir Sie, sich einen Strauß mit frischem grünem Blattwerk in den Raum zu stellen. Das Schauen auf das Grün soll Ihnen Ruhe schenken zum Ankommen.*

*Egal wo Sie für sich den Impuls feiern, haben Sie ein Ev. Gesangbuch zur Hand.*

*Beginnen Sie mit einem **Gebet „Ich stehe vor dir Gott“** nach Anton Rotzetter.*

*Handbewegungen*

*Grundhaltung bei den Sätzen*

*„Ich stehe vor dir Gott“*

*- Hände wie eine Schale vor dem Körper formen.*

Ich stehe vor dir Gott,  
gebunden an die Erde,  
die du liebst.

Grundhaltung

- Handinnenflächen zeigen zur Erde

Ich stehe vor dir Gott,  
ausgestreckt zum Himmel,  
den du verheißt.

Grundhaltung

- Handinnenflächen zeigen zum Himmel

Ich stehe vor dir Gott  
als Tochter des Himmels  
und der Erde.

Grundhaltung

- eine Handinnenfläche zeigt zum Himmel,  
- die zweite zeigt zur Erde

Ich stehe vor dir Gott  
und bin ein Teil der Gemeinschaft  
in die du mich stellst.

Grundhaltung

- Arme ausbreiten

Ich stehe vor dir Gott  
offen für das Geschenk  
des neuen Tages.  
Amen.

Grundhaltung

- Hände zur Schale formen vor dem Körper

*Lesen oder singen Sie nun das **Lied**: Wie lieblich ist der Maien, EG 501*

*Schauen Sie nach dem Grün in der Natur oder auf Ihren Strauß. Lassen Sie die Augen entspannt auf dem Grün ruhen. Werden Sie ruhig, lassen Sie den Atem einfach kommen und gehen.*

*Sie lesen sich den folgenden **Text** laut vor:*

Die Menschen sehen in der Farbe Grün ein Sinnbild für Wachstum und Lebenskraft.

Beim Nachdenken über das Wort „grün“ sind Ihnen bestimmt auch schon mal Assoziationen gekommen wie „Du Grünschnabel“, oder Sie haben zu jemandem gesagt: „Du bist ja noch ganz grün hinter den Ohren.“

Ein wenig spöttisch mag das klingen, es ist aber nett gemeint. Oft sagt man es zu einem jungen Menschen, der noch nicht so viele Erfahrungen sammeln konnte.

Mit den Redewendungen verbindet sich die Hoffnung: Da kann sich noch etwas entwickeln.

Es verbindet sich die Zuversicht: Es braucht nur noch ein wenig Zeit dafür. Und die Erfahrung sagt:

Es braucht vor allem ein Gegenüber, das selbst erwachsen geworden ist und dem jungen Menschen etwas zutraut. Wer sich ausprobieren möchte, dem hilft ein verlässliches und vertrauensvolles Gegenüber.

An wen erinnere ich mich, welche Person war mir ein solches Gegenüber?

*Nach einem Moment des Innehaltens fahren Sie fort und lesen sich den folgenden Text wieder laut vor.*

Die Farbe Grün weckt die Lebenskraft.

Den Anfang in der Wachstumsperiode macht die Farbe Grün. Wenn sich die Kälte zurückzieht, wenn der Boden sich wieder öffnet – dann sehen wir die ersten grünen Spitzen. Ja, der Frühling ist gekommen und mit ihm das lichte Maien-Grün. Nun wachsen die Pflanzen wieder - wir sehen es Tag für Tag. Ihre Lebenskraft wird deutlich sichtbar und meist berührt uns dieses Wachsen, Blühen und Grünen im Herzen und regt unsere Lebenskraft an.

Die Farbe Grün steht für alles Neue, für das, was noch wachsen will und kommen wird. Sie ist deswegen auch die Farbe der Hoffnung. Im Mittelalter wurde das Kreuz Jesu oftmals grün gemalt, zum Zeichen dafür, dass Leid und Schmerz neues Leben hervorbringen kann.

Für die Ärztin und Äbtissin Hildegard von Bingen war Grün eine heilige Farbe.

Sie sprach von der Grünkraft Gottes (Viridatis), die Kraft, die das Universum durchpulst, die höchste Heilkraft überhaupt. Sie war überzeugt, dass es keine Dürrezonen auf der Erde gäbe, wenn der Mensch mit der Quelle der Grünkraft in Verbindung geblieben wäre, also mit Gott in Verbindung geblieben wäre. Dann würde diese Kraft alles durchpulsen.

Sie sagte: „Es gibt eine Kraft aus der Ewigkeit und diese Kraft ist Grün. Aus lichtem Grün wird Himmel und Erde geschaffen und alle Schönheit der Welt.“ Hildegard von Bingen, Welt und Mensch“ (Liber divinorum operum).

Grün ist die Kraft, die Neues gedeihen lässt.

Die Kraft zum Gedeihen ist von Gott gezeugt. Gott begleitet mich zuverlässig auf meinem Lebensweg – und das nicht nur im Frühjahr.

Grün ist die Farbe des Lebens. Sie beruhigt mich und stimmt mich zuversichtlich. Sie gleicht mich aus und schenkt mir frohen Mut. Gott weidet mich auf einer grünen Aue. Gott gibt mir den Willen, immer wieder neu zu beginnen und schafft die Kraft zum Guten – auch für diesen Tag.

*Schließen Sie den Gedanken.*

*Formulieren Sie Ihr eigenes, freies **Gebet** und enden Sie im **Vater/Mutter unser**.*

### **Segen**

Mögen die Regentropfen sanft auf dein Haupt fallen.

Möge der weiche Wind deinen Geist beleben.

Möge der sanfte Sonnenschein dein Herz erleuchten.

Mögen die Lasten des Tages dir leicht vorkommen.

Möge das Grün Deine Hoffnung beleben.

Und möge Gott dich hüllen in den Mantel seiner/ihrer Liebe.

Amen.

(Irishen Segen leicht verändert.)

**Aktion zum Teilen:** Vielleicht möchten Sie den Text kopieren und mit grünem Blattwerk an Nachbar\*innen, Freundinnen und Freunde verschenken?