

Du stellst meine Füße auf weiten Raum – Hoffungswege 2021/2 – Psalm 31

Einladung zum Ankommen

(Anregungen dazu s. S. 4)

Psalm 31 – eine Textbetrachtung

Wirken lassen – Ansprechen lassen – Botschaft erkennen

(Anregungen dazu s. S. 4)



Gott, ich fühle mich bei dir geborgen.

Lass mich nicht allein!

Neige dein Ohr zu mir. Höre mich!

Wenn um mich das Meer tobt,

bist du mein Fels.

Wenn ich vom Sturm überrascht werde,

bist du meine Burg.

Führe und leite mich

auf meinen Wegen,

wenn es dunkel um mich ist!

Ich fühle mich wie in ein Netz verstrickt,

das über mich geworfen wurde.

Hilf mir heraus, denn ich habe Angst!

Du stellst meine Füße auf weiten Raum – Hoffungswege 2021/2 – Psalm 31

Wenn Einsamkeit
mich überfällt
und ich mich gefangen fühle,
dann bist du doch da.
In deine Hände lege ich mich.
Ich vertraue darauf:
Du lässt mich nicht fallen.
Du holst mich heraus
aus meiner Machtlosigkeit.
Du stellst meine Füße
auf weiten Raum.
Du bist mein Gott!



Du stellst meine Füße auf weiten Raum – Hoffungswege 2021/2 – Psalm 31

Einladung zur Achtsamkeit im Alltag – Notiz an mich

Was führt mich heraus aus der Enge in die Weite, aus dem Netz ins Frei-Sein?

Was richtet mich auf?

Was lässt mich aufatmen?

Tipp: Es tut vielleicht gut, tatsächlich zu notieren, was dir begegnet, was du erfährst...

Lied: Nada te turbe

<https://www.youtube.com/watch?v=go1-BoDD7CI>

*Nichts beunruhige dich, nichts ängstige dich.
Wer Gott hat, dem/der fehlt nichts. Gott allein genügt.*

Na-da te tur-be, na-da te espan-te: quien a Dios

tie - ne na-da le fal - ta. Na-da te tur-be,

na-da te espan-te: só - lo Dios bas - ta.

Segensbitte

(wenn du möchtest, mit Bewegungen)

Du, mein Gott, gib mir Licht,

die Hände geöffnet nach oben führen

stärke mein Licht,

die Hände vor der Brust kreuzen

mache mich zu Licht!

die Hände nach außen führen – Licht ausströmen lassen

Du stellst meine Füße auf weiten Raum – Hoffungswege 2021/2 – Psalm 31

Einladung zum Ankommen

Suche dir einen Raum und eine Zeit, in der du für 15 bis 20 Minuten (oder auch länger oder kürzer) ungestört sein kannst.

Vielleicht zündest du eine Kerze an oder du hörst zur Einstimmung eine ruhige Musik.

Setze dich in diesem Raum bequem hin.

Wir laden ein, folgende Zeilen bewusst (vielleicht sogar laut) zu lesen.

Ich komme an in meinem Raum der Stille.

Gott erwartet mich schon.

Ich atme ein – ich atme aus.

Ich lasse den Alltag zurücktreten –

Auszeit in Gottes Gegenwart.

Atemübung und Meditation

Hier kannst du wieder einen dieser kurzen Sätze oder „deinen“ Psalmvers mit hineinnehmen:

Spüre wie du dich hingesezt hast.

Korrigiere deine Haltung bis du eine für dich bequeme gefunden hast.

Lass dich ganz auf deinem Sitz nieder und spüre den Boden unter dir, der dich trägt.

Lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem.

Spüre bewusst wie dein Atem dich durchströmt.

Schließ, wenn du magst, nun die Augen und sprich innerlich immer wieder den Satz, den du dir ausgewählt hast. Vielleicht verbindet er sich harmonisch mit deinem Atem.

Wenn die Gedanken abschweifen – und das werden sie tun – dann hole sie geduldig wieder zurück, konzentriere dich neu auf deinen Atem und evtl. auf deinen Satz.

Wenn die von dir gewählte Zeit (nach Uhr oder nach Gefühl) um ist, tut es gut, mit einem tiefen Atemzug wieder nach außen zu kommen und sich einmal genüsslich zu strecken und zu dehnen.

Den Psalm betrachten

Wirken lassen

Nimm dir Zeit, den Text langsam – vielleicht laut – zu lesen.

Ansprechen lassen

Welches Wort, welcher Satz, welches darin ausgedrückte Bild spricht dich im Moment besonders an? Vielleicht möchtest du dich von diesen Worten in den nächsten Tagen begleiten lassen.

Botschaft erkennen

Steckt in diesen Worten oder in einem Wort vielleicht eine Botschaft für dich? Hier geht es nicht darum, darüber nachzudenken, sondern sich auf die eigene Intuition zu verlassen.