

## Atempause am 24.03.2020

Liebe Gemeinde ich freue mich Sie heute zuhause über die digitalen Medien mit einem „Herzlich Willkommen zur Atempause“ begrüßen zu dürfen.

Mein Name ist Andreas Maier, einige von Ihnen kennen mich bereits, ich darf als neuer pastoraler Mitarbeiter und ab August als Pastoralassistent in Ausbildung für Sie da sein.

Die heutige Atempause die unter dem Thema: „ZUFRIEDEN ABGEBEN“ steht, habe ich gerne für Sie vorbereitet.

### ***Ein kleiner Hinweis zur musikalischen Unterstützung:***

Alle Lieder des GL finden Sie im Internet unter: <http://gotteslob.katholisch.de/>

### ***Lied: Gotteslob (GL) 457***

Zu Beginn singen wir das Lied „Suchen und fragen, hoffen und sehnen“.

### ***Zum Ankommen:***

Jesus du lädst uns ein, bewusste Pausen, Atempausen im hektischen Alltag einzulegen, um bei uns anzukommen. Heute möchten wir der essenziellen Frage unserer Bedürfnisse nachspüren.

Lassen Sie uns auch diese Atempause unter das Zeichen des Kreuzes, der Liebe Gottes stellen und mit dem Kreuzzeichen beginnen.

Im Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen

### ***Einführung zum Impuls:***

Ich lade Sie ein Ihre Murmel und Ihre Erfahrungen der vergangenen Woche gedanklich auf ein helles Tuch auf dem Altar zu legen. Ein paar Murmeln liegen dort schon. Nachdem alle Murmeln nach vorne gebracht wurden, wird das Tuch aufgehoben- die Murmeln rollen weg.

### ***Impuls:***

Zu klein, um beachtet zu werden. Unscheinbares wird oft übersehen. Die Murmel kann noch so schön sein, wo es nur um das Große und Ganze geht, gerät sie unter die Räder.

### ***Dazu eine Geschichte:***

In Erfurt gibt es eine Initiative des Stadtrates zur Beteiligung von Kindern und Jugendlichen. Das geschieht zum Beispiel dadurch, dass Planungen für Spielplätze Schulklassen vorgelegt werden. So bekamen Schülerinnen und Schüler einer Schule für Körperbehinderte die Möglichkeit, einen inklusiven Spielplatz zu beurteilen.

### ***Das Ergebnis:***

Nichts war inklusiv. Spielgeräte für Behinderte standen am Rand. Die Schüler machten bessere Vorschläge. Wie leicht hätte man jedoch ihre Perspektive und Bedürfnisse übersehen können!

### ***Lied: GL 468***

Wir singen das Lied: „Gott gab uns Atem, damit wir leben“

### ***Fragen zum persönlichen Nachspüren oder zum Austausch, nehmen Sie sich einige Minuten Zeit.***

- Wessen Bedürfnisse werden bei uns manchmal übersehen?
- Wie könnten wir gegensteuern?

### ***Bibeltext: Mk 9,33 -37***

Sie kamen nach Kafarnaum. Als er dann im Haus war, fragte er sie: Worüber habt ihr auf dem Weg gesprochen?

Sie schwiegen, denn sie hatten auf dem Weg miteinander darüber gesprochen, wer der Größte sei.

Da setzte er sich, rief die Zwölf und sagte zu ihnen: Wer der Erste sein will, soll der Letzte von allen und der Diener aller sein.

Und er stellte ein Kind in ihre Mitte, nahm es in seine Arme und sagte zu ihnen:

Wer ein solches Kind in meinem Namen aufnimmt, der nimmt mich auf; und wer mich aufnimmt, der nimmt nicht nur mich auf, sondern den, der mich gesandt hat.

### ***Impulse zum Text:***

Bis heute ist das Gespräch der Jünger aktuell:

Wer ist der Größte? Wer hat am meisten Einfluss? Wer hat etwas zu sagen? Den Jüngern ist es geradezu peinlich, dass sie bei diesem Gespräch ertappt werden. Jesus zeigt ihnen, dass es um solche Fragen nicht gehen sollte. Vielmehr geht es um den Dienst an den Anderen. Jesus identifiziert sich mit den Kleinsten, den Kindern. Weil sie keine Macht haben, ihre Ansprüche durchzusetzen. Weil sie im schlimmsten Fall vergessen werden. Weil sie nicht auf Einfluss setzen können.

Machtspiele gefährden das Zusammenleben im Frieden – im Großen wie im Kleinen. Verzicht auf Macht, Teilen von Verantwortung, nicht auf die eigene Position setzen, Eintreten für Gerechtigkeit – all das kann uns friedlicher, verträglicher machen.

***Ich lade Sie ein eine / Ihre Murmel in die Hand zu nehmen***

Wir wollen eine Zeit der Stille halten. Währenddessen können Sie die Murmel betrachten, befühlen und sie in Gedanken auffüllen mit guten Beispielen, wo jemand Macht abgegeben hat, wo Verantwortung von mehreren übernommen werden konnte.

***Wir möchten ein paar Minuten Stille halten (ca. 3min.)***

***Fürbitten:***

*Natürlich können Sie sehr gerne auch freie Fürbitten wählen, das was Ihnen auf dem Herzen liegt, ganz wie Sie mögen.*

1. Gott, beschütze mit deiner Macht die Kleinen, die Kinder, die Gehandicapten, die Armgemachten, alle, denen niemand Gehör schenkt.

***V: Jesus unser Bruder / A: Wir bitten dich erhöre uns***

2. Gott, hindere mit deiner Macht alle, die andere ausnutzen, die ihre Position missbrauchen – in Kirche und Gesellschaft.

***V: Jesus unser Bruder / A: Wir bitten dich erhöre uns***

3. Gott, stärke mit deiner Macht alle, die sich an die Seite der Kleinen stellen, die auf Privilegien verzichten und anderen eine Stimme verleihen.

***V: Jesus unser Bruder / A: Wir bitten dich erhöre uns***

4. ....

***V: Jesus unser Bruder / A: Wir bitten dich erhöre uns***

### **Gebet:**

Alle ausgesprochenen und unausgesprochenen Bitten wollen wir zusammenfassen im Gebet, das wir von Dir, Jesus, gelernt haben.

**Vater unser im Himmel,  
geheiligt werde dein Name.  
Dein Reich komme.  
Dein Wille geschehe,  
wie im Himmel so auf Erden.  
Unser tägliches Brot gib uns heute.  
Und vergib uns unsere Schuld,  
wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.  
Und führe uns nicht in Versuchung,  
sondern erlöse uns von dem Bösen.  
Denn dein ist das Reich und die Kraft  
und die Herrlichkeit in Ewigkeit.**

**Amen.**

### **Lied: GL 323**

Wir singen das Lied: "Du hast mein Klagen verwandelt"

### ***Verabschiedung und Segen:***

Am Schluss dieser Atempause möchte ich mich ausdrücklich für Ihre Teilnahme bedanken, es ist schön, dass wir uns auch über die digitalen Medien verbunden wissen.

Ich wünsche Ihnen und allen, die Sie im Herzen tragen eine gesegnete Fastenwoche, gute Gesundheit und Gottes Segen.

### ***Segen:***

So segne uns und alle Menschen, die wir im Herzen tragen, Gott der Vater, der Sohn und der Heilige Geist. Amen

### **Lied: GL 451**

Zum Abschluss singen wir das Lied: "Komm Herr segne uns"