



Fastenaktion „Kraft schöpfen“

Impuls 2: Kraft schöpfen durch die Schöpfung

❖ Einstimmung

Suchen Sie sich einen schönen Ort und nehmen Sie eine Körperhaltung ein, in der Sie aufmerksam sein können:

Ich sitze auf einem Stuhl oder Hocker.

Meine Füße ruhen mit der ganzen Fußfläche auf dem Boden.

Ich spüre zu meiner Sitzfläche hin,

richte mich vom Becken her auf. Meine Wirbelsäule ist gerade.

Meine Hände liegen auf den Oberschenkeln oder ruhen im Schoß.

Mein Scheitelpunkt zeigt nach oben.

Ich spüre, wo mein Körper die Sitzunterlage und den Boden berührt.

Ich fühle mich getragen vom Stuhl und Boden.

Ich spüre meinen Atem, wie er kommt und geht,

und lasse mit jedem Ausatmen mehr los.

(in: Leidenschaftlich. Sieben Wochen das Leben vertiefen, hrsg. von Katharina Friebe, Claudia Janssen u.a., S. 13)

❖ Gebet

Gott, lass mich zur Ruhe kommen.

Vor dir will ich alles das ablegen, was schwer ist.

Öffne mein Herz und meine Sinne,

lass mich deine Gegenwart spüren

und schenke mir ein Stückchen Himmelsweite.

Amen

❖ Biblischer Text: Psalm 104

1Lobe den Herrn, meine Seele!

Herr, mein Gott, du bist sehr groß; in Hoheit und Pracht bist du gekleidet.

2Licht ist dein Kleid, das du anhast. Du breitest den Himmel aus wie ein Zelt;

5der du das Erdreich gegründet hast auf festen Boden, dass es nicht wankt immer und ewiglich

13Du tränkst die Berge von oben her, du machst das Land voll Früchte, die du schaffest.

14Du lässtest Gras wachsen für das Vieh und Saat zu Nutz den Menschen,

dass du Brot aus der Erde hervorbringst,

15dass der Wein erfreue des Menschen Herz und sein Antlitz glänze vom Öl

und das Brot des Menschen Herz stärke.

16Die Bäume des Herrn stehen voll Saft, die Zedern des Libanon, die er gepflanzt hat.

17Dort nisten die Vögel, und die Störche wohnen in den Wipfeln.

24Herr, wie sind deine Werke so groß und viel!

Du hast sie alle weise geordnet, und die Erde ist voll deiner Güter.

31Die Herrlichkeit des Herrn bleibe ewiglich,

der Herr freue sich seiner Werke!

33Ich will dem Herrn singen mein Leben lang

und meinen Gott loben, solange ich bin.



❖ **Fragen und Anregungen zum Nachdenken**

1. Lesen Sie den Psalm still!
2. Lesen Sie den Psalm laut!
3. Lesen Sie den Psalm erneut in der Stille Zeile für Zeile, langsam und nehmen Sie sich die Zeit, Bilder in Ihrem Geist entstehen zu lassen.
4. Welches im Psalm beschriebene Schöpfungswerk Gottes ist Ihnen nahe und schenkt Ihnen Kraft? (Wir laden Sie ein, das bewusst zu erleben und sich eine Ladung Schöpfungskraft zu holen!)

❖ **Kraft sammeln**

Nach einem langen dunklen Winter sich in die Frühlingssonne stellen. Die Wärme spüren. Sich von Licht und Wärme durchströmen lassen, spüren, wie der ganze Leib erwacht, lebendig wird. Schweres wird leicht - mindestens für einen Moment. Endorphine fluten unser Hirn und Glück steigt auf. Gott schuf das Licht, um unsere Dunkelheiten zu erlösen. Bevor Gott das Licht schuf, herrschte die Finsternis. Am ersten Tag der Schöpfung erlöste Gott die Finsternis und schenkte ihr ein Kleid aus Licht. Licht ist auch das Kleid Gottes.

Welche Finsternis meines Lebens möchte ich mit Gottes Licht fluten?

Festen Boden unter sich spüren. Fest stehen und getragen werden. Wurzeln wachsen lassen in die Erde, damit die Krone sich dem Himmel entgegenstrecken kann. Wurzeln wachsen lassen heißt, Vertrauen lernen, sich stärken lassen, annehmen, dass Gott uns diesen festen Boden zur Verfügung stellt.

Barfuß gehen, hopsen, rennen, humpeln, mit festen Wanderschuhen, auf High Heels, in Hausschuhen, mit zittrigen Beinen, am Rollator – Gottes Boden trägt. Dünnhäutige und verletzte Seelen, Wirbelwindkinder, Weltretterinnen, Schöngestirnte, Verzagte und Verzweifelte – Gottes Boden trägt alle. Die den Boden unter den Füßen verloren haben, können hoffen – Gottes Boden gehört ihnen und trägt auch sie.



Wo und wie möchte ich gerade Boden unter den Füßen spüren? Wann bin ich das letzte Mal barfuß über Rasen gelaufen?

Brot essen und dankbar werden. Für die Arbeit, die auf den Feldern geschieht, säen, bewässern, ernten. Für die Fülle, in der wir leben, für die vielfältigsten Brotideen der Welt. Brot gibt Kraft. Aus dem Korn der Felder geschaffen, durch Regen und Wind gewachsen, gibt es unserem Leib, was er



zum Leben braucht. Gottes Saatenauswahl ist vielfältig – ein Funke Liebe in unserem Herzen, ein Traum, der mir Erkenntnis über mich schenken will, eine Idee, die zu einer Erfindung führt oder ein Gedanke, der zu einem Gedicht wird. (Und ich hoffe: Ein Funke Verantwortung für die Mächtigen, damit Frieden und Gerechtigkeit wachsen können)

Wofür bin ich heute dankbar? Welches Saatgut Gottes liegt in mir?



Waldbaden und heil werden. Den weichen Waldboden unter den Füßen spüren und Lust auf mehr bekommen. Ein bisschen über Stock und Stein, Äste und Wurzeln steigen, den Weg verlassen und mittendrin stehen. Sich hinsetzen und sich umschaun. Jeder Baum ist anders, hat sich seinen eigenen Weg ans Sonnenlicht gesucht. Manche sehen aus, als ob besonders viel Wetter an ihnen gerüttelt hat und sie viele Stürme des Lebens bestehen mussten. Ein bekanntes Gefühl. Tief einatmen, lange ausatmen, den Waldboden riechen, den Duft der Bäume, das feuchte Moos und Laub. Pilze wachsen auf den Resten gefallener Bäume und es raschelt stets ein bisschen- unter den Blätterresten des letzten Herbstes ist viel los. Die Stille im Wald, weg von Lärm des Alltags, das Rascheln der Bäume, die Luft des Waldes, das Summen und Zwitschern – heilende Kraft in Gottes Schöpfung, für mich und die beschädigte Welt. Atem der Welt – Gottes Lebenskraft.

Wann halte ich die Luft an? Wann hole ich mir den tiefen Atem, die Lebensenergie Gottes als heilende Kraft in mein Leben?

Dagmar Müller

❖ Anregungen für die Fastenzeit

Jeden Tag 30 Minuten Licht (auch im Regen) tanken und dabei nachdenken, wofür ich dankbar bin.
Jeden Tag das Saatkorn Gottes, das ich in mir entdeckt habe, gießen.
Jeden Tag mehrmals bewusst tief bis in den Bauch atmen, am besten an frischer Luft.
Mal in den Wald gehen, mal ein Brot backen, mal in der Bibel stöbern.

Der 1. Schöpfungstag

Am Anfang war noch nichts gut. Denn es war noch nichts – außer Finsternis. In dieser Zeit, die noch keine war, trat Gott aus seinem Geheimnis heraus und begann, der Dunkelheit einen Lichtmantel zu schneiden. Er wollte die Finsternis kleiden.

In den Stoff flocht Gott sich selbst mit ein. Er spinn den Faden der Liebe und verwob ihn mit dem Faden der Gerechtigkeit. Geduldig, Reihe um Reihe. Zeit war genug, denn sie war noch nicht. Er vermaß die Finsternis und schnitt aus dem Stoff – es war viel zu viel geworden – die richtige Größe heraus. Es fehlte noch der Saum, den er mit dem goldenen Zwirn der Wahrheit umnähte. Der Mantel sollte nicht ausfransen mit der Zeit, die nun beginnen würde.

Der Staub funkelte verheißungsvoll, als Gott den Lichtmantel noch einmal ausschüttelte. Dann legte er ihn um die Finsternis und siehe: er passte genau! So wurde aus Finsternis Licht. Seitdem leuchtet es in alle Dunkelheiten. Gott war zufrieden. Denn es war gut.

(Oliver Spies, wandeln 2021)

❖ Lied zum Abschluss

EG 640 Die Herrlichkeit des Herrn bleibe ewiglich