

1**Genesis 1,1:**

Im Anfang schuf Gott Himmel und Erde;
Die Erde aber war Tohuwabohu.
Finsternis lag über der Urflut....
– und Gottes Geist schwebte über dem Wasser.

Der geistliche Begleiter:

Was für ein Tohuwabohu.
Und so viele Versuche,
Ordnung ins Chaos zu bringen:
Alles sollen an ihrem Platz bleiben,
weil da dieses Viruswesen wütet.
Doch wo ist dieser Platz
– das muss doch mehr sein als die eigenen
4Wände.
Doch weder ist das Chaos der Beginn,
noch ist es das Ende:
Gottes Geist ist "darüber".
Und über all dem, was uns zu überfluten droht.
Was könnte dieses Schweben bedeuten?

Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit:

Nun sieh mal dieses Tohuwabohu, Gott...

2**Genesis 1,3a:**

Gott sprach: es werde...

Der geistliche Begleiter:

Wir werden zugeschüttet mit wirkenden
Worten: Anordnungen, Verordnungen, Regeln,
Empfehlungen, Informationen.
Wo Gott spricht geschieht etwas.
Gottes Worte sind keine Anordnungen,
Gottes Worte sind lebendig und wirksam.
Was geschieht, wo ich spreche?
Auch meine Worte sind mehr,
sie schaffen Welten:
Welche Welt soll es werden?
Was werde ich als erstes sagen?

Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit:

... Die Welt lebt von Worten, die GOTT...

3**Genesis 1,3b:**

Und es wurde Licht.

Der geistliche Begleiter:

Das Licht gibt dem Gestaltlosen Gestalt,
Es schafft Unterscheidungen, Konturen, Profile.
... und Schatten.
Darum stellen wir Kerzen ins Fenster,
und nicht unter den Eimer:
Ein Zeichen: Hier ist wer,
Ein Leuchtturm: Land ist in Sicht.
Eine Zusage: Du bist das Licht der Welt
Ein Weg: Mache Dich auf, werde Licht!

Welche Kontur gibt mir das Licht Gottes?

Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit:

... In deinem Licht betrachtet...

4**Genesis 1,5b:**

Da ward aus
Abend und Morgen
der erste Tag

Der geistliche Begleiter:

Der Rhythmus ist verschoben:
Der Tag beginnt mit dem Abend.
Doch so endet er auch auf den Abend hin
und nicht mitten in der Nacht.
Viele unserer Rhythmen sind gerade
verschoben: drinnen und draußen,
Tun und Ruhen.
Selbst Tag und Nacht gleichen sich an;
war gerade nicht erst Tag- und Nachtgleiche?
Mit dem Abend fängt der Tag erst an,
selbst durch die Nacht hindurch,
wartet der Morgen auf uns:
neuer Tag - neues Werden.

Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit:

... Herr, bleibe bei mir, denn es will ... werden!

5**Genesis 1, 7a.8a:**

Da machte Gott die Feste ...
Und Gott nannte die Feste Himmel.

Der geistliche Begleiter:

Der Himmel kann etwas FESTES sein,
dass dem Leben Raum schafft.
So hat es Luft zum Atmen
und verliert sich nicht ins Gestaltlose,
im Wirrwarr der Dinge und
Bedeutsamkeiten.
Und doch ist der Himmel die Weite,
die wir gerade jetzt brauchen.
"Doch über uns der Himmel,
lässt uns nicht untergehn."
heißt es in einem Lied.
Halten wir uns doch
an den Himmel, der uns schützt und hält!

Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit:

... Ich habe einen guten Grund über mir.

6**Genesis 1, 9a:**

Es sammle sich das Wasser
unter dem Himmel an besondere Orte,
dass man das Trockene sehe.

Der geistliche Begleiter:

Steht uns das alles bis zum Hals?
Drohen wir unterzugehen in dieser seltsamen
Flut an Ereignissen, Nachrichten, Bedrohungen?
Ach dass Gott doch dasjenige fernhielte,
was uns an Chaos zu überfluten droht -
das Unheimliche und diesen
seltsamen Sturm
der Stilllegung des Lebendigen stillte.
Doch haben wir nicht längst
einen festen Grund?
Nicht der Standpunkt ist es,
auf den es ankommt,
sondern der fruchtbare Boden.

Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit:

... Gott gibt mir Raum zum Leben...

7**Genesis 1,11a:**

Es lasse die Erde aufgehen

Der geistliche Begleiter:

Das Virus geht mit uns Menschen um die Erde.
Aber:
Was geht auf, aus der Erde,
Was ist verbunden mit der Erde?
Gott legt Lebenskraft in die Erde,
gerade jetzt erfahren wir das aufs Neue.
Er überlässt es der Erde,
teilzuhaben und mitzuwirken
an seiner Schöpfung.
Was legen wir in die Erde
- oder der Erde auf?

Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit:

.. Die Erde ist des Herrn...

8**Genesis 1,14b:**

leuchtende Zeichen,
um die Zeiten zu bestimmen

Der geistliche Begleiter:

Welche ZEICHEN bestimmen meine Zeit?
Außer der Uhrzeit, Tag und Nacht,
Außer der Krisenzeichen,
Außer der Jahreszeit und meinem Alter,

Welche Zeichen geben Orientierung und Licht?

Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit:

... Zeichen Deiner Freundschaft und Liebe...

4**Die Übung:**

Ich versuche,
den Abend als Anfang
eines neuen Tages zu sehen -
und zu gestalten.

Was verändert sich?

Ich singe oder lese:
Der Mond ist aufgegangen

Das Atemgebet:

du bist mit mir ...
... Am Abend und am Morgen!

3**Die Übung:**

Die Sonne, die Sterne, Spiegelungen,
Fahrzeuge, Ampeln, Kerzen, Lampen,
Menschen, ein Bibelwort, ein Trost:

Ich achte auf die verschiedenen Lichtquellen:
welche Lichtquellen begegnen mir,
was bewirken sie?
Wo fehlt Licht?

Ich nehme die Lichtblicke dieses Tages,
der Nacht und die in den dunklen Gedanken
dankbar an!

Das Atemgebet:

mache dich auf ...
.. und werde licht!

2**Die Übung:**

Es ist schwer,
aber wenigstens einmal am Tag heute
wird es mir gelingen, nicht zu urteilen
und zu beurteilen oder nur kritisch auf Wort
und Wirkung zu achten.
Dafür muss ich mich für eine Zeit der Fülle der
Worte entziehen, um auf das zu achten,
was dann wird.

Dann lese ich laut Psalm 23:
Der Herr ist mein Hirte...

Vielleicht gelingt es auch mir,
Worte des Lebens zu schaffen,
die gegen den Strom der Botschaften,
etwas werden und wachsen lassen.

Das Atemgebet:

Gott spricht ...
... Und es geschieht!

1**Die Übung:**

Für einen Augenblick
schwebe ich über den Dingen und dem Chaos;
– besonders da, was mich gerade am meisten
bedrückt.
Doch ich schwebe
nicht einfach so, sondern
getragen und gehalten
von der Kraft Gottes.
Und denke:
All das wird nicht so bleiben,
etwas wird werden...

Das Atemgebet:

Anfang und Ende...
... liegen bei Dir, Herr

8**Die Übung:**

Heute bete ich
über den ganzen Tag verteilt,
das „Unser Vater“.

Jeweils nur einen Teil oder Satz
im Rythmus seiner einzelnen Verse,
Bitten und Ansagen.

Das Atemgebet:

jegliches...
... hat seine Zeit

7**Die Übung:**

Entdecke ich den Boden, die Erde,
da etwas Gutes wachsen kann?

Vielleicht muss ich dazu
meine Aufmerksamkeit auf das richten,
was "klein" ist, was wachsen und werden soll:
Eine Blüte, ein Blatt, ein zartes Grün,
eine Geste, ein Blick, ein Laut, ein Trost:
Etwas, das nicht mit dem Anspruch
der Wichtigkeit und Bedeutsamkeit
daherkommt oder sich aufdrängen will.

Ich denke an die Möglichkeiten,
die Gott in mich hineingelegt hat.

Das Atemgebet:

ich nehme die Kraft ..
... aus Deiner Hand!

8**Die Übung:**

Ich stelle eine Schale Wasser vor mich.
Ich tauche den Finger hinein
und sehe, wie das Wasser bewegt wird.

Mit dem nassen Finger berühre ich
meine Stirn und sage:
Gott trägt mich durch!
Vielleicht auch: Ich bin getauft!

Dann berühre ich dem nassen Finger meine Lip-
pen und bete das Atemgebet:

Das Atemgebet:

ich will Wasser gießen...
... auf das Durstige!

5**Die Übung:**

Ich versuche auf das zu achten,
was mir Halt gibt
und was mich vor Bedrohungen schützt,
was mir selbst in der Enge noch
Raum
und Luft zum Atmen gibt...
... es könnte ein Stück Himmel sein!

Ich singe mehrmals am Tag:
Der Himmel geht über allen auf,
auf alle über, über allen auf!

Das Atemgebet:

Der Himmel geht...
... über *allem* auf