

**Trost - mit Jes 38,17**

Siehe, um Trost war mir sehr bange

# 9

**Der geistliche Begleiter:**

Bange machen gilt nicht -  
ist der letzte Spruch, bevor  
das Abenteuer beginnt.  
das alte Wort ist kaum noch Teil unserer  
Alltagssprache - dabei sind wir gerade  
sehr be-engt in unserer Entfaltung;  
und das Abenteuer muss warten.

Dabei benennt der Prophet die Sehnsucht nach  
Halt, der Zuverlässigkeit, der Festigkeit und  
Treue. Sie sollen das Weiterleben ermöglichen:  
Wo finde ich Halt im Leben?

**Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit:**

Du aber hast dich meiner Seele herzlich  
angenommen

**Trost - mit Jes 9,1**

Das Volk, dass im Dunkel lebt,  
sieht ein helles Licht;  
über denen, die im Land der Finsternis  
wohnen, strahlt ein Licht auf.

# 10

**Der geistliche Begleiter:**

Wer ist es, der im Dunkel lebt?  
Was ist dieses Dunkel?  
Und was eigentlich ist das Land der Finsternis,  
was ist es, dass dieses Land verfinstert?

Das Licht am Ende des Tunnels,  
lässt und hoffen - und blinzeln:  
Noch können wir gar nicht sehen,  
wie genau es weitergeht,  
aber wir bleiben nicht im Dunkel.

**Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit:**

Niemand zündet ein Licht an  
- und stellt es unter einen Eimer.

**Trost - mit Joh 14,26**

Aber der Beistand, der Heilige Geist,  
den mein Vater senden wird in meinem Namen,  
der wird euch alles lehren  
und euch an alles erinnern,  
was ich euch gesagt habe.

# 11

**Der geistliche Begleiter:**

Der Heilige Geist ist unser Beistand -  
von ihm sind wir gut beraten.  
Er ruft uns zu, wer Jesus Christus ist:  
Jesu Worte machen uns klug.  
Gottes Geist lässt sie in unserem Leben  
wurzeln  
und Früchte tragen.

**Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit:**

Komm, Heiliger Geist!

**Trost - mit Römer 15,5**

Der Gott aber der Geduld  
und des Trostes gebe euch...

# 12

**Der geistliche Begleiter:**

Wir wünschen und erbitten uns von Gott  
dies und das:  
Was dem Leben dient,  
uns hilft  
und die beschützt, die wir lieben.

Auch hier wird etwas erbeten -  
oder gewünscht.  
Was aber gibt denn nun der Gott der Geduld  
und des Trostes?

**Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit:**

... er gebe uns ein fröhlich Herz...

**Erwartung - mit Matthäus 5**

selig sind..., ...denn sie werden...

# 13

**Der geistliche Begleiter:**

selig sind,  
glücklich schätzen dürfen sich, die  
zu gratulieren ist denen, die

ja was?  
Was und wen schätzen wir glücklich:  
Wer es geschafft hat,  
wer keine Maske tragen muss,  
wer es sich leisten kann.

Aber was wird aus denen?  
Haben die nicht schon alles?

**Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit:**

...ich lasse dich nicht, du segnest mich denn...

**Erwartung - mit Jesaja 60,1**

Mache dich auf und werde licht;  
denn dein Licht kommt  
und die Herrlichkeit des Herrn  
geht leuchtend auf über dir!

# 14

**Der geistliche Begleiter:**

licht werden...  
und sich aufmachen  
gehören zusammen.  
Für beides gibt es einen  
guten Grund:  
Gottes Herrlichkeit geht auf wie  
die Sonne.

**Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit:**

...Gott ist ein Licht auf meinem Weg

**Erwartung - mit Jeremia 29, 11**

Denn ich kenne die Gedanken,  
die ich mir über euch mache  
- Spruch des Herrn -  
Gedanken des Heils und nicht des Unheils;  
denn ich will euch Zukunft  
und Hoffnung geben

# 15

**Der geistliche Begleiter:**

Über so vieles machen wir uns Gedanken,  
die meisten davon bedenken eher  
das Unheil als das Heil.  
Doch wenn wir nur dies bedenken,  
wo bleiben dann  
Zukunft und Hoffnung?

**Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit:**

... zum Bilde Gottes..

**Erwartung - mit Sacharja 9,9**

Juble laut, Tochter Zion!  
Jauchze, Tochter Jerusalem!  
Sieh doch, dein König kommt zu dir.  
Er ist gerecht  
und hilft.

# 16

**Der geistliche Begleiter:**

Laut jubeln,  
das gibt' s doch sonst nur  
im Stadion - oder im Konzert.  
Und in coronäischen Zeiten  
ist an Jubel nicht mal zu denken.

Tatsächlich?  
Nur im Stadion?  
Kein Grund zum Jubeln?  
Wann haben wir das Jubeln verlernt?

**Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit:**

... er ist gerecht und er hilft!

**Die Übung:****12**

Ich lese im Römerbrief Kapitel 15, 1-8.

Heute achte ich auf Gemeinsamkeiten  
und versuche, diese  
und das Miteinander zu stärken.  
Findet sich wer,  
mit dem oder der zusammen  
wir Gott loben können?

**Das Atemgebet:**

lasst uns...  
... miteinander

**Die Übung:****11**

Wir sind es ja gewohnt zu fragen:  
Was würde Jesus an meiner Stelle tun?  
Darum geht es heute nicht!

Sondern darum, in manchen Situationen  
auf Gottes tröstenden Beistand zu hören,  
mich zu öffnen und  
zu überlegen:  
Was würde Jesus dazu *sagen*!

**Das Atemgebet:**

du hast Worte ...  
... des ewigen Lebens

**Die Übung:****10**

Ich achte darauf, was sich verändert,  
wenn Licht auf eine Sache fällt,  
was geschieht,  
wenn das Licht angeht?

Wie sehen Hoffungslichter aus?

**Das Atemgebet:**

es werde...  
... Licht!

**Die Übung:****9**

Wir sorgen uns um alles Mögliche,  
was aber, wenn uns der Trost fehlen würde?  
Ich schreibe darum alles auf,  
was mir Halt gibt,  
worauf ich mein Vertrauen setze,  
worauf ich mich verlassen kann.

Darunter schreibe ich: Dank sei Dir, Gott!

Ich kann den Zettel einstecken und  
mitnehmen oder für die nächsten Tage offen  
liegen lassen, so dass ich immer wieder  
mein Blick darauf fällt.

**Das Atemgebet:**

du meine Seele....  
... singe

**Die Übung:****16**

Wer kann schon jubeln  
auf Kommando?

Auf Kommando?  
Sieh doch! Sieh hin - du bist nicht  
verlassen: Dein König kommt.

Darum singe oder summe ich  
das Lied: Tochter Zion, freue dich -  
und freue mich mit.

**Das Atemgebet:**

diesen einen...  
... kann ich König nennen.

**Die Übung:****15**

Heute nehme ich mal an,  
dass Gott sich Gedanken über mich macht.  
Was für Gedanken könnten das sein?

**Das Atemgebet:**

Zukunft...  
... und Hoffnung

**Die Übung:****14**

Heute verbinde ich beides:  
Wo ich mich aufmache oder aufbreche,  
da mache ich mich offen, hell und weit  
und sage mir:  
Gott ist Licht auf meinem Weg.  
Wo ich mich aber öffne, hell  
und weit mache für Gottes Gegenwart,  
da mache ich mich auch auf:  
mache einen Anruf, sage ein gutes Wort,  
schreibe einen Brief,  
wünsche jemandem Heil.

**Das Atemgebet:**

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

**Die Übung:****13**

Heute überlege ich,  
wo mein Glaube,  
mein Denken,  
mein Leben und Handeln  
mich und andere glücklich macht.

Wo Gottes Welt durch mich wächst,  
da darf ich mir gratulieren.

Heute ist auch der 3. Advent:  
Ist es nicht ein Glück,  
das Gott Mensch geworden ist?

**Das Atemgebet:**

Wo ein Mensch...  
... Vertrauen gibt.