



wie gehts

Impulse zum Aufatmen



„Wie geht's?“ Eine einfache Frage, oft gestellt. Oft auch nicht leicht zu beantworten. Vor Ihnen liegen 35 Impulskarten, die einladen, über fünf Wochen lang täglich einen kürzeren oder längeren Moment innezuhalten, aufzuatmen und fünf nachzudenken, wie „es geht“ und auch „wohin es geht“ – für Sie wollen helfen – besonders im „Jahr des Aufatmens“ – für sich gut und passend zu sehen, wo es gut ist innezuhalten und wo Wege möglicherweise überdacht werden müssen.

Sie können mit den Karten wie folgt umgehen: Sie nehmen sich am Abend vor dem Einschlafen oder am Morgen ein paar Minuten Zeit und lesen den Impuls für den Tag. Dann legen Sie die Karte an einen Ort, auf den immer wieder Ihr Blick fallen kann: in die Küche, auf den Schreibtisch ..., oder Sie nehmen die Karte mit ...

Sie können den Weg mit den Impulskarten alleine für sich gehen oder sich einer Gruppe anschließen und sich mit anderen über Ihre Erfahrungen austauschen. Dabei können die Impulskarten einzeln genutzt und auch als „Bausteine“ mit anderen Impulsen kombiniert werden.

Ganz so, wie es gut für Sie selbst, Ihre Gruppe, Pfarrei, Gemeinschaft oder Ihren Verband ist. Damit Sie am Ende des Jahres hoffentlich antworten können „Gut geht's!“.

Das Redaktionsteam

aufbrechen



und erste Schritte gehen

aufbrechen | und erste Schritte gehen

Welche Sehnsüchte
– auch verborgene –
trage ich in mir?
Mein erster Schritt ist ...

Wenn du zum Tor des Lebens gelangen willst,
musst du aufbrechen, einen Weg suchen,
der auf keiner Karte verzeichnet ist und in keinem Buch beschrieben ist.
Dein Fuß wird an Steine stoßen, die Sonne wird brennen
und dich durstig machen, deine Beine werden schwer werden.
Die Last der Jahre wird dich niederdrücken.
Aber irgendwann wirst du beginnen, diesen Weg zu lieben.
Weil du erkennst, dass es dein Weg ist.
Du wirst straucheln und fallen, aber die Kraft haben, wieder aufzustehen.
Du wirst Umwege und Irrwege gehen, aber dem Ziel näher kommen.
Alles kommt darauf an, den ersten Schritt zu wagen.
Denn mit dem ersten Schritt gehst du durch das Tor.

Wolfgang Poeplau / Conrad Contzen

Du Gott des Aufbruchs,
segne mich,
wenn ich neue Schritte wage.

aufbrechen



und verabschieden

aufbrechen | und verabschieden

Aufbruch des Herzens

Wichtiges von Unwichtigem
unterscheiden
den Sperrmüll wertschätzen
so wie die Altkleidersammlung
und die Papiertonne voll machen

Den Abschied in Kauf nehmen
um neu anfangen zu können
sich trennen
um sich neu zu finden

sich konzentrieren auf
das Wichtige
in Erinnerung schwelgen
und doch
den Englisch-Kurs belegen

zum Aufbruch bereit
auch wenn er
vielleicht nur
im Herzen stattfindet

Andrea Schwarz

Ich unterscheide Wichtiges
von Unwichtigem.
Mir ist heute wichtig ...,
unwichtig ...!
Ich verabschiede mich von ...!

Du Gott des Aufbruchs,
segne mich,
wenn ich Orientierung
suche.

aufbrechen



und wagen

aufbrechen | und wagen

Was hindert dich,
den Aufbruch zu wagen
und deinem Leben eine
neue Richtung
zu geben?

Was hindert dich,
dem Ruf deiner
inneren Bilder zu folgen
und endlich zu leben,
was schon so lange
in dir träumt?

Dinge, Situationen, ...,
die meinen Aufbruch
verhindern?
Heute wage ich ...

Mache dich auf,
und dir werden die
notwendigen Kräfte
zuströmen,
um zu werden,
der du bist.

Christa Spilling-Nöker

Du Gott des Aufbruchs,
mache mich aufmerksam,
wenn deine Stimme
mich lockt.

aufbrechen



und wahrnehmen

aufbrechen | und wahrnehmen

Ich breche auf und gehe bewusst einen Weg,
den ich täglich gehe, der mir schon zur Routine geworden ist.
Zweimal unterbreche ich meinen Weg,
bleibe bewusst stehen und nehme mit meinen Sinnen wahr,
was um mich ist:

Mit den Augen bewusst die Umgebung schauen,
mit den Ohren auf Geräusche lauschen,
mit der Nase die Gerüche aufnehmen,
mit den Händen etwas berühren und fühlen.

Gibt es etwas, das ich mir auf der Zunge zergehen lassen kann?

Ich halte inne und lasse die
Wegerfahrung in mir nachklingen.
Wo bin ich heute hingelaufen,
im wörtlichen und übertragenen
Sinne?

Du Gott des Aufbruchs,
segne mich und
mache mich aufmerksam.

aufbrechen



und mich führen lassen

aufbrechen | und mich führen lassen

Der Herr zog vor ihnen
[den Israeliten] her,
bei Tag in einer Wolkensäule,
bei Nacht in einer Feuersäule,
um ihnen zu leuchten.
So konnten sie Tag und Nacht
unterwegs sein.

Exodus / 2. Mose 13, 20-21

Welches Wort Gottes kann
mir Kraft geben, mich neu
auf den Weg zu machen?

Wer begleitet mich?

Du Gott des
Aufbruchs,
segne mich
und sei mit mir
unterwegs
zu mir selbst –
zu den Menschen –
zu dir.

wieder



HOLEN

Ich schaue auf die vergangene
Woche zurück.

Aus den Impulsen dieser Woche wähle
ich zur Wiederholung einen aus,
der mich weitergebracht hat, oder einen,
den ich lieber hinter mir gelassen hätte,
weil ich mich damit schwer tat.

Du Gott des Aufbruchs,
segne mich.

Sonntag



feiern

Sonntag feiern

So wurden Himmel und Erde
vollendet und ihr ganzes Gefüge.
Am siebten Tag vollendete Gott
das Werk, das er geschaffen hatte,
und er ruhte am siebten Tag,
nachdem er sein ganzes Werk
vollbracht hatte. Und Gott segnete
den siebten Tag und erklärte ihn
für heilig; denn an ihm ruhte Gott,
nachdem er das ganze Werk der
Schöpfung vollendet hatte.

Genesis / 1. Mose 2,2-3

gehen



ohne Ballast

gehen | ohne Ballast

Er gebot ihnen,
nichts auf den Weg mitzunehmen.

Kein Brot, keine Vorratstasche,
kein Geld im Gürtel,
kein zweites Hemd

und an den Füßen
nur Sandalen.

Markus 6,8-9

Auf welche Dinge
kann ich
gut verzichten?

Wenn ich mich auf den Weg mache,
überlege ich mir, was ich mitnehme.

Egal ob lange Reise oder kurzer
Ausflug. Ganz ohne Alles bin ich
nie unterwegs.

Doch was ist wichtig –
worauf kann ich verzichten?

Mitunter eine schwere Entscheidung.
Nicht nur für den Ausflug oder
die Reise. Die Frage gilt für jeden
Moment meines Lebens ...

Denn auf dem Lebensweg
bin ich immer.

gehen



und einfach gehen

gehen | und einfach gehen

Auch Jakob zog seines Weges.
Da begegneten ihm Engel Gottes.

Genesis / 1. Mose 32,2

Was geht mir heute
durch den Kopf?
Welche Gedanken
möchte ich gerne
verschleichen?
Welche machen
mir aber auch
große Freude?

Schritt für Schritt bin ich unterwegs.
Das Stapfen meiner Füße gibt
den Rhythmus vor.
Unter den Schuhen knirscht der Kies.
Der Atem geht in gleichmäßigen
Zügen.

Mit jedem Schritt weiten sich die
Alltags-Gedanken – machen Platz
für Neues.

Gedanken und Impulse
kommen und gehen.

Wie die Wolken am Himmel
ziehen sie mit jedem
gegangenen Schritt weiter.

gehen



und sich entscheiden

gehen | und sich entscheiden

Alle warteten,
dass die Entscheidung falle.

2. Makkabäer 15,20a

Entscheidungen?
wichtigen
Hilfestellung bei
Wer gibt mir

unzufrieden?
Entscheidung bin ich
Mit welcher getroffenen
derzeit meinen Alltag?

Welche wichtige
Entscheidung bestimmt

Eine Kreuzung lässt
mich innehalten.

In welche Richtung
muss ich gehen?

Wie komme ich
zum Ziel?

Immer wieder muss ich
mich in meinem Leben
entscheiden, muss eine
Richtung einschlagen und
kann damit andere Wege
nicht gehen.

gehen



und das Ziel im Blick

gehen | und das Ziel im Blick

Die Pracht des Libanon kommt zu dir,
Zypressen, Platanen und Eschen zugleich,
um meinen heiligen Ort zu schmücken;
dann ehre ich den Platz, wo meine Füße
ruhen.

Jesaja 60,13

Welches Ziel habe
ich heute im Blick?
Wer oder was
gibt mir Kraft,
es zu erreichen?

Die Augen haben
das Ziel entdeckt –
noch fern und klein
am Horizont.

Aber es ist da.

Langsam kommt
es näher. Der Blick
gibt neue Kraft.

Die müden Füße
gehen ein wenig
schneller.

gehen



in Begleitung

gehen | in Begleitung

Zwei sind besser als einer allein [...].
Denn wenn sie hinfallen, richtet
einer den anderen auf. Doch wehe
dem, der allein ist, wenn er hinfällt,
ohne dass einer bei ihm ist, der ihn
aufrichtet.

Kohelet / Prediger 4, 9-10

(Lebens-)Weg mit ihnen teilen möchte?
Welche Menschen sind mir
so wichtig, dass ich meinen
Von welchen Menschen lasse
ich mich gerne begleiten.
Welche Menschen müssen
auch nicht alles erfahren?

Ich bin auf
dem Weg –
schon länger.

Habe meinen
Rhythmus gefunden.

Bin zufrieden –
so wie es ist.

Und dann
kommt jemand und
geht mit.

wieder



HOLEN

Ich schaue auf die vergangene
Woche zurück.

Aus den Impulsen dieser Woche
wähle ich zur Wiederholung einen aus,
mit dem ich gut gehen konnte, oder einen,
den ich lieber hinter mir gelassen hätte,
weil ich mich damit schwer tat.

wiederHOLEN

Sonntag



feiern

Sonntag feiern

Der Herr sprach zu Mose:

Sechs Tage kannst du deine
Arbeit verrichten, am siebten
Tag aber sollst du ruhen,
damit dein Rind und dein
Esel ausruhen und der Sohn
deiner Sklavin und der
Fremde zu Atem kommen.

Exodus / 1. Mose 23,12

stolpern



und Vor-Sicht

stolpern | und Vor-Sicht

Stolpern wir nicht irgendwie
in den Tag hinein!

Es ist schade um jeden Tag,
an dem alles an uns vorbeizieht.

Nichts dringt in die Tiefe,
nichts ergreift mich,

alles bleibt oberflächlich.

Martin Gutl

Heute gehe ich bewusst in den Tag!
Ich schaue voraus auf eine Situation,
eine Begegnung, die vor mir liegt und
stelle mich innerlich darauf ein.

Der Herr behüte dich,
wenn du fortgehst
und wiederkommst.
Psalm 121, 8a

stolpern



und die Balance verlieren

stolpern | und die Balance verlieren

Wenn ich stolpere,
verliere ich das Gleichgewicht
und gerate ins Wanken –
beim Gehen, Wandern, Joggen –
und im Laufe des Lebens.

Psalm 121,3

**ER lässt deinen Fuß
nicht wanken;
ER, der dich behütet,
schläft nicht.**

Wodurch gerate
ich in meinem Alltag
ins Wanken?

Wer oder was gibt
mir Halt?

Wie ist meine Balance
von Zeiten der Arbeit
und der Erholung?

stolpern



und hinfallen

stolpern | und hinfallen

Wer fällt, erleidet einen kleinen Schock.

Wenn ich dann versuche,
sofort wieder aufzustehen,
wird mir manchmal schwindelig.

Da hilft es mir, zunächst liegen
oder sitzen zu bleiben,
einige Male tief durchzuatmen
und mich dann vorsichtig
wieder zu bewegen.

Wie reagiere ich, wenn ich
– im übertragenen Sinn –
auf die Nase gefallen bin?

ER heilt die
gebrochenen Herzen
und verbindet ihre
schmerzenden Wunden.
Psalm 147,3

stolpern



und aufstehen

stolpern | und aufstehen

Wenn ich hingefallen bin,
schaffe ich es nicht immer,
aus eigener Kraft wieder
aufzustehen.

psalm 145,14

Der Herr stützt
alle, die fallen,
und richtet alle
Gebeugten auf.

Welche Kräfte stellen sich
ein oder kann ich mobilisieren,
um nach einem Scheitern
wieder auf die Füße zu kommen?
Wer oder was hilft mir dabei?

Ich erinnere mich
an Menschen,
die mir in
schwierigen
Situationen
beigestanden
haben.

stolpern



erwünscht

stolpern | erwünscht

Den meisten Menschen ist es peinlich, wenn sie auf der Straße stolpern.

Auf manchen Straßen jedoch ist stolpern erwünscht – dort, wo seit einigen Jahren „Stolpersteine“ mit Namen auf den Gehwegen eingelassen werden.

Bei diesem „Stolpern“ soll die Aufmerksamkeit der Vorbeigehenden auf das Schicksal der in der nationalsozialistischen Diktatur verfolgten Menschen gelenkt werden. Es geht um gedankliches Stolpern, um eine Irritation des Alltagsbewusstseins.

Heute achte ich besonders auf „Stolpersteine“ in meinem Ort.

Sende dein Licht und
deine Wahrheit,
damit sie mich leiten.

Psalms 43,3a

wieder



HOLEN

wiederHOLEN

Ich schaue auf die vergangene
Woche zurück.

Aus den Impulsen dieser Woche wähle
ich zur Wiederholung einen aus,
der mich besonders angesprochen hat,
der mich weitergebracht hat,
oder einen, der störend war,
über den ich gestolpert bin,
den ich lieber hinter mir gelassen hätte.

Sonntag



feiern

Sonntag feiern

Ihr sollt meine Sabbate halten;

denn das ist ein Zeichen
zwischen mir und euch von
Generation zu Generation,

damit man erkennt, dass ich,
der Herr, es bin, der euch
heiligt.

Exodus / 2. Mose 31,13

anhalten



und Pause machen

anhalten | und Pause machen

Nach dem Wachen – schlafen
Mittendrin – Mittagspause
Im Stress – eine Minute nichts
tun

Beim Warten auf den Bus
In der Schlange an der Kasse
Vor der roten Ampel

Mit einer Tasse Kaffee oder Tee
Allein oder mit anderen
Im Gespräch mit Gott

Heute nehme ich mir
immer mal wieder eine
Pausenzeit und genieße
die Unterbrechung.

Nach getaner Arbeit – Feierabend
Vor sechs Werktagen – Sonntag
Zwischen allen Tagen und Alltag
– Hoch-Zeiten und Feiertage
anhalten und Pause machen
das geht an vielen Orten und zu
(fast) jeder Zeit

Gott des Innehaltens,
segne mich, wenn ich verweile
und einfach nur bin.

anhalten



und durchatmen

anhalten | und durchatmen

Ohne Atem – kein Leben

Ich setze oder stelle mich aufrecht hin.
Ich beobachte meinen Atem.

Ich nehme wahr, wie der Atem – ganz von selbst – in mich
hineinströmt und aus mir hinausfließt. Mit jedem Einatmen
strömt Gottes Lebenskraft in mich. Mit jedem Ausatmen kann
ich loslassen, was mich belastet.

Und zwischen Ausatmen und Einatmen: Pause – ganz natürlich.
Ohne Atempause werden wir atemlos oder geraten außer Atem
– auch im Leben.

Ich nehme mir heute
im Laufe des Tages
immer mal wieder Zeit
zum Durchatmen.

Gott des Innehaltens,
segne mich,
wenn ich verweile
und mich von
deinem Lebensatem
beselen lasse.

anhalten



und verbinden

anhalten | und verbinden

Seele wundgescheuert
Herzblut ungewollt vergossen
Verbindungen gestört – getrennt – verletzt
Narben und Blasen unversorgt
auf der Haut meines Lebens

Welche Wunden hat das Leben
mir geschlagen?

Welche Beziehungen sind
angeknackt?

Wen habe ich verletzt?

Was will verbunden werden?

Gott des
Innehaltens,
segne mich,
wenn ich verweile
und für mich und
andere Sorge.

anhaltend



und auftanken

anhalten | und auftanken

Energiewende

die Zeiger
meiner Brennstoffreserven
im roten Bereich
mir droht Burn-out
denn ich hänge am Tropf
externer Energiequellen
ich bin meine Funktion
ich bin meine Stellung
ich bin meine Leistung

du aber
göttlicher Dornbusch
brennst und
verbrennst doch nicht
regenerative Energie
fließt aus dem
ich bin
der ich bin
der ich bin

Andreas Knapp

Leben (ver)braucht Energie.
Aus welchen Quellen schöpfe
ich meine Energie? An welchen
Orten kann ich auftanken?
Aus welchem Tun schöpfe ich
Kraft? Bei welchen Menschen
finde ich Ruhe, die meine
Batterien wieder auflädt?

Ich vergewissere mich heute
meiner Energiequellen und nehme
mir Zeit zum Auftanken.

Gott des
Innehaltens,
segne mich,
wenn ich
verweile und
Lebenskraft
tanke.

anhalten



und mich (neu) ausrichten

anhalten | und mich (neu) ausrichten

Jeden Tag neu
Entscheidungen treffen
Für oder gegen,
mit oder ohne
Festhalten oder loslassen
Hinhören oder überhören
Wahrnehmen oder
wegsehen
Ernst nehmen oder
links liegen lassen

Stellung beziehen oder
gleichgültig bleiben
Eine Chance ergreifen
oder sie verpassen
Oder sich alles offen halten
So viele Optionen
Jeden Tag neu
„Halt an, wo läufst du hin?
Der Himmel ist in dir.
Suchst du Gott anderswo,
du fehlst ihn für und für.“
Angelus Silesius

Heute halte ich
inne und frage mich:
Wohin will ich in
meinem Leben?
Wonach will ich
mich ausrichten?

Gott des Innehaltens,
segne mich,
wenn ich verweile
und mich (neu) ausrichte.

wieder



HOLEN

**Du Gott des Innehaltens,
segne mich.**

**Ich schaue auf die vergangene
Woche zurück.**

Aus den Impulsen dieser Woche,
wähle ich zur Wiederholung einen aus,
der mich weitergebracht hat, oder einen,
den ich lieber hinter mir gelassen hätte,
weil ich mich damit schwer tat.

Sonntag



feiern

Sonntag feiern

Sechs Tage soll man arbeiten,
der siebte Tag ist Sabbat,
Ruhetag, heilig für den Herrn.

[...]

Die Israeliten sollen also den
Sabbat halten, indem sie ihn
von Generation zu Generation
als einen ewigen Bund halten.

[...]

Denn in sechs Tagen hat
der Herr Himmel und Erde
gemacht; am siebten Tag
ruhte er und atmete auf.

Exodus / 2. Mose 31,15-17

weitergehen



und morgens damit starten

weitergehen | und morgens damit starten

Heute – jeden Tag – beginne ich leibhaftig mit Gott:

Aufrecht stehen, die Arme auf Schulterhöhe gerade seitlich nach rechts und links ausstrecken, die Handflächen zeigen nach unten – Kreuzform:

Hier stehe ich am Beginn eines neuen Tages. Vor mir liegen Aufgaben, Arbeit, schon Geplantes. Gleichzeitig weiß ich noch nicht, was alles heute noch auf mich zukommen kann.

Die Handflächen umdrehen, so dass sie offen nach oben zeigen, dabei das Ellenbogengelenk leicht beugen:

Gott, aus deinen Händen empfangen ich den heutigen Tag und nehme ihn – bewusst – an: mit allem, was da kommen mag.

**Gott meines Weges,
segne mich jeden Morgen
neu.**

Die Arme vor dem Körper nach oben hin zusammenführen, so dass sich die Handflächen gen Himmel treffen (wie Pfeil nach oben weisen):

Ich bitte um deinen Segen, um deine Heilige Geistkraft für diesen Tag:

Beide Hände auf das Herz legen:

Für mich und die Menschen, die mir am Herzen liegen.

Die Arme nach rechts und links auf Schulterhöhe wieder ausbreiten, Handflächen weisen nach oben:

für die Menschen, die mir heute begegnen.

Die Handflächen nach unten drehen und den Segen auf die Menschen legen, für die ich ihn erbeten habe. Die Arme senken, für die Hände auf die Oberschenkel legen. Sich verneigen.

Amen.

weitergehen



und sich von Gott begleitet wissen

weitergehen |
und sich von Gott begleitet wissen

Bei Tag schwebte über
der Wohnstätte die Wolke
des Herrn,
bei Nacht aber war an
ihr Feuer vor den Augen
des ganzen Hauses Israel,
solange ihre Wanderung
dauerte.

Exodus / 2. Mose 40,38

Gott meines Weges,
segne mich,
während ich durch
mein Leben wandere.

„... , solange ihre
Wanderung dauerte.“

Gott begleitet
mein Leben.

Ich höre diese Zusage
und lasse mich von
ihr tragen.

und den neuen Wegen vertrauen



weitergehen

weitergehen | und den neuen Wegen vertrauen



1 Ver - traut den neu - en We - gen, auf
weil Le - ben heißt: sich re - gen, weil



die der Herr uns weist, Seit leuch - tend
Le - ben wan - dern heißt.



Got - tes Bo - gen am ho - hen Him - mel



stand, sind Men - schen aus - ge - zo - gen



in das Ge - lob - - - te Land.

2 Vertraut den neuen Wegen / und wandert in die Zeit! /
Gott will, dass ihr ein Segen / für seine Erde seid. / Der
uns in frühen Zeiten / das Leben eingehaucht, / der wird
uns dahin leiten, / wo er uns will und braucht.

3 Vertraut den neuen Wegen, / auf die uns Gott gesandt! /
Er selbst kommt uns entgegen. / Die Zukunft ist sein
Land. / Wer aufbricht, der kann hoffen / in Zeit und
Ewigkeit. / Die Tore stehen offen. / Das Land ist hell und
weit.

T: Klaus Peter Hertsch 1989, M: 16. Jh., „Entlaubt ist uns der Walde“, geistlich Nürnberg um 1535 /
Böhmische Brüder 1544 / bei Otto Riethmüller 1932

Heute singe ich
dieses Lied und
vertraue mich
darin Gott an.

Gott meines Weges,
segne mich,
während ich
auf neuen Wegen
unterwegs bin.

weitergehen



und tanzen

weitergehen | und tanzen

mein Weg durch's Leben

gehen – rennen – laufen
schleichen – schnecken – bremsen
stolpern – einknicken – fallen
innehalten – pausieren – steckenbleiben
umgehen – verlaufen – abbiegen
aufbrechen – loslaufen – weitergehen
schreiten – stolzieren – schlendern
hüpfen – springen – **tanzen**

Heute tanze ich ein Stück
meiner Wege:

... zur Musik aus dem Radio
oder dem mp3-Player

... zu einem inneren Takt

... im Wiegeschritt: rechts, links, rechts
und auf links zurückwiegen

Gott
meines Weges,
segne mich,
wenn ich vor
Freude tanze.

und auf Gottes Beistand vertrauen



weitergehen

weitergehen | und auf Gottes Beistand vertrauen

1 Im Heu - te und im Mor - gen ist bei uns
2 Im Ban - gen und im Hof - fen ist bei uns
3 Im An - fang und im En - de ist bei uns

1 un - ser Gott. In ihm sind wir ge -
2 un - ser Gott. Der Him - mel, der ist
3 un - ser Gott. Ein Kind, das ist die

1 bor - gen, wenn uns die Angst be - droht.
2 of - fen, ein Licht in je - der Not.
3 Wen - de, bringt Le - ben in den Tod.

4 Als Bruder und als Schwester ist bei uns unser Gott. /
Kommt, baun wir Friedensnester und teilen unser Brot.

5 In vielen kleinen Schritten ist bei uns unser Gott. / Wir
gehen und wir bitten: Bleib bei uns, unser Gott.

T: Hans-Jürgen Netz, M: Peter Janssens

Heute singe ich
dieses Lied
und überlasse mich
Gottes Beistand
in Angst,
Freude und Not,
im Hoffen und
im Bangen.

Gott meines Weges,
segne mich,
wenn auch der Weg
schwer wird.

wieder



HOLEN

Du Gott meines Weges,
segne mich.

Ich schaue auf die vergangene
Woche zurück.

Aus den Impulsen dieser Woche
wähle ich zur Wiederholung einen aus,
der mich weitergebracht hat,
oder einen, den ich lieber hinter
mir gelassen hätte,
weil ich mich damit schwer tat.

Sonntag



feiern

Sonntag feiern

Achte auf den Sabbat: Halte ihn heilig, wie es dir der Herr, dein Gott, zur Pflicht gemacht hat. Sechs Tage darfst du schaffen und jede Arbeit tun. Der siebte Tag ist ein Ruhetag, dem Herrn, deinem Gott, geweiht. An ihm darfst du keine Arbeit tun: du, dein Sohn und deine Tochter, dein Sklave und deine Sklavin, dein Rind, dein Esel und dein ganzes Vieh und der Fremde, der in deinen Stadtbereichen Wohnrecht hat. Dein Sklave und deine Sklavin sollen sich ausruhen wie du. Denk daran: Als du in Ägypten Sklave warst, hat dich der Herr, dein Gott, mit starker Hand und hoch erhobenem Arm dort herausgeführt. Darum hat es dir der Herr, dein Gott, zur Pflicht gemacht, den Sabbat zu halten.

Deuteronomium / 5. Mose 5,12-15