

Abendgeläut und -gebet 3.4.

Wir läuten abends um 19.30h die Glocken und laden ein zu Gemeinschaft und Gebet. Wenn möglich musizieren oder singen wir "[Der Mond ist aufgegangen](#)" oder ein anderes Lied. Zu jedem Tag bieten wir einen Impuls oder anderes Material zum Mitmachen an. Für den 4. April:

Atem

Lied EG 432: Gott gab uns Atem, damit wir leben

Einatmen – Ausatmen: frische Luft einatmen, verbrauchte Luft ausatmen

Atempause: Inne halten, loslassen, neu besinnen, Augenblick des Nichtstuns, Entspannung

Atem holen: bewusst atmen, auf den Körper achten, neue Kraft finden

Atemlos: Unruhe, Hektik, Stress; ohne Atem bin ich verloren

Batmet: Gut, dass es Hilfe gibt, wenn ich nicht mehr selbst die Kraft zum Atmen habe

2. Mose 31, 17: Denn in sechs Tagen hat der Herr den Himmel und die Erde gemacht, aber am siebten Tag hat er geruht und Atem geschöpft.

Herr, ich bitte dich, gib uns Geduld, die Einschränkungen dieser Tage zu ertragen. Lass uns die Pause nutzen, um neue Kraft zu finden und schütze uns vor der Ansteckung mit dem Virus, der uns den Atem nimmt. Erhalte uns die Fähigkeit selbst zu atmen. Amen

Gisela Grass

