

Glocken und Musik zum Eingang

Die Glocken haben geläutet.
Sie haben uns gerufen: Gottesdienst!
Wir haben uns rufen lassen.
Auch weil wir eingeladen wurden:
Jesus Christus sagt zu uns: *Kommt her zu mir alle,
die ihr mühselig und beladen seid.
Ich will euch erquicken...*
Und er verspricht uns: *Wo zwei oder drei
in meinem Namen versammelt sind,
da bin ich mitten unter ihnen.*
Darauf vertrauen wir. So feiern wir nun diesen Gottesdienst
**Im Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes.
Amen.**

Lied: EG 450, 1 Morgenglanz der Ewigkeit

In deiner Nähe

In deiner Nähe, Gott,
erwacht auch in der Nacht
die Hoffnung neu in mir,
und das Licht wird geboren.

In deiner Nähe, Gott,
schwinden meine Ängste,
lösen sich meine Fesseln,
bin ich ein neuer Mensch.

In deiner Nähe, Gott,
geht mir das Herz wieder auf,
werde ich empfänglich für
das Wunder des Augenblicks.

In deiner Nähe, Gott,
erstrahlt mein Gesicht,

wachsen meine Wurzeln
und meine Flügel.

In deiner Nähe, Gott,
schöpfe ich neuen Mut,
gewinne ich Zuversicht,
blühe ich wahrhaft auf.

In deiner Nähe, Gott,
suche ich dich in mir,
finde ich mich in dir,
geschieht Begegnung.
(Paul Weismantel)

Für diese Nähe zu Gott möchte ich uns eine **Kerze** anzünden.
So sind wir miteinander verbunden.

Lied: EG 331, 1+2 Großer Gott, wir loben dich

Predigt mit „Watt für die Seele“ Achtsamkeitsübungen vom
Nationalpark Wattenmeer und einem Segenswort

Ich möchte heute mit Ihnen spazieren gehen.
Es ist ein Spaziergang in Gedanken.
Wenn Sie mögen, schließen Sie die Augen.
Stellen Sie sich vor Sie sind am Meer.
Eine **Nordseebrise** trifft auf ihr Gesicht.
Sie haben den ganz weiten Blick aufs Meer.
Atmen ein und atmen aus.
Sie verbinden sich mit der kalten Luft, dem Salz, dem Licht.
Ist die Atmung eher schnell und flach
oder langsam und tief? Beides ist in Ordnung.
Die Luft strömt in die Lungen, wie die Flut,
die erst die großen Priele füllt und
dann bis in die kleinen Verästelungen fließt –
bis, nach einem Moment des Innehaltens,

bei Ebbe die Strömung umkehrt.

***Gott, ich danke DIR,
dass ich in all meiner Unruhe in DIR Ruhe finde,
Du sprichst zu mir in der Stille.***

Mit Sand gebaut

Halten Sie in Gedanken ein einzelnes Sandkorn in der Hand.
Schauen Sie auf seine Beschaffenheit und
was für eine Struktur es mit anderen Naturbestandteilen bildet.
Gehen Sie in Gedanken den Weg eines Sandkorns mit,
das Teil einer Düne wird.
Das Meer und der Wind haben es transportiert,
bis es zur Ruhe kam, zumindest für den Moment.
Von Sandbänken über Minidünen hinter Muschelschalen am
Strand bis hin zu den großen Schutzdünen kann alles daraus
entstehen – und wieder vergehen.
Stetig verändert sich das Gesicht der Landschaften am Meer.

***Gott, in DIR ist mein Leben, in DIR meine Stärke
alles finde ich in DIR, DU führst und leitest mich. Amen***

Steine wandern

Nehmen Sie in Gedanken ein paar Muscheln oder Steine in die
rechte Hand.
Überlegen Sie, was ihnen heute Gutes getan wurde.
Am Morgen, am Mittag, am Abend.
Immer wenn ein guter Gedanke dabei ist,
kann ein Stein oder eine Muschel
von der rechten in die linke Hand wandern.
War es ein gutes Wort von jemandem,
ein Besuch in den letzten Tagen, ein köstliches Essen...?
Schenken Sie ihnen dabei ein Lächeln.
Direkt oder indirekt tragen viele Menschen dazu bei,
dass Sie angenehme Erlebnisse haben.
Vielleicht sprechen Sie den Dank auch mal aus?

***Gott, ich danke DIR,
dass ich in all meiner Unruhe in DIR Ruhe finde,
Du sprichst zu mir in der Stille. Amen***

Schönheit genießen

Was macht für Sie die Schönheit des Meeres aus?
Vielleicht ist es das das Farbenspiel am Himmel,
die Leere oder das Zusammenspiel von Wellen, Strand und Dünen
und Wind.
Es kann auch etwas Kleines sein, wie Spuren im Sand.
Genießen Sie, was ihnen gefällt und
prägen sich die Szene mit allen Sinneseindrücken ein.
Machen Sie innerlich ein Bild,
wie eine Fotokamera den Moment festhält.
Das innere Bild können Sie für sich in Gedanken aufbewahren und
mit etwas Übung immer mal wieder abrufen.

***In DIR ist mein Leben, in DIR meine Stärke
alles finde ich in DIR, DU führst und leitest mich. Amen***

Leuchtkraft

Die Sonnenuntergänge und Sonnenaufgänge am Meer
sind etwas Besonderes.
Warum eigentlich? Was ist so ganz anders am Meer als zu Hause?
Welche Kraft hat der Mond!
Ebbe und Flut, er bewegt das ganze Meer.
Ohne das Licht des Mondes
würden wir an unbeleuchteten Stellen im Dunkeln tappen.
Dabei hat der Mond selbst gar keine Leuchtkraft.
Er wird nur angestrahlt.
Er wirkt, weil es drum rum so dunkel ist.
Wer strahlt uns an? In wessen Licht sehen wir das Licht?

***Gott, ich danke DIR,
dass ich in all meiner Unruhe in DIR Ruhe finde,***

Du sprichst zu mir in der Stille.

In DIR ist mein Leben, in DIR meine Stärke

alles finde ich in DIR, DU führst und leitest mich. Amen

Sie können die Augen wieder öffnen.

Bibelverse begleiten unser Leben.

Als Taufspruch, als Konfirmationsspruch, als Trauspruch.

Das sind Segensworte, die wir mitnehmen

wie bei diesem gedanklichen Spaziergang am Meer auch.

Sie sollen uns begleiten uns stärken und stützen,

damit wir genug Kraft haben,

durch diese dunkle Jahreszeit zu kommen

mit allen Dingen, die es auszuhalten gilt.

Deswegen möchte ich Ihnen heute einen Segen mitgeben.

Einen **Segen für die Reise.**

Segen

Gottes Kraft

stärke deinen Rücken,

sodass du aufrecht stehen kannst,

wo man dich beugen will.

Gottes Zärtlichkeit

bewahre deine Schultern,

sodass die Lasten, die du trägst,

dich nicht niederdrücken!

Gottes Weisheit

bewege deinen Nacken,

sodass du deinen Kopf frei heben und

ihn frei dorthin neigen kannst,

wo deine Zuneigung von Nöten ist. Amen

Lied freitöne 24 Die Sonne sinkt ins Meer

Fürbitte

Gott, du hörst unser Rufen,

Du gibst unseren Seelen Kraft.

Du siehst in unser Herz.

Du kennst unseren Weg und du kennst unser Ziel.

Für alles, was wir aussprechen wollen, beten wir zu dir mit den

Worten, die Jesus uns zu beten gelehrt hat.

Vaterunser

Vater unser im Himmel

geheiligt werde dein Name.

Dein Reich komme.

Dein Wille geschehe,

wie im Himmel, so auf Erden.

Unser tägliches Brot gib uns heute.

Und vergib uns unsere Schuld,

wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.

Und führe uns nicht in Versuchung,

sondern erlöse uns von dem Bösen.

Denn dein ist das Reich

und die Kraft und die Herrlichkeit

in Ewigkeit. Amen.

Lied nach der Predigt eg 391 Jesu geh voran

Segen

Gott segne uns und behüte uns.

Gott lasse sein Angesicht leuchten über uns und sei uns gnädig!

Gott erhebe sein Angesicht auf uns und gebe uns Frieden! Amen.

4. Mo 6,24

Nachspiel