

# Atempause im Alltag

## Anregungen zur Gestaltung

8

### Herzliche Einladung

1

#### zu einer „geistlichen Atempause“.

Gönnen Sie sich zweimal die Woche diese Zeit.

Gerade wer viel „um die Ohren hat“, braucht einen Ruhepunkt.

Diese „Atempause im Alltag“ kann ein „Rastplatz für die Seele“ sein, wo Kopf und Herz frei werden und man wieder zu sich selbst findet.

Auch wenn Sie bisher kaum Erfahrung damit haben, versuchen Sie es einfach mal ...

Das vorliegende Heft bietet Ihnen eine Reihe von **Anregungen und Hilfen zur Gestaltung**.

Diese Hinweise sind als Vorschläge und nicht als Rezepte oder Anweisungen gedacht.

Probieren Sie und sammeln Sie eigene Erfahrungen ...

Es kann hilfreich sein, sich für diese Atempause einen passenden Ort zu suchen – am Schreibtisch oder vor dem Korb mit Bügelwäsche ist man allzu leicht abgelenkt ...

Manche legen sich auch ein Heft, eine Art Tagebuch für den Glaubensweg an. Gedanken, Fragen, Gebete und anderes lassen sich darin festhalten ...



*Betrachten Sie die vorgeschlagenen Texte nicht als ein Pensum, das abzuarbeiten ist. Verweilen Sie lieber bei einzelnen Stellen, die Sie besonders ansprechen ... selbst wenn dann nicht alles gelesen wird!*

### ... einer ersten Besinnungszeit

- (1) **Sich einstimmen** und z. B. mit einem **Gebet** beginnen. Gut geeignet sind die Gebete S. 11, 16, 17, 50.
- (2) Den **wöchentlichen Besinnungstext** lesen und sich mit den Impulsfragen am Ende des Textes beschäftigen.
- (3) **Ggf.** eines der ganzseitigen **Bilder** zum jeweiligen Thema betrachten ...
- (4) Mit einem **Gebet** schließen, z. B. dem Wechselgebet (rechte Spalte auf der Seite „Glaube im Alltag“). Ein kurzes Innehalten beim \* kann helfen, innerlich Ruhe zu finden.

*Gehört zum Glaubensweg auch ein wöchentlicher Gottesdienst, empfehlen wir, die erste Besinnungszeit davor zu halten.*

### ... einer zweiten Besinnungszeit

- (1) Mit der Seite „**Glaube im Alltag**“ beginnen (li. Spalte).
- (2) Sich mit einer der **Bibelstellen** auf der „Bibelseite“ der entsprechenden Woche beschäftigen ...

#### Mögliche Leitfragen für das Lesen des Bibeltextes

- Was fällt mir auf ...
- Was spricht mich an ...
- Womit tue ich mich schwer ...
- Gibt es Worte, Sätze, die mich stärker berühren und beschäftigen ...

Die jeweils hell unterlegte Bibelstelle ist besonders geeignet. Sie dient neben dem Besinnungstext als Grundlage für das Gruppengespräch beim nächsten Treffen und sollte daher auf jeden Fall gelesen werden.

(3) Sich **ggf.** nochmals Zeit für den **Besinnungstext** oder eines der ganzseitigen **Bilder** nehmen ...

(4) Wie in der 1. Besinnungszeit mit einem **Gebet** schließen.

Die in diesem Heft abgedruckten Lieder finden Sie – außer den ganz bekannten Gesängen – auf unserer **Lieder-CD** („**Sein Feuer in uns**“), sonst auf: [www.weg-vallendar.de/?id=taufe\\_lieder](http://www.weg-vallendar.de/?id=taufe_lieder)