

2. Fastenzeitfrühschicht am 21.3. 2012: Zeit für mich

Begrüßung: *Hermann*

Schön, dass ihr da seid, dass ihr euch Zeit genommen habt, um gemeinsam in den Tag zu starten. Ich begrüße euch ganz herzlich zu unserer zweiten Frühschicht. Wir beginnen im Zeichen von Tod und Auferstehung: Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

Lied: Meine Zeit steht in deinen Händen

Einleitung: *Marlene*

In den Frühschichten dieser Fastenzeit wollen wir unseren oft sehr hektischen Alltag unterbrechen und einen genaueren Blick auf unsere Zeit werfen. Zeit die oft an uns vorbeirast und unseren Tag in viele kleine Abschnitte teilt, ohne eine Zeit der Stille und des Atemholens.

Die erste Frühschicht wollte uns sensibel für den Umgang mit unserer Zeit machen. Bereits wenige Minuten, die meinen Alltag unterbrechen, können viel bewirken. Bewusst gelebte und gestaltete Zeit oder eine bewusste Zeit der Stille und des Durchatmens können unser Leben verändern.

"Zeit für mich" ist der Titel unserer zweiten Frühschicht

Hinführung: *Hildegard*

Ein Bekannter hat mich im Auto mitgenommen. Ich sitze auf dem Beifahrersitz, seine Frau und das Kind hinten. Die Straße ist kurvenreich und unübersichtlich, die Geschwindigkeit auf 60 km/h beschränkt. Dessen ungeachtet bleibt der Fahrer auf dem Gaspedal. "Kannst du nicht langsamer fahren?" frage ich ihn verärgert. Der Fahrer grinst: "Ich hab´s eilig. Es kommt auf jede Minute an." Nach einiger Zeit wird's mir zu dumm. "Wie alt bist du eigentlich?" frage ich ihn. "Dreißig", antwortet er. "Da hast du noch eine statistische Lebenserwartung von 20 Millionen Minuten!" "Na klar", entgegnet er, "ich habe nicht vor, den Löffel so schnell abzugeben." "Und wie alt bist du?" wende ich mich an seine Frau, indem ich meinen Kopf zu ihr hin drehe. "Ich bin zweiundzwanzig, sagt sie. "Da hast du statistisch gesehen noch 25 Millionen Minuten zu leben. Und wie alt ist euer Jan?" "Der Kleine? Vier Jahre!" entgegnet mein Bekannter und lacht dem Kind glücklich zu. "Vier Jahre! Wie beneidenswert! 35 Millionen Minuten liegen noch vor ihm." "Sag mal, was soll der Quatsch?" reagiert der Fahrer leicht genervt. "Warum erzählst du uns das alles?" Und ich antwortete: "Weil ich nicht verstehen kann, wie ein vernünftig denkender erwachsener Mann durch zu schnelles riskantes Fahren zusammen 80 Millionen Minuten an Menschenleben riskiert, nur um wenige Minuten zu gewinnen."

Stille

Vertiefung: Inge

Zeit, so sagen wir oft,
Zeit müsste man haben!
Zeit für dieses.
Zeit für jenes.
Zeit für sich.
Zeit füreinander.
Zeit haben.
Zeit haben, heißt:
Die Uhr vergessen,
abschalten und ruhen,
sich entspannen,
Atem holen,
gut zu sich selber sein.

Zeit haben, heißt:
Ein Gespräch genießen,
ein spannendes Buch lesen,
ein Konzert anhören,
einen Trauernden trösten,
einen Kranken besuchen.

Zeit haben, heißt:
Gott einen Platz im Terminkalender geben,
mit ihm sprechen,
die Verbindung zu ihm nicht abreißen lassen,
still sein und hören.
Zeit haben:
Zeit für mich!
Zeit für dich!
Zeit für Gott!

Stille

Marlene

Abschalten
Wenn du mal fünf Minuten Zeit hast,
weißt du, was du dann tun kannst?
Abschalten
Mal nachdenken!
Mal für Ruhe sorgen um dich herum.
Radio abstellen,
Fernseher ausmachen,
die Zeitschrift weglegen,
den Computer ausschalten,
das Handy beiseite legen.
Ausschalten!

Abschalten!
Innehalten!

Stille

Anni

Wir laden euch ein diesen Fragen nachzugehen, auf eure Zeit in dieser Woche zurückzuschauen und die vergangenen Tage befragen:

Für mich war diese Woche interessant und spannend, weil...
Enttäuscht war ich über...
Gefreut habe ich mich über...
Dankbar bin ich für ...

Meditationsmusik

Impuls: Elfriede

Ich wünsche dir nicht alle möglichen Gaben.
Ich wünsche dir nur, was die meisten nicht haben:
Ich wünsche dir Zeit, dich zu freuen und zu lachen,
und wenn du sie nützt, kannst du etwas draus machen.
Ich wünsche dir Zeit für dein Tun und dein Denken,
nicht nur für dich selbst, sondern auch zum Verschenken.
Ich wünsche dir Zeit, nicht zum Hasten und Rennen,
sondern die Zeit zum Zufriedenseinkönnen.
Ich wünsche dir Zeit, nicht nur so zum Vertreiben.
Ich wünsche, sie möge dir übrig bleiben
als Zeit für das Staunen und Zeit für Vertrauen,
anstatt nach der Zeit auf der Uhr nur zu schauen.
Ich wünsche dir Zeit, nach den Sternen zu greifen,
und Zeit, um zu wachsen, das heißt, um zu reifen.
Ich wünsche dir Zeit, neu zu hoffen, zu lieben.
Es hat keinen Sinn, diese Zeit zu verschieben.
Ich wünsche dir Zeit, zu dir selber zu finden,
jeden Tag, jede Stunde als Glück zu empfinden.
Ich wünsche dir Zeit, auch um Schuld zu vergeben.
Ich wünsche dir: Zeit zu haben zum Leben!

Lied: Herr deine Liebe ist wie Gras und Ufer.....Nr. 86.1 - 4

Bibeltext: Rainer

Herr, du hast mich erforscht und du kennst mich. Ob ich sitze oder stehe, du weißt von mir. Von fern erkennst du meine Gedanken. Ob ich gehe oder ruhe, es ist dir bekannt; du bist vertraut mit all meinen Wegen. Noch liegt mir das Wort nicht auf der Zunge - du, Herr, kennst es bereits. Du umschließt mich von allen Seiten und legst deine Hand auf mich. Zu wunderbar ist für mich dieses Wissen,

zu hoch, ich kann es nicht begreifen. Wohin könnte ich fliehen vor deinem Geist, wohin mich vor deinem Angesicht flüchten? Steige ich hinauf in den Himmel, so bist du dort; bette ich mich in der Unterwelt, bist du zugegen. Nehme ich die Flügel des Morgenrots und lasse mich nieder am äußersten Meer, auch dort wird deine Hand mich ergreifen und deine Rechte mich fassen. Würde ich sagen: «Finsternis soll mich bedecken, statt Licht soll Nacht mich umgeben», auch die Finsternis wäre für dich nicht finster, die Nacht würde leuchten wie der Tag, die Finsternis wäre wie Licht. Denn du hast mein Inneres geschaffen, mich gewoben im Schoß meiner Mutter. Ich danke dir, dass du mich so wunderbar gestaltet hast. Ich weiß: Staunenswert sind deine Werke.

Bibel Einheitsübersetzung Ps 139,1-14

Stille

Gebet: *Marlene*

In den Frühschichten dieser Fastenzeit wollen wir in ganz besonderer Form unsere Bitten, unseren Lob und Dank, unser ganzes Leben zu Gott bringen. Der Spiegel in der Mitte soll uns daran erinnern, dass Gott uns so annimmt wie wir sind.

Ich lade euch ein den Spiegel im Kreis herumzugeben und hineinzublicken, als Zeichen, dass Gott zu jedem einzelnen von uns sagt: Es ist gut so wie du bist! Ich sende dich voll Vertrauen in diese Welt, um sie zu verändern! Der Spiegel kann jetzt bei jedem eine kurze Zeit verweilen. In dieser Zeit kann man nun eine Bitte oder einen Dank aussprechen. Danach wandert der Spiegel weiter. Alle, die ihre Bitte oder ihren Dank nicht laut aussprechen wollen, geben nach einer kurzen Stille den Spiegel weiter.

Wir wollen uns die Hände reichen und uns verbinden. In dieser Verbundenheit untereinander und mit Gott wollen wir alle ausgesprochenen und unausgesprochenen Bitten, unser Lob und unseren Dank mit hinein nehmen in das Gebet, das Jesus uns gelehrt hat und das wir jetzt hören.

Vater unser.....*Oliver und Rainer*

Gebet: *Hildegard*

Guter Gott, du gibst jedem von uns Zeit:

Die Zeit einer Stunde, die Zeit eines Tages, einer Woche, eines Monats, eines Jahres. Die Zeit unseres Lebens.

Hilf uns, dass wir unsere Zeit nicht verträdeln und vertändeln. Aber hilf uns auch, dass wir sie nicht verplanen und vertreiben mit allzu vielen Dingen, die uns wichtig scheinen, aber doch nicht wesentlich sind. Du weißt, was wirklich wichtig ist in unserem Leben und wofür es sich lohnt, Zeit zu reservieren.

Und wir wissen es eigentlich auch - nur nehmen wir uns oft nicht die Ruhe, um auf die Stimme unseres Herzens zu hören.

Segen: *Pfarrer*

Hilf uns, Gott, den Krug unseres Lebens so zu füllen, dass es gut ist - nicht krampfhaft und nicht zu sorglos, denn meine Zeit steht in deinen Händen. und so segne uns im Namen des Vaters....

Oliver

Was ich auch tue

Ich schreie, ich kreische, ich weine, ich fliehe.

Ich fürchte, ich freue, ich hasse, ich liebe.

Ich schwächle, ich strauchle, ich stolpre, ich knie.

Ich wachse, ich stehe, ich laufe, ich fliege.

Ich spüre, ich rieche, ich fühle, ich sehe.

Ich schöpfe, ich mache, ich tue, ich gehe.

Und ich frage: Was sagt mir Gott?

Ich höre nichts, ich sehe nichts.

Aber ich weiß: Er ist da.

Lied: Von allen Seiten umgibst du mich...