

AufAtmen

Impulse für die Woche ab Sonntag, 9. März 2025

Der Heilige Geist ist der Geist Gottes. Das hebräische Wort für „Geist“ *ruach* bedeutet auch „Wind“ und „Atem“. So kann man sagen: Der Heilige Geist ist der Atem Gottes. Auch unser Atmen ist eine Erinnerung an den Geist Gottes.

- 1) **Atemlos?** – Könnte es sein, dass wir in der Hetze, im Stress und im Trubel des Alltags mitunter darum so atemlos sind, weil wir nicht mehr in Verbindung mit Gott und seinem Atem (Gottes Geist) stehen? Sei in der kommenden Woche achtsam und **versuch, gerade in angespannten, stressigen Situationen kurz innezuhalten und tief durchzuatmen und dabei ein stilles Gebet zu sprechen!**

- 2) **A) Einatmen – ausatmen!** – Wir sind von Gott so geschaffen, dass wir einen Rhythmus brauchen. Das ganze Leben und die Natur ist voller Rhythmus: der Rhythmus von Tag und Nacht, Sommer und Winter, Werden und Vergehen, einatmen und ausatmen.

Nimm dir in der kommenden Woche jeden Tag eine Zeit der Stille, um in Ruhe bewusst 5 Minuten lang ruhig und gleichmäßig ein- und auszuatmen.

Dabei denke nach und bete.

Beim Einatmen: Wir empfangen das Leben, das Gott uns schenkt. Sein Geist füllt uns mit Kraft, Frieden und Hoffnung. Danke für alles, was Gott dir Gutes tut!

Beim Ausatmen: Wir geben uns Gott hin, lassen Sorgen, Zweifel und Sünden los und vertrauen ihm. Bitte Gott um Vergebung und um Hilfe!

B) Alternativ: Einatmen – ausatmen! Du kannst in dieser Zeit der Stille auch ein ganz schlichtes Atem-Gebet beten:

Verbinde deinen Atem mit einem kurzen, immer wieder kehrenden Gebet:

Beim Einatmen: „**Komm, Heiliger Geist ...**“

Beim Ausatmen: „**... erfülle mich mit deinem Leben.**“

C) Alternativ: Einatmen – ausatmen. Atem-Gebet mit Psalmen. Auch viele Psalmen sind so gestaltet, dass man sie wunderbar zum Einatmen und Ausatmen beten kann.

Meist haben die Verse 2 Zeilen/2 Gedanken, die inhaltlich zusammenpassen.

So kannst du beim **Einatmen die 1. Zeile** beten: **Der Herr ist mein Hirte.**

Und beim **Ausatmen die 2. Zeile: Mir wird nichts mangeln.** (usw.)

- 3) **Von Jesus angehaucht!**

Johannes 20,22 – „Und als er das gesagt hatte, hauchte er sie an und sprach zu ihnen: Nehmt hin den Heiligen Geist!“

Jesus gibt uns seinen Heiligen Geist und beGEISTert uns, um für ihn Botschafter in dieser Welt zu sein. Er gibt uns Kraft in unserer Schwachheit. Er gibt uns Liebe und Weisheit und Mut. Bitte Jesus, dich neu mit dem Heiligen Geist zu erfüllen und lass dir für die kommende Woche **1 konkreten Auftrag** zeigen, mit dem er dich sendet, bzw. **1 konkreten Menschen**, zu dem Jesus dich als sein Botschafter sendet.

Impulsfragen für den GOfresh („beGEISTert“):

- **Was hindert dich derzeit am Aufatmen?** Überlege, welche Sorgen, Gedankenmächte, Ängste du vielleicht zunächst mal nur für diese eine neue Woche ruhen lassen kannst.
- **Wie kannst du dich in der neuen Woche neu vom Heiligen Geist erfüllen lassen und damit neue BeGEISTERung erfahren?** Überlege konkrete Schritte, die für dich passen, wie der Heilige Geist in deinem Leben mehr Raum gewinnen kann (z.B. bewusst darum beten, Gebetsspaziergang, Worship, Stille-Zeiten etc.).
- **Welche konkrete Person hast du vor Augen, die du mit BeGEISTERung anstecken willst?** Überlege, ob und wie du diesem Menschen in der neuen Woche begegnen willst, was du ihm sagen willst, oder was du für ihn tun möchtest.