

Ablauf der Andacht

- ▶ **Lied:** „Gott gab uns Atem, damit wir leben“
- ▶ **Meditation mit Liedvers**
- ▶ **Lied:** „Meine Zeit steht in deinen Händen“
- ▶ **Einleitung zur Briefschreibaktion**
- ▶ **Briefschreibaktion mit Musik**
- ▶ **Lied:** „Meine Zeit steht in deinen Händen“
- ▶ **Fürbittengebet**
- ▶ **Vaterunser**
- ▶ **Lied:** „Bewahre uns Gott, behüte uns Gott“
- ▶ **Segen**

Lied: „Gott gab uns Atem, damit wir leben“ (EG, 432)

Meditation mit Liedvers

Gott gab uns Atem, damit wir leben! Atemholen – das ist immer wieder wichtig. Zur Ruhe kommen in aller Hektik, die uns umgibt, die der Alltag mit sich bringt.

Sich dafür Zeit zu nehmen, fällt nicht immer leicht – und doch ist es ungemein wichtig. Es tut gut, sich hin und wieder Zeit zu nehmen und darüber nachzudenken, aus welcher Quelle wir leben? Es tut gut, sich hin und wieder bewusst Zeit zu nehmen: Zeit für mich selbst und Zeit für Gott, der uns geschaffen hat und uns das Leben schenkt. So können wir immer wieder neue Kraft für den Alltag bekommen, kann ich mich selbst immer wieder neu wahrnehmen und etwas von dem erkennen, was Gott mit mir vorhat.

Wir wollen uns Zeit dafür nehmen, zu uns zu kommen – und ebenso zu Gott zu kommen. Wir wollen uns Zeit nehmen, Zeit zum Hören, Zeit zum Nachdenken. Wollen uns Zeit nehmen für die Stille. Wir legen den Lärm um uns und in uns ab und werden ruhig. Begleiten wird uns dabei zwischen den einzelnen Phasen der Stille folgender Liedvers:

*Meine Hoffnung und meine Freude, meine Stärke, mein Licht:
Christus, meine Zuversicht, auf dich vertrau ich und fürcht mich nicht.*

Gott, du kennst einen jeden und eine jede von uns. Du weißt, was uns ausmacht und was uns wichtig ist. Du kennst unsere Ängste und weißt, was uns Freude bereitet. Bei dir brauchen wir uns nicht verstellen, müssen wir uns nicht fragen, wie unser Verhalten bei den anderen ankommt. Dir müssen wir nichts vormachen, vor dir können wir so sein, wie wir sind. Vor dir können wir all die Masken ablegen, die wir sonst oft tragen, um bei den anderen gut anzukommen.

Du, Gott, sagst Ja zu einer jeden und zu einem jeden von uns – so, wie wir sind. In der Stille denken wir darüber nach, wo es uns im Alltag schwerfällt, ich selbst zu sein. Wo ich versuche, den Erwartungen anderer gerecht zu werden, ohne mich zu fragen, ob das wirklich mir selbst entspricht.

Phase der Stille

Meine Hoffnung und meine Freude ...

Gott, immer wieder ist es dunkel in mir. Immer wieder bedrängen mich so manche Sorgen, die mir Angst machen. Was wird die Zukunft für mich bringen? Werde ich in der Schule den Abschluss erreichen, den ich mir erhoffe? Werde ich eine Lehrstelle oder einen Studienplatz bekommen? Werde ich eine Arbeits-

stelle bekommen und einen Beruf ausüben, der mir Freude macht?

Und wie wird es im Privaten sein? – Werde ich den Partner oder die Partnerin fürs Leben finden, die zu mir passt? Die mich versteht und die ich verstehe? Werden die Freundschaften halten, die mir heute wichtig sind, und werde ich neue gute Freundinnen und Freunde kennenlernen?

Da sind so viele Fragezeichen, die die Zukunft mit sich bringt. Da kann einem manchmal angst und bange werden. In der Stille bringe ich vor Gott, was mich bedrückt, was mir Sorgen macht, wovon ich Angst habe.

Phase der Stille

Meine Hoffnung und meine Freude ...

Gott, immer wieder erlebe ich, wie schön das Leben ist. Erkenne ich all das Gute, das mein Leben mit sich bringt. Die kleinen Erfolge im Alltag – Menschen, die mir wichtig sind. Menschen, die mir vertrauen und denen ich vertrauen kann. Ereignisse in der Zukunft, auf die ich mich freue. Hoffnung darauf, dass das Leben es gut mit mir meint.

In der Stille bringe ich vor Gott, was mir im Leben Freude bereitet, wofür ich Gott danken kann.

Phase der Stille

Meine Hoffnung und meine Freude ...

Guter Gott, du bist die Quelle des Lebens. Vor dich kann ich bringen, worüber ich mich freue und was mir Angst macht. Aus dir will ich schöpfen und immer wieder neue Kraft bekommen für mein Leben. Lass mich immer wieder spüren, dass du uns begleitest: dass meine Zeit in deinen Händen steht.

Amen!

Lied: „Meine Zeit steht in deinen Händen“ (EG-Wü, 628)

Einleitung zur Briefschreibaktion

„Meine Zeit steht in Gottes Händen“ – das ist tröstlich und dennoch bleiben da auch Ängste und Sorgen in uns: Was wird die Zukunft bringen? Was für Ereignissen gehe ich entgegen? Wen lerne ich kennen und wen verliere ich aus den Augen?

Die Zukunft hält nicht nur leichte und fröhliche Zeiten für uns bereit. Sie bringt auch schwerwiegende Entscheidungen und Weichenstellungen mit sich, die unser Leben prägen werden. Und auch Ihr werdet euch als Personen verändern. Das alles ist etwas, worauf ihr gespannt sein dürft, das alles macht euch aber vielleicht auch ein bisschen Angst.

Ihr werdet jetzt einen Brief schreiben – einen Brief an euch selbst. Aber nicht an die Person, die Ihr heute seid. Nein, ihr werdet einen Brief an die Person schreiben, die Ihr mit 18 Jahren sein werdet – oder hofft, zu sein.

Ihr schreibt heute einen Brief in die Zukunft – sozusagen einen Geburtstagsbrief zu eurem eigenen 18. Geburtstag.

Dieser Brief wird nie von jemand anderem gelesen werden, als von euch selbst. Ihr könnt also in eurem Brief ganz offen und ehrlich sein. Könnt euch selbst von euren Hoffnungen und Wünschen erzählen, die Ihr heute für die Zukunft habt. Ihr könnt euch aber auch genauso offen und ehrlich von euren Ängsten und den Sorgen erzählen, die euch bedrücken.

Und wenn ihr euren Brief fertig geschrieben habt, werdet ihr ihn in einen Briefumschlag stecken und fest zukleben. Ihr werdet diesen Umschlag an euch selbst adressieren und das Datum auf den Briefumschlag schreiben, an dem ihr 18 Jahre alt werdet. Danach werde ich eure Briefe einsammeln und fest verschlossen im Pfarramt aufbewahren.

Und in ein paar Jahren – dann, wenn ihr vermutlich längst vergessen haben werdet, dass ihr diesen Brief überhaupt einmal geschrieben habt, wird euch dieser Brief zum 18. Geburtstag ins Haus flattern.

Briefschreibaktion mit Musik

Lied: „Meine Zeit steht in deinen Händen“ (Kehrvers – 1. Strophe – Kehrvers)

Fürbittengebet (Briefe liegen aufgefächert in der Mitte)

Gott, der du unsere Zeit und unser Leben in deinen Händen hältst. In unserer Mitte liegen Briefe – Briefe, die wir an uns selbst geschrieben haben. Briefe, in denen wir uns selbst von unseren Hoffnungen und Wünschen, aber auch von unseren Sorgen und Ängsten erzählen.

Wir bitten dich darum, sei du uns nahe in alledem, was die Zukunft für uns mit sich bringen wird. Gib deinen Segen auf unser Leben, damit möglichst vieles von dem gelingt, was wir uns erhoffen, was wir uns vorgenommen haben. Sei du aber auch an unserer Seite in alledem, was in unserem Leben nicht gelingen wird. Tröste du uns in allem Schweren, dem wir entgegengehen.

Sei du bei uns in allem Frohen und in allem Leid. Schenk du uns Menschen, die uns begleiten, denen wir vertrauen und mit denen wir gemeinsam durchs Leben gehen können.

Lass du uns aber auch dann spüren, dass du uns liebt, wenn andere nur den Kopf über uns schütteln und uns nicht verstehen.

Auf deine Liebe und Nähe vertrauen wir. Du hältst uns in deiner liebenden Hand, aus der niemand von uns fallen kann. In deinen Händen sind wir geborgen, aus deinen Händen können wir das empfangen, was die Zukunft für uns mit sich bringen wird.

Vaterunser

Lied: „Bewahre uns, Gott, behüte uns, Gott“ (EG, 171)

Segen