

Lied: (Melodie und Originaltext: John Newton – Dt. Str. 1. Str. Hubertus Tommek – 2. Str. Marlene Goldbrunner)

**Amazing grace, how sweet the sound, that saved a wretch like me.
I once was lost, but now I'm found, was blind, but now I see.**

Übersetzung der Originalstrophe:

*Erstaunliche Gnade! Wie süß der Klang, der einen Elenden wie mich gerettet hat!
Ich war verloren, aber jetzt bin ich gefunden. War blind, aber jetzt kann ich sehen.*

1. O Herr, mein Gott, dich suche ich, ich sehne
mich nach dir. Meine Seele dürstet nach dir,
Herr, wie trockenes dürres Land.

The image shows a musical score for the German translation of the hymn 'Amazing Grace'. It consists of three staves of music in G major (one sharp) and 3/4 time. The first staff contains the first line of the German text: '1. O Herr, mein Gott, dich suche ich, ich sehne'. The second staff contains the second line: 'mich nach dir. Meine Seele dürstet nach dir,'. The third staff contains the third line: 'Herr, wie trockenes dürres Land.' The music features various chords (F, a, B, C7) and melodic lines with triplets and accents. The lyrics are written below the notes, with some words underlined.

**2) Schenke du mir Ruhe und auch Kraft,
lass mich deine Nähe spürn.
Nimm es an, was ich alles hab geschafft.
Du kannst es zum Guten führn.**

IMPULS – 16. Sonntag im Jahreskreis B – 21.07.2024

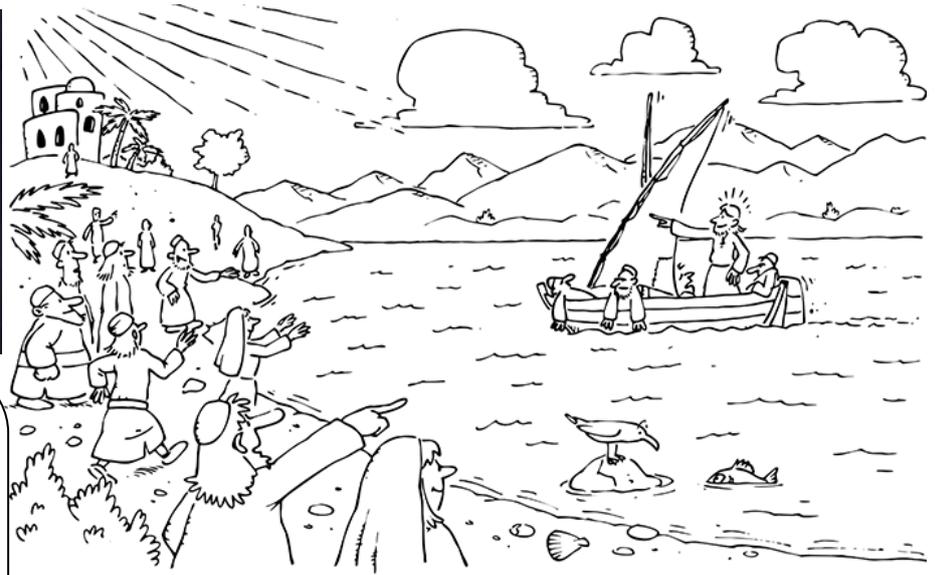
In der Ruhe liegt die Kraft!

erstellt von Gemeindereferentin Marlene Goldbrunner)

(Gedanken, Kreative Anregung, Fotos: M. Goldbrunner, Bild: www.familien234.de)



Liebe Kinder Gottes! Von uns Hunden könntet Ihr Menschen das Faulenzen bzw. das Ausruhen lernen. Wir brauchen täglich viel Ruhe. Und wie Ihr hier seht, wenn es richtig kuschelig wird, dann sehe ich doch fast aus wie ein Herz. Ja, die Liebe kommt aus der Ruhe, denn in der Ruhe liegt die Kraft! In diesem Sinne wünsche ich Euch immer wieder Zeiten der Ruhe und einen ruhigen Sonntag. Euer Beppo



Geh Dir die Kraft zur Liebe aus,
dann sagt Dir Gott: "Komm, ruh Dich aus!"

EVANGELIUM Markus 6, 30-34

In jener Zeit versammelten sich die Apostel, die Jesus ausgesandt hatte, wieder bei ihm und berichteten ihm alles, was sie getan und gelehrt hatten. Da sagte er zu ihnen: Kommt mit an einen einsamen Ort, wo wir allein sind, und ruht ein wenig aus! Denn sie fanden nicht einmal Zeit zum Essen, so zahlreich waren die Leute, die kamen und gingen. Sie fuhren also mit dem Boot in eine einsame Gegend, um allein zu sein. Aber man sah sie abfahren und viele erfuhren davon; sie liefen zu Fuß aus allen Städten dorthin und kamen noch vor ihnen an. Als er ausstieg, sah er die vielen Menschen und hatte Mitleid mit ihnen; denn sie waren wie Schafe, die keinen Hirten haben. Und er lehrte sie lange.

GEDANKEN: In der Ruhe liegt die Kraft!

Jesus lädt seine Jünger nach getaner Arbeit zur Ruhe ein. Sie waren lange unterwegs und haben den Menschen „Gottes Liebe gebracht“, Kranke geheilt und Schuldigen Vergebung geschenkt. Nun haben sie sich Ruhe verdient, ja, Jesus weiß, dass sie Ruhe brauchen, um wieder zu neuen Kräften zu kommen. Deshalb zieht ER sich mit IHNEN zurück an einen einsamen Ort. Und das ist etwas Bedeutsames: ER schickt sie nicht alleine los, sondern ER geht mit – mit den Jüngern damals und mit uns Christen und Christinnen von HEUTE. Auch in der Ruhe, im sogenannten „Nichtstun“, ist Jesus dabei, vielleicht auch deshalb, weil ER dann dafür sorgt, dass wir in der Ruhe bleiben. Das Evangelium zeigt es nämlich sehr schön auf, dass Jesus sich alleine um die Menschen kümmert, die ihnen an den ORT DER RUHE gefolgt sind. Seine Jünger lässt ER in Ruhe! ER weiß, nur dann können sie wieder weiterwirken und seine Botschaft der Liebe zu den Menschen tragen. So dürfen auch wir wissen, dass wir, wenn wir Urlaub oder Ferien haben, uns wirklich ausruhen dürfen, da Gott in seiner Liebe dafür sorgen wird, dass sich andere kümmern, wenn wir es gerade nicht tun können. Das Ausruhen hat nichts mit Faulheit zu tun, sondern es ist wichtig, damit wir das, was uns aufgetragen ist, mit neuer Kraft erfüllen können – in der Schule, am Arbeitsplatz, in der Familie und überall dort, wo wir gebraucht werden. **IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT** – für das Neue, für das Kommende!

KREATIVES: Bewusst die Ruhe suchen!

Vorbereitung: **OSTER-Kerze und Streichhölzer/Feuerzeug**

Versammelt Euch am Tisch oder einfach so im Kreis und zündet die Osterkerze an.

Eine/r liest nun den **Schrifttext** vor und die **Gedanken dazu!**

Am Ende eines Schul- und Arbeitsjahres sehnen wir uns wohl alle nach Ruhe. Deshalb dürft Ihr Euch heute einen Ort der RUHE suchen. ... Macht zuerst gemeinsam eine Zeit aus (entweder 15 oder 30 Minuten), wann Ihr wieder zusammenkommen wollt, dann geht jeder für sich.

... Suche Dir heute ganz bewusst einen Ort, an dem Du für diese Zeit für Dich alleine sein kannst.

... Setze oder lege Dich hin (je nach Möglichkeit), vielleicht ist es ein Ort im Freien, auf einer Wiese oder irgendwo im Haus (Du kannst nach draußen auch eine Decke mitnehmen.)

... Schließe Deine Augen und höre einfach nur das, was so an Geräuschen da ist, was Du nicht abstellen kannst.

... Wenn Gedanken kommen, lass sie einfach vorüberziehen, halte sie nicht fest.

... Genieße die Ruhe! Das kann ein paar Minuten sein oder auch länger.

Kommt zu der Zeit, die Ihr ausgemacht habt, wieder zusammen.

Schaut in das Licht der brennenden Kerze und genießt gemeinsam die Ruhe, redet erst einmal nichts. Vielleicht überlegt Ihr Euch für die kommenden Ferien bzw. den Urlaub, was Euch besonders viel Ruhe schenken kann.

Singt dann gemeinsam das Lied „Amazing grace“ oder hört die Audio-Datei dazu an!

Betet am Ende gemeinsam folgenden Segenswunsch:

Gott segne unsre Stille, Gott segne unser Tun.

Und es ist Gottes Wille, dass wir auch manchmal ruhn.

**Gott lasse still uns werden, wo´s laut und hektisch ist,
damit uns klar kann werden, was wirklich wichtig ist.**

**Gott sei auf unsren Wegen, er lenke unsren Schritt,
denn ER ist stets zugegen und geht auch mit uns mit.**

Im Namen des Vaters....