

Mein kleines persönliches Läute-Ritual

WENN ICH **GLOCKEN** HÖRE:

→ **ST**ehenbleiben

→ **UN**terbrechen

→ **DEN**ken

→ **GE**denken

→ **BET**en

→ **!** Und weiter ...



Seit über tausend Jahren rufen Glocken zum Gebet, unüberhörbar im Getriebe der Welt. Immer wieder reißen sie uns kurz aus unserem Alltagstrott heraus und erinnern uns an die großen und wichtigen Dinge.

Ihr Klang steht für Frieden und Freiheit, für Hochzeit und Weihnachten, für Tradition und Aufbruch, für das Glück der Kindheit oder die Trauer am Grab. Glocken haben einen klaren Auftrag, aber sie lassen uns alle Freiheit, damit umzugehen ...

Hörst Du die Glocken?

Sie läuten für Dich.

Mach etwas daraus!

→ **STEHENBLEIBEN**

Als erstes reagiere ich körperlich: Ich lehne mich an, setze mich hin oder lege die Beine hoch, schließe vielleicht die Augen. Ich mache kurz Pause. Und höre der Glocke zu, solange sie schlägt. Was höre ich sonst noch? Welche Düfte atme ich ein?

Ich nehme die Welt um mich her wahr. Ein paar Augenblicke. Solange es mir gut tut, bin ich im „Stand by“ ...

ST

→ UNTERBRECHEN

Dann nehme ich Abstand und lasse meinen Geist wehen: Wie sieht die Welt, wo ich bin, von oben aus? Zu wem mag der Wind den Klang der Glocke tragen? Wie viele Lebenswege tippt ihr Läuten an?

Und was bewegt die Menschen gerade? Was treibt sie? Was treibt mich? Wenn die Stunde schlägt, steht die Zeit. Ich darf innehalten ...

→ DENKEN

Eine kleine Zwischenbilanz kann nicht schaden: Bin ich heute auf einem guten Weg? Was ist bisher gelungen? Wofür bin ich dankbar? Worauf muss ich achten? Habe ich jemanden verletzt? Wer braucht mich?

Vielleicht denke ich auch an Gott. Kommt mir eine Erfahrung oder ein Vers aus der Bibel in den Sinn, die ich fruchtbar machen könnte? Zeit zur Schatzsuche ...

UN DEN

→ GEDENKEN

Geschenkte Zeit, um an andere zu denken: Wem sende ich einen kleinen Gruß durch die Luft? Wer hat heute einen schweren Tag? Bei wem könnte ich mich wieder einmal melden? Welche Verstorbenen sind mir gegenwärtig?

Was wünsche ich mir heute für mich, für meine Freunde, für alle Menschen, für den Planeten? Es gibt keine Grenzen, und die Gedanken sind frei ...

→ BETEN

Falls ich Gott etwas zu sagen habe, kann ich es jederzeit tun: „Danke!“ – „Sehr schön!“ – „Bitte!“ – „Warum?“ – „Wie weiter?“ – „Hilf mir!“ ... Oder ein Vaterunser. Oder wortlose Seufzer. Oder ein inneres Lächeln.

Wenn ich das Gefühl habe, dass es gut ist, da zu sein, und dass die Welt letztlich großartig ist, dann zolle ich meinem Schöpfer Respekt: „Ehre sei dir!“

GE BET

→ ! UND WEITER ...

Wenn es gleich weitergeht, dann weiß ich: Ich bin gesegnet und soll ein Segen sein.

Das „kleine persönliche Läute-Ritual“ ist ein Gemeinschaftsprojekt von



ÖKUMENISCHES
STUNDENGEBET

www.oekumenisches-stundengebet.de



www.gebetslaeuten.de

Text & Idee: Achim Budde

Grafik: Gunnar Floss, floss-design.com