



## arm

Ich starte ganz bewusst an dem Ort, den ich mir ausgesucht habe. Ich nehme eine bequeme Körperhaltung ein und beginne mit dem Kreuzzei-

chen und/oder meinem Ritual.

Ich frage mich:

1. Tag: Ich lese den Text 3 ‚arm‘ langsam und lasse ich auf mich wirken.

Nenne ich einen Armen meinen Freund?

2. Tag: Ich lese den Text 3 ‚arm‘: Welchem Armen wäre ich gerne Freund?

Wen würde ich kennenlernen wollen?

3. Tag: Ich lese die 1. Strophe des Liedes: Wer ist dieser Gott für mich?

4. Tag: Ich lese die 1. Strophe: Was bedeutet für mich mit leeren Händen vor ihm zu stehen?

5. Tag: Ich lese die 2. Strophe: Was sind meine Zweifel vor Gott?

6. Tag: Ich lese die 2. Strophe: Bin ich geborgen bei ihm? Mit welchen Augen würde ich ihn gerne sehen?

7. Tag: Meine Zusammenfassung anhand der 3. Strophe: Wie habe ich mich von Gott ansprechen lassen in dieser Woche? Welches ‚Land‘ sollte er mir aufschließen?

*Jeweils anschließend: Mit meinen Worten bete ich zu dem, der auch „mein Atem“ genannt wird: Gott.*

Ich steh vor dir mit leeren Händen, Herr;  
fremd wie dein Name sind mir deine Wege.  
Seit Menschen leben, rufen sie nach Gott;  
mein Los ist Tod, hast du nicht andern Segen?  
Bist du der Gott. der Zukunft mir verheißt?  
Ich möchte glauben, komm mir doch entgegen.

Von Zweifeln ist mein Leben übermannt,  
mein Unvermögen hält mich ganz gefangen.  
Hast du mit Namen mich in deine Hand,  
in dein Erbarmen fest mich eingeschrieben?  
Nimmst du mich auf in dein gelobtes Land?  
Werd ich dich noch mit neuen Augen sehen?

Sprich du das Wort, das tröstet und befreit  
und das mich führt in deinen großen Frieden.  
Schließ auf das Land, das keine Grenzen kennt,  
und laß mich unter deinen Kindern leben.  
Sei du mein täglich Brot, so wahr du lebst.  
Du bist mein Atem, wenn ich zu dir bete.