



Ihr werdet Ruhe finden

14. Sonntag im Lesejahr A

Vorbereitet: nichts

Zur Fantasie-Reise:

Sie möchte zuallererst, dass wir zur Ruhe kommen und neue Kraft schöpfen.

In dieser kurzen Zeit soll mithilfe der richtigen Worte viel mit den Sinnen erlebt werden. Der Ort wird mit vielen Bildern beschrieben, so dass Geist und Körper entspannen können.

Ihr werdet Ruhe finden für Eure Seele, das sagt Matthäus im heutigen Evangelium.

Nach der (Kurz-)Predigt

Heute möchte ich ein kleines Abenteuer mit euch unternehmen. Wir werden eine Reise machen – eine Reise in unser Inneres. Dabei werden wir an verschiedene Orte reisen und Menschen treffen – und ganz zur Ruhe finden.

Spüre, ob du bequem sitzt. Du wirst ganz ruhig und machst deine Augen zu. Achte auf deinen Atem – er kommt und geht. Höre die Geräusche draußen auf der Straße und hier im Raum. Du bist ganz entspannt und ruhig. Du bist bereit. Wir unternehmen eine kleine Wanderung.

Auf unserem Spaziergang kommen wir an ein großes Tor. Geh durch das Tor hindurch. Du bist in einem wunderschönen, großen Garten. Schau dich um, was du alles entdecken kannst: der Boden unter deinen Füßen ist ganz weich. Du gehst über Moos und Blätter. Die Sonnenstrahlen tanzen in den Blättern und kitzeln dich an der Nasenspitze. Vögel singen ihre Lieder und du riechst den Duft der Blumen. Du atmest kräftig aus und ein – genießt den Augenblick.

Da kommt jemand auf dich zu. Du freust dich, du lächelst. Es wird ganz warm in dir drin. Es ist dein Lieblingsmensch. Liebevoll umarmt ihr euch und du hörst die Worte an deinem Ohr: Schön, dass du da bist!

Nach einiger Zeit setzt du deinen Spaziergang fort. In der Ferne siehst du ein Gebäude. Du gehst dorthin. Je näher du kommst umso besser kannst du erkennen, dass es eine kleine Kirche ist. Die Türe quietscht, als du sie öffnest. Du musst ein bisschen mit den Augen zwinkern, damit du im Innenraum etwas erkennen kannst. Das Licht der Sonne ist bunt, denn die Fenster sind aus buntem Glas. Du schaust dich in aller Ruhe um. Viele Bilder und



Figuren sind in dem kleinen Raum. Manche Figuren kommen dir bekannt vor. Leise Musik dringt an dein Ohr. Du genießt die Töne und fühlst dich gleich ein bisschen beschwingt.

Das Licht eines Sonnenstrahls führt dich zu einem Buch. Es sieht wertvoll aus. Du schlägst es auf. Es ist ein Buch mit Bildern und Geschichten über Gott. Vorsichtig blätterst du durch die Seiten. Es fühlt sich gut an. Ein Satz fällt dir ins Auge: Ihr werdet Ruhe finden für Eure Seele. Wie schön!

Die Sonne scheint sich hinter einer Wolke zu verstecken und die kleine Kirche wird dunkler. Zeit für dich zu gehen. Du gehst durch die quietschende Türe zurück ins Freie. Ein Lächeln umspielt deine Lippen. Dieser Spaziergang war etwas ganz Besonderes.