

## Ermutigung für dich!

### Gebet

*Gott,*  
du beatmest, hauchst an,  
du belebst, schenkst leben,  
du befreist.

Du lässt meine Seele atmen.  
Du führst mich in den Schutzraum deiner Liebe,  
in die Geborgenheit deiner Gegenwart.

*Gott,*  
du lässt mich werden, lässt mich sein.  
Durch dich werde ich, bin ich.  
Durch deinen Geist, durch deine Gnade,  
bin ich, wer ich bin.

Mein Atem reicht nicht weit. Dein Atem ist lang.  
Dein Atem genügt.  
Dein Odem inspiriert und trägt mich weiter –  
Atemzug für Atemzug.  
Dein Odem ist mehr: ist Leben, ist Fülle.

*Gott,*  
erfülle mich mit deinem Odem,  
lass deinen Lebensatem durch mich fließen.  
Lass mir deine Lebendigkeit zuteilwerden,  
damit ich lebe.

Du stellst mich wieder her.  
Du stellst meine Füße auf weiten Raum.

Sprich nur einen Wort-Hauch,  
so wird mein Herz lebendig –  
und meine Seele gesundet!

AMEN

© Sabine Herold (5. Juni 2022)



Bild: Deborah Keller ©

**Alles, was Odem hat, lobe den HERRN! Halleluja!**  
**Alles, was atmet, alles, was Lebensatem hat,**  
**lobe den HERRN! Halleluja!**

Psalm 150, der letzte Psalm im Buch der Lieder und Gebete, lädt dazu ein Gott zu preisen und zu loben. Er beginnt und endet mit dem uns bis heute bekannten hebräischen Wort «Halleluja». Zwölfmal steht das Wort für Preisen (hll) in diesem Psalm. Jede Zeile beginnt mit dem Aufruf «Lobt Gott/ lobet ihn...». Und zum Abschluss steht es zusammengehängt mit der Kurzform des Namens Gottes «JH»: hlljh (Halleluja).

Gott preisen, Gott loben – das soll jede und jeder tun: alles, was Odem hat, alles was atmet, alles was lebendig ist.

Atemzug für Atemzug zeigt uns unsere Lebendigkeit. Jeder Atemzug beweist, dass wir leben. Das ist nicht selbstverständlich, sondern Geschenk. Das wissen alle, die Probleme mit der Lunge oder mit dem Atmen haben...

Psalm 104,29.30 zeigt, dass Gott den Odem gibt und nimmt:

*Wendest du dich ab, erschrecken sie.*

*Nimmst du ihnen den Lebensatem,*

*dann sterben sie und werden zu Staub.*

*Schickst du deinen Lebensatem aus,*

*dann wird wieder neues Leben geboren.*

*So machst du das Gesicht der Erde neu.* (Basisbibel)

Das Bewusstmachen und Bewusstsein von diesem Geschenk lässt staunen und macht dankbar. Es weckt schliesslich auch das Bedürfnis, Gott zu loben, zu preisen und zu ehren.

Alle, alles Lebendige soll den HERRN loben, preisen, ehren, ihn verherrlichen, ihm danken und sich bewusst machen, woher der Odem kommt, wo die Quelle des Odems, wo die Lebensquelle ist.

Gott be-atmet, Gott be-lebt, Gott macht lebendig:

*Da machte Gott der HERR den Menschen aus Erde vom Acker und blies ihm den Odem des Lebens in seine Nase. Und so ward der Mensch ein lebendiges Wesen.* (Genesis 2,7)

Auf dieses Geschenk des Lebensodems kann, darf und soll jede und jeder antworten, reagieren, sich dazu verhalten, etwas zurückgeben, und zwar auch wieder mit dem Odem, mit dem Geist des Menschen, mit seiner Lebendigkeit: durch Worte, Rufen, Musik, Gesang... mit Hilfe von Blas-, Signal-, Schlag- und Saiteninstrumenten.

Lassen wir doch den ganzen Psalm auf uns wirken und stimmen mit Herzen, Mund und Händen ein in den Lobpreis Gottes – als Antwort auf Gottes Lebensgeschenk:

<sup>1</sup>Halleluja.

Lobt Gott in seinem Heiligtum!

Lobt ihn in seiner starken Himmelsburg!

<sup>2</sup>Lobt ihn für seine kraftvollen Taten!

Lobt ihn für die Fülle seiner Macht!

<sup>3</sup>Lobt ihn zum Schall des Widderhorns!

Lobt ihn zum Klang von Harfe und Leier!

<sup>4</sup>Lobt ihn zur Handtrommel und tanzt im Kreis!

Lobt ihn mit Saitenspiel und Flötenmusik!

<sup>5</sup>Lobt ihn mit kleinen hellen Zimbeln!

Lobt ihn mit großen dunklen Zimbeln!

<sup>6</sup>*Alles, was lebt durch Gottes Atem,*  
*antworte dem Herrn mit Lobgesang!*

Halleluja!

Tipp für heute:

Wie wäre es Gott zu loben und zu preisen:

mit einem gesungenen Lied oder mit einem Musikinstrument?

*Viel Freude beim Lobpreis wünscht von Herzen*  
*Sabine Herold*

(mehr Ermutigungen unter [www.ref-wohlen.ch](http://www.ref-wohlen.ch))