



# Schreibtisch-Andacht

5 Schritte – 7 Minuten



## **1. Schritt: Ruhig werden – sich sammeln**

Räkeln und Strecken Sie sich. Lassen Sie Ihre Füße und Hände kreisen. Wackeln Sie mit den Zehen. Lassen Sie für einen Moment den Kopf hängen. Schließen Sie die Augen. Lauschen Sie auf die Stille.

Spüren Sie Ihren Atem – dazu können Sie die Hände auf Ihre Bauchdecke legen und die Atembewegung begleiten.

*Zünden Sie die Kerze an!*

## **2. Schritt: Sich auf die Gegenwart Gottes einstimmen.**

Sprechen Sie zu sich selbst folgende Worte und spüren ihnen nach:

Hier sitze ich Gott  
Vor dir  
Vor deinem leuchtenden Angesicht  
Voller Wärme und Licht

Hier sitze ich Gott  
Mit dir  
Du an meiner Seite

Hier sitze ich Gott  
In dir  
Und ahne deine Gegenwart

### **3. Schritt: Auf Gottes Zusage hören mit einem alten Gebet (Psalm 23)**

Sprechen Sie still oder halblaut:

Du bist mein Hirte.

Mir wird nichts mangeln.

Du weidest mich auf grüner Aue.

Du führst mich zu frischem Wasser.

Du erquickst meine Seele!

Auf gutem Weg leitest Du mich – um deines Namens willen.

Und wenn ich in einem finsternen Tal wandere, fürchte ich mich nicht.

Denn Du bist bei mir. Dein Stecken und Stab trösten mich.

Du bereitest mir einen Tisch im Angesicht meiner Feinde.

Du salbst mein Haupt mit Öl und schenkst mir voll ein.

Gutes und Barmherzigkeit werden mir folgen mein Leben lang

Und in deinem Haus kann ich bleiben – immer.

Amen.

### **4. Schritt: Um Hilfe bitten**

Gott wünscht sich nichts sehnlicher, als dass wir uns mit unserer Sehnsucht und unseren Bitten an ihn wenden.

Formulieren Sie innerlich konkrete Bitten – für sich selbst, für Menschen in Ihrer Nähe, für Menschen, denen Sie begegnet sind, für die, von deren Not Sie wissen.

Schließen Sie jede einzelne Bitte ab mit einem:

*„Ach Gott, hilf doch!“*

Am Ende können Sie ein „Vater unser“ sprechen

## **5. Schritt: Sich wieder dem Alltag zuwenden**

Stehen Sie auf, legen beide Hände vor dem Herzen mit den Handflächen aneinander und verneigen sich.

Das ist eine Geste des Dankes.

Dann öffnen sie die Arme seitlich auf Hüfthöhe.

Und öffnen sich damit für das, was kommt.

Pusten Sie die Kerze aus.