

# Meine Andacht

**Begrüßung:** meine Person, kurzer Ablauf, Elemente

Vor der Kapelle Kreis bilden – die eine Mitte benennen

Bewusstes Stehen, sich verwurzeln, nach oben zum Himmel spüren  
Die Längsachse und die Querachse leiblich erfahren – das Kreuz aushalten, sich öffnen und weiten, sich verbinden: mit Gott und den Menschen

**Kreuzzeichen als Beginn der gemeinsamen Gebetszeit**

schweigend in die Kapelle gehen

**Lied:** Schweigen möchte ich Herr Seite 7 1. und 2. Strophe

**Ich lese:** menschlicher Gott Seite 2

Wir setzen uns und nehmen uns Zeit zu überlegen, wo und in welchen Menschen, Dingen, Ereignissen uns Gott begegnet ist. Wie und wo hat sich Gott mir gezeigt, angenähert?

Zum Zeichen einer Begegnung, die mir Gott näher gebracht hat, knüpfe ich einen Knoten in den roten Faden. Dieser Knoten soll Sinnbild werden, dass Gott sich mit mir einlässt, dass diese Zuwendung etwas Bleibendes hinterlässt. Perlen des Glücks, wie Perlen am Rosenkranz – sie zeigen mir, dass Gott sich mir zuneigt.

**Lied:** Schweigen möchte ich Herr Seite 7 3. und 4. Strophe

**Lesung:** Der Besuch Marias bei Elisabet (jemand aus der Gruppe)

Nach einigen Tagen machte sich Maria auf den Weg und eilte in eine Stadt im Bergland von Judäa. Sie ging in das Haus des Zacharias und begrüßte Elisabet. Als Elisabet den Gruß Marias hörte, hüpfte das Kind in ihrem Leib. Da wurde Elisabet vom Heiligen Geist erfüllt und rief mit lauter Stimme: Gesegnet bist du mehr als alle anderen Frauen und gesegnet ist die Frucht deines Leibes. Wer bin ich, dass die Mutter meines Herrn zu mir kommt? In dem Augenblick, als ich deinen Gruß hörte, hüpfte das Kind vor Freude in meinem Leib. Selig ist die, die geglaubt hat, dass sich erfüllt, was der Herr ihr sagen ließ.

*Was nützt es mir, wenn Christus geboren wird in der heiligen Jungfrau, aber nicht in meinem Inneren? (Origenes)*

**Bildbetrachtung**

**Seite 15 oder  
Schutzmantelmadonna letzte Seite**

Ich schaue diese Mariendarstellung an.

Ich lasse sie auf mich einwirken.

Ich versuche die Handhaltung der betenden Maria selbst aufzunehmen.

Ich spüre in diese Haltung hinein.

Gegrüßt seist du Maria, voll der Gnade.  
Der Herr ist mit dir.  
Du bist gebenedeit unter den Frauen,  
und gebenedeit ist die Frucht deines Leibes, Jesus  
+  
Heilige Maria Mutter Gottes, bitte für uns Sünder,  
jetzt und in der Stunde unseres Todes. Amen.

Vater unser – evtl. singen

Segensgestus - den Rücken stärken:

Maria, wende dein Antlitz uns zu,  
die wir bei dir Ruhe und Frieden suchen,  
damit wir daraus schöpfen können.

Breite deinen Mantel über uns allen auf,  
die wir nach Begegnung suchen und um Hilfe bitten.

Führe uns in deiner Liebe zur Quelle,  
dem Ursprung allen Seins und Werdens,  
und sende deinen Geist aus über uns allen,  
damit wir in seiner Kraft unsere Wege gehen. Amen

so gehet hin in Frieden.

Angelika Gassner