



# Sonntagspilgern - Impuls für den Aufbruch

## Vergewissern der Gegenwart Gottes

Ich bin da.  
Gott ist da.  
Das genügt.

## Vielleicht ein Lied, z.B. „All morgen ist ganz frisch und neu“ (EG 440)

### Eingangsmeditation

Frisch und neu ist dieser Morgen des neuen Tages,  
der von mir begangen werden will.

Ich mache mich also auf dem Weg.  
Das Schweigen wird meinen Weg vertiefen.  
Gedanken werden kommen und gehen.  
Manches wird mich freuen.  
Anderes wird mir in den Sinn kommen, was mir auf der Seele liegt.  
Ich kann beides in den Blick nehmen, ohne mich weder von dem einen noch von dem anderen allzu sehr einnehmen zu lassen.

Ich nehme mir eine Auszeit von meinem Alltag.  
Dadurch habe ich die Chance, diesen Tag mal etwas Anderes wahrzunehmen als sonst (den Himmel, die Farben, die Freude, die Schmerzen, den Geschmack meines Butterbrots, das Gesicht eines Menschen, der mir begegnet. Was auch immer...)

Und ich habe die Chance, heute auch mal etwas Anderes zu denken als sonst.  
Den gedanklichen Erledigungsmodus mal hinter mir zu lassen und stattdessen kreative Gedanken zuzulassen.  
Die Sorgengedanken loszulassen und Zuversicht kommen zu lassen.  
Oder etwas, was schon lange geklärt gehört, mal ausführlich zu bedenken.  
Oder auch mal gar nichts zu denken und einfach nur da sein.  
Was auch immer...

Auch die Natur um mich herum ist „frisch und neu“ an diesem Morgen.  
Ich schaue, gehe, staune...

Autor: Frank Karpa.