

# KARSAMSTAG

**Dieser Tag lädt uns ein zur Stille und zum Gebet.**

Jesus ist im Grab. Sie rollen einen großen Stein davor.  
Seine Freund:innen sind gelähmt vor Trauer.  
Wie oft bist du schon am Grab eines lieben Menschen  
gestanden? - Mit dem Stein in der Hand ruhig werden  
und beten...

## Im Singen beten

"Meine Hoffnung und meine Freude, meine  
Stärke, mein Licht, Christus meine Zuversicht  
auf dich vertrau ich fürcht mich nicht.  
Auf dich vertrau ich und fürcht mich nicht."

GL 365



*Meine Hoffnung und meine Freude*

A hand-drawn grey arrow pointing to the left, and a hand-drawn grey musical note with a stem and a flag.

**Hinstehen**  
- Kontakt zum Boden -  
**mich aufrichten**  
- Kontakt zum Himmel -

Gott ich stehe vor dir  
verbunden mit der Erde,  
die du liebst.  
Ausgerichtet zum Himmel,  
den du versprichst -  
ich stehe vor dir als  
Tochter/Sohn des Himmels  
und der Erde.  
(mündlich überliefert)

## Im Atem beten

Ich werde still und spüre meinen Atem.  
Ich stelle mich in Gottes Gegenwart.  
Nichts tun. Nichts denken.  
Nichts wollen.  
Einfach da sein vor Gott.  
20 min in der Stille sitzen  
Ich schließe mit dem Gebet  
VATER UNSER im Himmel....

### **AUSATMEN**

die Sorge  
die Last  
und das  
Schwere

### **EINATMEN**

die Ruhe  
die Kraft  
den Segen

Klaus Metzger-Beck

## Mit unserem Leib beten

**Herr, erbarme dich,**



**lass mich nicht allein.**



**Herr, umarme mich,**



**bis die Sonne wieder scheint.**



Hier kannst du das Lied anhören:

<https://youtu.be/laIX2aHbTSk>

Lied und Text von Kurt Mikula