

# Beten mit dem Hungertuch

*Setzen Sie sich und achten Sie einige Atemzüge lang bewusst auf Ihren Atem. Beeinflussen Sie den Atem nicht, sondern nehmen Sie Ihn nur wahr!*

*Ich bete:*

Herr, öffne mir die Augen, mach weit meinen Blick und mein Interesse, damit ich sehen kann, was ich noch nicht erkenne.

Herr, gib mir ein großzügiges Herz, das sich deinem Wort überlässt und zu tun wagt, was es noch nicht getan hat.

Herr, ich weiß, dass ich nur lebe, wenn ich mich von dir rufen und verändern lasse. Amen.



*Ich schaue in Ruhe auf das Hungertuch:*

Mein erster Eindruck: Was löst das Bild in mir aus?  
Spricht es mich an?

„Du stellst meine Füße auf weiten Raum – Die Kraft des Wandels“:  
Welche Assoziationen habe ich, wenn ich Titel und Bild verbinde?

*Dann lese ich weiter und nehme mir Zeit für die Impulsfragen:*

Das Hungertuch wirkt kraftvoll, dynamisch, raumgreifend.

Dreigeteilt - ein Triptychon.

Schwungvolle Linien, von rechts oben in die Mitte unten - dann wieder aufwärts ...

Was gibt meinem Leben Schwung?

Wie schwarze Wollfäden - im mittleren Teil chaotisch zusammen geknäuel, gestaucht, unauflösbar.

Wo erlebe ich meinen Alltag/mein Leben als chaotisch?

Wo stehe ich vor scheinbar unlösbaren Herausforderungen?

Viel Raum, helle Flächen mit dunkleren Flecken, immer wieder zarte Blumen...

Wo ist Raum in meinem Leben?

Raum, in dem etwas Neues, wie ein zartes Blümchen, aufblühen kann?

Die Farben: Weiß, Schwarz und Gold ...

Goldene Spuren in meinem Leben?

Was sehe ich?

Einen menschlichen Fuß! Dazu gibt es viele Assoziationen:

Ökologischer Fußabdruck

Was tue ich, um die Umwelt zu schonen?

Fuß als Fundament

Was gibt meinem Leben festen Halt?

Fußtritt

Wer hat mir den letzten Fußtritt verpasst und warum?

Wem habe ich den letzten Fußtritt verpasst und warum?

Auf großem Fuß leben

Leichtfüßig durch's Leben gehen

Wo in meinem Leben wünsche ich mir mehr Leichtigkeit?

Einen verletzten Fuß

Die Mitte ist gebrochen und verwundet.

Was sind die Brüche meines Lebens?

Wo und wie bin ich verwundet?



*Im Bewusstsein, dass ich mit allem, was mein Leben ausmacht und betrifft in Gottes Garten stehe, kann ich mit Psalm 31 beten:*

**Gott, ich fühle mich bei dir geborgen.**

**Lass mich nicht allein!**

**Neige dein Ohr zu mir.**

**Höre mich!**

**Wenn um mich das Meer tobt, bist du mein Fels.**

**Wenn ich vom Sturm überrascht werde, bist du meine Burg.**

**Führe und leite mich auf meinen Wegen,**

**wenn es dunkel um mich ist!**

**Ich fühle mich wie in ein Netz verstrickt,  
das plötzlich über mich geworfen wurde.**

**Hilf mir heraus, denn ich habe Angst!**

**Wenn Einsamkeit mich überfällt und ich mich gefangen fühle,  
dann bist du doch da.**

**In deine Hände lege ich mich.**

**Ich vertraue darauf: Du lässt mich nicht fallen.**

**Du holst mich heraus aus meiner Machtlosigkeit.**

**Du stelltest meine Füße auf weiten Raum.**

**Du bist mein Gott!**

*Ich schließe mein Gebet mit dem Vater unser:*

Vater unser im Himmel, geheiligt werde dein Name...

*Und bitte Gott um seinen Segen:*

Gott sende Engel, damit sie uns behüten vor Verletzung und uns bewahren vor dem Zerschellen. Gott sende Engel, die um uns sind, um uns aufzurichten, wenn wir gefallen sind. Und um uns Mut und Hoffnung zu geben, wenn unsere Kräfte schwinden. Gott sende Engel, damit sie Verletzungen heilen und Gebrochenes wieder zusammenfügen. So segne uns der Vater, der Sohn und der Heilige Geist! Amen.

Das Hungertuch ist mit Ausnahme von Schwalbach in allen Kirchen unseres Pastoralen Raums Main-Taunus-Ost zu sehen.

Weitere Informationen zum Hungertuch, sowie Gebetsbildchen, liegen am Schriftenstand aus oder finden Sie unter:

[www.misereor.de/mitmachen/fastenaktion/hungertuch](http://www.misereor.de/mitmachen/fastenaktion/hungertuch)