

„Du bist bei mir.“ Ich verweile bei diesem Gebet und sage es immer wieder halblaut vor mich hin. Ich mache zwischendurch Pausen und lausche dem Klang der Worte nach. Wenn sich Gedanken, Bilder, Phantasien oder innere Regungen melden, nehme ich sie wahr. Und komme dann zu meinem Gebet zurück: „Du bist bei mir.“

*Wenn ich so weit bin, suche ich mir eine Sitzgelegenheit / einen Ort, wo ich verweilen kann.*

**Du bereitest vor mir einen Tisch  
im Angesicht meiner Feinde.  
Du salbest mein Haupt mit Öl  
und schenkest mir voll ein.**

Man kann auch übersetzen:

Du bereitest vor mir einen Tisch im Angesicht meiner *Dränger*.

Wer sind meine (inneren und äußeren) „Dränger“?

Wer oder was macht mir Druck, bringt mich aus der Ruhe und aus dem Gleichgewicht?

Ich stelle mir vor, wie Gott mir einen Tisch bereitet im Angesicht meiner „Dränger“. Ich stelle mir vor, wie meine „Dränger“ um mich herumstehen. Aber die haben jetzt gerade nichts zu melden!

Womit deckt mir Gott den Tisch? Ich lasse mich von ihm beschenken und koste das aus. In aller Seelenruhe. Er gönnt es mir!

*Wenn ich so weit bin, mache ich mich auf den (Rück-)Weg.*

**Gutes und Barmherzigkeit werden mir folgen  
mein Leben lang,  
und ich werde bleiben im Hause des Herrn immerdar.**

Was geht mir nach von diesem Weg? Was bleibt?

Gibt es einen Vers, der mich besonders bewegt hat?

Ich kann ihn auf dem Rückweg innerlich wiederholen.

Zuhause spreche ich noch einmal den ganzen Psalm laut.

***Er weidet mich auf einer grünen Aue  
und führet mich zum frischen Wasser.***



**Ein Spaziergang  
mit Psalm 23**

*Sie finden hier Anregungen und Impulse  
für einen Spaziergang mit Psalm 23.  
Gehen Sie damit in aller Freiheit um.  
Entscheiden Sie selber,  
wie lange Sie bei einem Vorschlag bleiben wollen.  
Wer gerade schlecht zu Fuß ist,  
kann sicher auch manchen Impulsen zuhause folgen.  
Wer merkt, dass ihn oder sie ein Impuls länger bewegt,  
soll ruhig d abei bleiben.  
Es geht nicht darum, ein Programm abzuarbeiten.  
Und wem manche Impulse gerade nichts sagen,  
der oder die kann sie getrost lassen.  
Gehen Sie Ihren Weg mit Psalm 23.  
Mit dem, was Sie bewegt.  
Mit Gott!*

*Ihr und euer Pastor Stefan Schmidt*

*Bevor Sie losgehen, sprechen Sie den Psalm laut.*

**Der Herr ist mein Hirte,  
mir wird nichts mangeln.  
Er weidet mich auf einer grünen Aue  
und führet mich zum frischen Wasser.  
Er erquicket meine Seele.  
Er führet mich auf rechter Straße  
um seines Namens willen.  
Und ob ich schon wanderte im finstern Tal,  
fürchte ich kein Unglück;  
denn du bist bei mir,  
dein Stecken und Stab trösten mich.  
Du bereitest vor mir einen Tisch  
im Angesicht meiner Feinde.  
Du salbest mein Haupt mit Öl  
und schenkest mir voll ein.  
Gutes und Barmherzigkeit werden mir folgen  
mein Leben lang,  
und ich werde bleiben im Hause des Herrn immerdar.**

*Und jetzt gehen Sie los!  
Beginnen Sie mit dem ersten Impuls, wenn Sie innerlich so weit sind.*

**Der Herr ist mein Hirte,  
mir wird nichts mangeln.**

Zur Zeit vermissen wir vieles, was sonst ganz selbstverständlich ist.  
Daneben gibt es aber auch das, was uns freut und bestärkt und erfüllt. Womit wir beschenkt sind. Auch jetzt.  
Was freut mich?  
Wofür bin ich dankbar?  
Ich sammle mindestens drei Erlebnisse, Dinge, Personen, ...

**Er weidet mich auf einer grünen Aue  
und führet mich zum frischen Wasser.**

Auf dem nächsten Wegabschnitt versuche ich, aufmerksam zu *sehen*. Nichts weiter. Vielleicht hilft es, langsamer zu gehen. Ab und zu stehen zu bleiben. Was nehme ich wahr? Ich schaue und lasse mich überraschen, was in meinen Blick kommt. Ich denke nicht darüber nach („Was für eine Blume ist das eigentlich?“), sondern bleibe in der Wahrnehmung. Wenn die Gedanken abschweifen, komme ich in die Wahrnehmung zurück.

**Er erquicket meine Seele.  
Er führet mich auf rechter Straße  
um seines Namens willen.  
Und ob ich schon wanderte im finstern Tal,  
fürchte ich kein Unglück;**

Welche Wege geht Gott gerade mit mir?  
Welche „erquickten“ mich und sind mir recht?  
Welche finsternen Täler lagen und liegen auf meinem Weg?  
Was macht mir Angst?  
Was macht mir Mut?  
Ich bringe zu Gott, was mich bewegt.

**denn du bist bei mir,  
dein Stecken und Stab trösten mich.**