

Kurz nach Acht - am Morgen

still werden – singen – schweigen – bitten – danken – auf Gottes Wort hören – danken – Freude spüren – Traurigkeit oder Angst zulassen – Liebe spüren – hoffen – zweifeln – vertrauen – sich lieben lassen – Gott.

1. Gebet nach dem Entzünden einer Kerze

Ich zünde diese Kerze an.
In ihrem Licht will ich zu dir beten, Gott.

Dir kann ich mich anvertrauen
mit meinen Schwierigkeiten und Sorgen,
mit meinen Hoffnungen und allen Ängsten
und auch mit meinem heutigen Anliegen...
Schau auf die Kerze und ihr Licht. Nimm sie an als mein Gebet.

Du hast gesagt: "Ich bin bei Euch alle Tage Eures Lebens."
Schenke mir Mut und Kraft, den Weg zu gehen, der vor mir liegt.
Lass mich auf diesem Weg erfahren, dass Deine Liebe mich hält und trägt.
Amen.

2. Vorbereitung (mich einfinden):

Ich nehme die Bewegungen meines Atems wahr und atme dabei tief ein und aus.

Einatmen: Gottes Liebe.

Ausatmen: Frieden.

Wenn die Gedanken wandern, einfach wieder einfangen – so schwingt es hin und her. Einige Minuten.

3. Psalm 121/ Textfassung Thomas Riegler

Ich hebe die Augen hinauf zu den Bergen.

Woher kommt mir nur Hilfe, woher?

**Der Schöpfer des Himmels, der Schöpfer der Erde
wird mir helfen, ich fürcht mich nicht mehr!**

Der Herr wird mich beschützen, dass ich nicht fallen kann.

Er leitet mich mit seinem Angesicht.

Denn Gott, der Hüter Israels, er schläft und schlummert nicht,
er schläft und schlummert nicht!

4. Morgengebet

"Barmherziger und guter Gott, segne diesen Morgen, den du mir geschenkt hast, dass es ein guter Tag werde, ein Tag, der mir und den Menschen um mich herum Segen bringt und Früchte trägt, die bleiben.

Segne mich und alles, was ich heute in die Hand nehme, was ich anpacke, berühre, forme und gestalte.

Lass meine Arbeit zum Segen werden für andere.

Segne mich, damit ich selbst zu einer Quelle des Segens werden darf für andere Menschen." Anselm Grün

5. Fürbitten:

Sagen Sie laut, was Sie denken und fühlen. Wenn Ihnen schlicht die Worte fehlen: Sagen Sie dann nichts.

"Euer Vater weiß, was ihr braucht, noch ehe ihr ihn bittet", verspricht uns Jesus (Mt 6,8). Die Bibel sagt:

"Schon ehe sie rufen, gebe ich Antwort, während sie noch reden, erhöere ich sie." (Jes 65,24)

Herr, die Tage sind völlig verändert, der Alltag brüchig.

Ich mache mir Sorgen, dass....

Bitte hilf den Menschen, die in großer Not oder gar krank sind.

Und schenke mir ein offenes Herz, damit ich helfe, wo ich kann. Auch durch Beten.

6. Vater unser im Himmel

Geheiligt werde dein Name.
Dein Reich komme.
Dein Wille geschehe,
wie im Himmel, so auf Erden.
Unser tägliches Brot gib uns heute.
Und vergib uns unsere Schuld,
wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.
Und führe uns nicht in Versuchung,
sondern erlöse uns von dem Bösen.
Denn dein ist das Reich
und die Kraft und die Herrlichkeit
in Ewigkeit. Amen.

7. Marienlied GL 354

*1. Maria, breit den Mantel aus,
mach Schirm und Schild für uns daraus;
lass uns darunter sicher stehn,
bis alle Stürm vorübergehn.
Patronin voller Güte,
uns allezeit behüte.*

*2. O Mutter der Barmherzigkeit,
den Mantel über uns ausbreit;
uns all darunter wohl bewahr
zu jeder Zeit in aller Gfahr.
Patronin voller Güte,
uns allezeit behüte.*

8. Segen

Der Herr erhebe sein Angesicht auf dich,
er sehe dein Leid und höre deine Stimme,
er heile und tröste dich und gebe dir Frieden,
das Wohl des Leibes und das Wohl der Seele, Liebe und Glück.

Amen. So will es der Herr, der von Ewigkeit zu Ewigkeit bleibt.
So steht es fest nach seinem Willen - für dich.

Jörg Zink

Kurz nach Acht – am Abend

still werden – singen – schweigen – bitten – danken – auf Gottes Wort hören – danken – Freude spüren – Traurigkeit oder Angst zulassen – Liebe spüren – hoffen – zweifeln – vertrauen – sich lieben lassen – Gott.

1. Lied GL 450

Gottes Wort ist wie Licht in der Nacht,
es hat Hoffnung und Trost uns gebracht.
Es gibt Trost, es gibt Heil,
in Bedrängnis Not und Ängsten,
ist wie ein Stern in der Dunkelheit.

2. Anzünden einer Kerze:

Gott, zu dir rufe ich.
Sammle meine Gedanken, hilf mir zu beten;
ich kann es nicht allein.
In mir ist es finster, aber bei dir ist das Licht;
ich bin einsam, aber du verlässt mich nicht;
ich bin kleinmütig, aber bei dir ist die Hilfe;
ich bin unruhig, aber bei dir ist Friede;
in mir ist Bitterkeit, aber bei dir ist die Geduld;
ich verstehe deine Wege nicht,
aber du weißt den Weg für mich.
Dir sei Ehre in Ewigkeit. (Dietrich Bonhoeffer)

3. Vorbereitung (mich einfinden):

Ich nehme die Bewegungen meines Atems wahr und atme dabei tief ein und aus.

Einatmen: Gottes Liebe.

Ausatmen: Frieden.

Wenn die Gedanken wandern, einfach wieder einfangen – so schwingt es hin und her. Einige Minuten.

4. Selig sind ... von der Gemeinschaft der "Kleinen Schwestern vom Evangelium"

- Selig, die zuhören und schweigen können. Sie werden viel Neues lernen.

- Selig, die lächeln können und kein böses Gesicht machen.

Auf ihren Wegen wird die Sonne scheinen.

- Selig, die das Verhalten der anderen mit Wohlwollen deuten können.

Man wird sie zwar für naiv halten, aber das ist der Preis der Liebe.

- Selig, die kleine Dinge ernst nehmen und ernste Dinge gelassen sehen. Sie werden weit kommen.

- Selig, die intelligent genug sind, um sich selbst nicht allzu ernst zu nehmen.

Sie werden von ihren Mitmenschen geschätzt werden.

5. Fürbitten

Herr, ich bete für alle Erkrankten und bitte um Trost und Heilung.

Guter Gott, bitte hilf allen, die in Quarantäne sind und niemanden umarmen können.

Und sei den Leidenden nahe, besonders den Sterbenden.

Schenke den Ärzten und Forschern Weisheit und Energie.

Schenke Krankenschwestern und Pflägern Kraft in dieser extremen Belastung.

Ich bete auch für alle, die voller Ängste sind. Dass sie Zuversicht gewinnen.

Und bitte dich um Frieden inmitten des Sturms, um klare Sicht.

Und ja, ich bete darum, dass diese Epidemie bald abschwillt.

Ich danke dir aber auch, Herr, für jeden neuen Tag in Gesundheit.

Danke für die Nacht und die Chancen meines neuen Tages. (mein persönlicher Dank)

Lass mich nicht vergessen, dass mein Leben ein Geschenk ist.

Du allein bist ewig. Amen.

6. Abend-Lied GL 93

Der Mond ist aufgegangen,
die goldnen Sternlein prangen
am Himmel hell und klar;
der Wald steht schwarz und schweiget,
und aus den Wiesen steigt
der weiße Nebel wunderbar.

Wie ist die Welt so stille,
und in der Dämmerung Hülle
so traulich und so hold!
Als eine stille Kammer,
wo ihr des Tages Jammer
verschlafen und vergessen sollt.

Wollst endlich sonder Grämen
aus dieser Welt uns nehmen
durch einen sanften Tod!
Und wenn du uns genommen,
lass uns in Himmel kommen,
du lieber treuer frommer Gott!

So legt euch denn, ihr Brüder,
in Gottes Namen nieder!
Kalt ist der Abendhauch.
Verschon uns, Gott, mit Strafen
und lass uns ruhig schlafen,
und unsern kranken Nachbar auch!

Matthias Claudius (1740-1815)

7. Vater unser im Himmel...

8. Segen

Der Herr erhebe sein Angesicht auf dich,
er sehe dein Leid und höre deine Stimme,
er heile und tröste dich und gebe dir Frieden,
das Wohl des Leibes und das Wohl der Seele, Liebe und Glück.

Amen. So will es der Herr, der von Ewigkeit zu Ewigkeit bleibt.
So steht es fest nach seinem Willen - für dich.

Jörg Zink