

Gebet im Tagesrhythmus

Eine Woche mit Morgen-, Mittag- und Abendgebet

Montag

Montag Morgen

Jeden Morgen ereignet sich im Kleinen Ostern: leuchtet der Ostermorgen in unser Leben hinein. Jeden Morgen drängt Gott aufs Neue alle Kälte und Dunkelheit zurück, wälzt den Stein vom finsternen Grab und erschafft uns neue Zukunft.

Zu Beginn meines Betens lasse ich es ruhig werden in mir. Ich atme langsam und bewusst und sammle meine Gedanken. Herr, du bist hier. Jetzt. Und schaust mich liebevoll an.

Das Reich der Schatten weicht zurück, das Tageslicht nimmt seinen Lauf, und strahlend, gleich dem Morgenstern, weckt Christus uns vom Schlafe auf. Du, Christus, bist der helle Tag, das Licht, dem unser Licht entspringt, Gott, der mit seiner Allmacht Kraft, die tote Welt zum Leben bringt. Erlöser, der ins Licht uns führt und aller Finsternis entreißt, dich preisen wir im Morgenlied mit Gott dem Vater und dem Geist.

Hymnus aus dem 6.–7. Jh.

Ich beginne diesen ersten Tag der neuen Arbeitswoche im Hören auf Gottes Wort:

Im Anfang war die Erde wüst und leer, und Finsternis lag über der Tiefe; und der Geist Gottes schwebte über dem Wasser. Und Gott sprach: Es werde Licht! Und es ward Licht. Und Gott sah, dass das Licht gut war. Da schied Gott das Licht von der Finsternis und nannte das Licht Tag und die Finsternis Nacht. Da ward aus Abend und Morgen der erste Tag.

1. Mose 1

Herr Jesus Christus! Am Morgen dieses anbrechenden Tages komme ich zu dir. Gemeinsam mit dir schaue ich auf das, was heute auf mich zukommt und sage dir, worum ich dich konkret bitte.

Ich bete für ein oder zwei Menschen, die mein Gebet heute besonders brauchen.

Oh Heiliger Geist, komm in mein Leben und erfülle mich! Ich für mich bin nichts weiter als ein leeres, zerbrechliches Gefäß: Erfülle mich, auf dass ich ein Leben aus deiner Kraft lebe. Ein Leben voller Güte und Wahrheit, ein Leben voller Schönheit und Liebe, ein Leben voller Weisheit, Geduld und Stärke. Aber vor allem: Lass Christus in mir Gestalt gewinnen! Hilf den Thron in meinem Herzen räumen und mache Christus zu meinem Herrn und König, auf dass wir eine Einheit werden: er in mir und ich in ihm. Heute und an allen Tagen.

Ehre sei dir Vater, dir Sohn und dir Heiligem Geist, wie es war im Anfang, so auch jetzt – und dann allezeit, in Ewigkeit. – Amen.

Montag Mittag

Auf der Höhe des Tages unterbrechen wir uns und legen zur Seite, was uns beschäftigt. Wir halten inne und wenden uns Gott zu.

Zu Beginn meines Betens lasse ich es ruhig werden in mir. Ich atme langsam und bewusst und sammle meine Gedanken.

Du, Herr, bist hier. Jetzt. In diesem Moment. In diesem Raum. Und in meinem Herzen. Du, Herr bist nah. Näher als mein Atem und mein Herzschlag. Näher als ich mir selbst bin. Du, Herr, bist Wirklichkeit. Realer als alle Anforderungen, Erwartungen oder Misserfolge. Realer als alles, was mir Angst macht oder Sorge. Du, Herr, bist hier. Jetzt. In diesem Moment. Und schaust mich liebevoll an.

Ich nehme mir die Zeit und bete für eine Person, die mir heute schon begegnet ist.

Als Wegzehrung für den weiteren Tag höre ich auf Worte aus Psalm 139:

HERR, du erforschst mich und kennst mich ganz genau. Wenn ich mich setze oder aufstehe – du weißt es; meine Absichten erkennst du schon im Voraus, mit all meinen Wegen bist du vertraut. Von allen Seiten umgibst du mich und legst auf mich deine Hand. Diese Erkenntnis ist mir zu wunderbar und zu hoch, ich kann sie nicht begreifen. Du bist es ja, der meinen Körper und meine Seele erschaffen hat, kunstvoll hast du mich gebildet im Leib meiner Mutter. Ich danke dir dafür, dass ich so wunderbar gemacht bin! Erforsche mich, Gott, und erkenne mein Herz! Prüfe mich und erkenne meine Gedanken! Sieh, ob ein gottloser Weg mich verführt, und leite mich auf dem ewigen Weg!

Psalm 139

Zu dir, Herr, erhebe ich meinen Blick, auf dich setze ich meine Hoffnung. Führe fort, was ich begonnen habe, umfange, was misslungen ist, und lass mein Tagwerk gelingen – den Menschen zum Segen und dir zur Ehre! Auf der Höhe des Tages lobe ich dich, Schöpfer meines Lebens und dieser Erde. Ich preise dich! Und ich danke dir!

Montag Abend

Wenn es nun Abend wird, und das Licht des Tages sich entfernt, um dir die Wohltat des Lassens und des Ruhens anzubieten, dann nimm dir diese kleine Achtsamkeit für Gottes Freundlichkeit um dich. Atme die Unruhe deiner Seele aus und schicke deine Sorgen und alles, was dir Angst macht, ihm entgegen, deinem liebenden Vater. Seine Liebe streicht dir die Schatten aus der Seele und besänftigt deine Wünsche, die dich verrückt machen. Atme seine Treue ein und fülle dich Atemzug um Atemzug mit der heilenden Kraft des Sohnes Gottes, bis deine Seele Frieden gefunden hat.

Ich nehme eine Position ein, die mir guttut. Ich achte darauf, dass mein Körper sich entspannen darf und lasse es ruhig werden in mir. Ich atme tief ein und bitte Gott, dass er mich seine Gegenwart spüren lässt. Er ist da. Hier und jetzt.

Ich bitte Gott, in den nächsten Minuten gemeinsam mit mir den hinter mir liegenden Tag zu betrachten – und mich dabei mit seiner Liebe und Barmherzigkeit zu leiten. Heute achte ich auf das, womit Gott mich am heutigen Tag beschenkt hat. Ich achte sowohl auf große Geschenke (wie Gesundheit, Bewahrung, Liebe) als auch auf kleinere Geschenke (wie gutes Essen, eine feine Begegnung oder ein guter Gedanke).

Lobe den Herrn, meine Seele, und was in mir ist, seinen heiligen Namen! Lobe den Herrn, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat: der dir alle deine Sünde vergibt und heilet alle deine Gebrechen, der dein Leben vom Verderben erlöst, der dich krönet mit Gnade und Barmherzigkeit.

Psalm 103

Als von Gott Beschenkter trete ich in der Fürbitte für die Menschen ein, die mir gerade besonders am Herzen liegen.

Ich gehe in diese Nacht mit einem Abendgebet aus der alten Kirche:

Gott, dessen Wort die Welt erschuf und dessen Wille sie erhält: Du hüllst den Tag in holdes Licht, in gnädigen Schlaf die dunkle Nacht. Dich träume unser tiefstes Herz, wenn uns die Ruhe nun umfängt. Der Schlaf erquicke unsern Leib und rüste ihn mit neuer Kraft. Dir sei der Lobpreis dargebracht, Gott Vater, Sohn und Heil'ger Geist. Dreiein'ge Macht, die alles lenkt, behüte, die auf dich vertraun.

Eine ruhige Nacht und ein gutes Ende gewähre uns der allmächtige Herr, der Vater, der Sohn und der Heilige Geist. — Amen.

Dienstag

Dienstag Morgen

Jeden Morgen ereignet sich im Kleinen Ostern: leuchtet der Ostermorgen in unser Leben hinein. Jeden Morgen drängt Gott aufs Neue alle Kälte und Dunkelheit zurück, wälzt den Stein vom finsternen Grab und erschafft uns neue Zukunft.

Zu Beginn meines Betens lasse ich es ruhig werden in mir. Ich atme langsam und bewusst und sammle meine Gedanken. Herr, du bist hier. Jetzt. Und schaust mich liebevoll an.

Der Nacht Gewölk und Finsternis, verworrenes Chaos dieser Welt, entweicht und flieht! Das Licht erscheint, der Tag erhebt sich: Christus naht. Jäh reißt der Erde Dunkel auf, durchstoßen von der Sonne Strahl, der Farben Fülle kehrt zurück im hellen Glanz des Taggestirns. So soll, was in uns dunkel ist, was schwer uns auf dem Herzen liegt, aufbrechen unter deinem Licht und dir sich öffnen, Herr und Gott. Blick tief in unser Herz hinein, sieh unser ganzes Leben an: Noch manches Arge liegt in uns, was nur dein Licht erhellen kann. Dir, Christus, guter Herr und Gott, dem Vater, der uns liebt, dem Heil'gen Geist, der bei uns ist, sei Lob und Dank in Ewigkeit.

Hymnus aus dem 5. Jh.

Ich beginne den heutigen Tag im Hören auf Gottes Wort:

Sei mir gnädig Gott, schenk mir dein Erbarmen, denn auf dich traue meine Seele! Ich rufe zu Gott, dem Höchsten, zu Gott, der meine Sache führt: er schicke mir Hilfe vom Himmel. (...) Mein Herz ist nun bereit, fest und bereit: Ich will singen und dazu spielen. Wach auf, meine Seele, wach auf, Zither und Harfe, ich will das Morgenrot wecken! Denn deine Güte reicht, so weit der Himmel ist, und deine Wahrheit, so weit die Wolken gehen.

Psalm 57

Herr Jesus Christus! Am Morgen dieses anbrechenden Tages komme ich zu dir. Gemeinsam mit dir schaue ich auf das, was heute auf mich zukommt und sage dir, worum ich dich konkret bitte.

Ich bete für ein oder zwei Menschen, die mein Gebet heute besonders brauchen.

Herr, mein Gott! Gib, dass ich heute die Welt betrachte mit Augen, die voller Liebe sind. Lass mich meinen Nächsten als den Menschen empfangen, den du durch mich lieben willst. Schenke mir die Bereitschaft, ihm mit Hingabe zu dienen und alles Gute, das du in ihn hineingelegt hast, zu entfalten. Vor allem bewirke, o Herr, dass ich so voller Freude und Güte bin, dass alle, die mir begegnen, sowohl deine Gegenwart, als auch deine Liebe spüren. Bekleide mich mit deiner Schönheit, damit ich dich im Verlaufe dieses Tages offenbare.

Ehre sei dir Vater, dir Sohn und dir Heiligem Geist, wie es war im Anfang, so auch jetzt – und dann allezeit, in Ewigkeit. – Amen.

Dienstag Mittag

Auf der Höhe des Tages unterbrechen wir uns und legen zur Seite, was uns beschäftigt. Wir halten inne und wenden uns Gott zu.

Zu Beginn meines Betens lasse ich es ruhig werden in mir. Ich atme langsam und bewusst und sammle meine Gedanken.

Du, Herr, bist hier. Jetzt. In diesem Moment. In diesem Raum. Und in meinem Herzen. Du, Herr, bist nah. Näher als mein Atem und mein Herzschlag. Näher als ich mir selbst bin. Du, Herr, bist Wirklichkeit. Realer als alle Anforderungen, Erwartungen oder Misserfolge. Realer als alles, was mir Angst macht oder Sorge. Du, Herr, bist hier. Jetzt. In diesem Moment. Und schaust mich liebevoll an.

Ich nehme mir die Zeit und bete für eine Person, die mir heute schon begegnet ist.

Als Wegzehrung für den weiteren Tag höre ich auf Worte von Paulus aus seinem Epheserbrief:

Mein Gebet ist, dass Christus aufgrund des Glaubens in euren Herzen wohnt und euer Leben fest in der Liebe verwurzelt ist. Das wird Euch dazu befähigen, zusammen mit den anderen Heiligen die Liebe Christi zu erfassen in all ihren Dimensionen: in voller Breite, in voller Länge, in ganzer Tiefe und all ihrer Höhe. Ja ich bete darum, dass Ihr seine Liebe versteht, die doch weit über alles Verstehen hinausreicht, und dass Ihr auf diese Weise mehr und mehr mit der ganzen Fülle des Lebens erfüllt werdet, das bei Gott zu finden ist. Ihm, der mit seiner unerschöpflichen Kraft in uns am Werk ist und unendlich viel mehr zu tun vermag, als wir erbitten oder begreifen können, ihm gebührt durch Jesus Christus die Ehre in der Gemeinde von Generation zu Generation und für immer und ewig. Amen.

Epheser 3

Zu dir, Herr, erhebe ich meinen Blick, auf dich setze ich meine Hoffnung. Führe fort, was ich begonnen habe, umfange, was misslungen ist, und lass mein Tagwerk gelingen – den Menschen zum Segen und dir zur Ehre! Auf der Höhe des Tages lobe ich dich, Schöpfer meines Lebens und dieser Erde. Ich preise dich! Und ich danke dir!

Dienstag Abend

Wenn es nun Abend wird, und das Licht des Tages sich entfernt, um dir die Wohltat des Lassens und des Ruhens anzubieten, dann nimm dir diese kleine Achtsamkeit für Gottes Freundlichkeit um dich. Atme die Unruhe deiner Seele aus und schicke deine Sorgen und alles, was dir Angst macht, ihm entgegen, deinem liebenden Vater. Seine Liebe streicht dir die Schatten aus der Seele und besänftigt deine Wünsche, die dich verrückt machen. Atme seine Treue ein und fülle dich Atemzug um Atemzug mit der heilenden Kraft des Sohnes Gottes, bis deine Seele Frieden gefunden hat.

Ich nehme eine Position ein, die mir guttut. Ich achte darauf, dass mein Körper sich entspannen darf und lasse es ruhig werden in mir. Ich atme tief ein und bitte Gott, dass er mich seine Gegenwart spüren lässt. Er ist da. Hier und jetzt.

Ich bitte Gott, nun gemeinsam mit mir den hinter mir liegenden Tag zu betrachten – und mich dabei mit seiner Liebe und Barmherzigkeit zu leiten. Heute gehe ich in Gedanken – Stunde für Stunde – noch einmal durch meinen Tag und bitte Gott, mir die bedeutsamen Momente meines Tages zu zeigen: die kleinen und die größeren. Wenn ich fertig bin, lasse ich meine Aufmerksamkeit auf einem dieser Momente ruhen und frage Gott: "Gibt es etwas, was du mir sagen oder zeigen willst?"

Aus dem 1. Buch Samuel, Kapitel 3:

Der junge Samuel diente dem Herrn unter der Aufsicht des Priesters Eli im Tempel zu einer Zeit, als Worte des Herrn und Visionen selten waren. Eines Nachts geschah es: Samuel schlief im Heiligtum, wo die Lampe Gottes brannte. Da rief ihn der Herr: "Samuel!" – "Ja", antwortete er und lief zu Eli. "Hier bin ich! Du hast mich gerufen!" – "Nein", sagte Eli, "ich habe dich nicht gerufen. Leg dich wieder hin!" Samuel tat es. Da rief der Herr noch einmal: "Samuel!" Wieder stand Samuel auf, ging zu Eli und sagte: "Hier bin ich! Du hast mich gerufen!" – "Nein", sagte Eli, "ich habe dich nicht gerufen, mein Sohn. Leg dich wieder hin!" Samuel hatte den Herrn noch nicht kennengelernt und seine Stimme noch nie gehört. Deshalb rief der Herr ihn ein drittes Mal. Wieder stand Samuel auf, ging zu Eli und sagte: "Hier bin ich! Du hast mich gerufen!" Da merkte Eli, dass es der Herr war, der den Jungen rief. Er sagte zu Samuel: "Leg dich wieder hin! Und wenn du noch einmal gerufen wirst, dann sag: Rede, Herr, dein Diener hört." Und der Herr trat noch einmal an Samuel heran und rief ihn wie vorher: "Samuel, Samuel!" Da antwortete Samuel: "Sprich, dein Diener hört!"

1. Samuel 3

Ich nehme mir noch Zeit zur Fürbitte und trete im Gebet für die Menschen ein, die mein Gebet gerade besonders brauchen.

Ich gehe in diese Nacht mit einem Abendgebet von Jörg Zink:

Mein Gott, du allein weißt, was dieser Tag wert war. Ich habe vieles getan und vieles versäumt. Ich habe vieles versucht und vieles nicht vollendet. Ob dieser Tag Frucht gebracht hat, weiß ich nicht. Du allein siehst es. Du allein kannst meine Mühe segnen. Ich möchte allen vergeben, die mir Unrecht getan haben. Ich möchte von allem Zorn, allem Neid und aller Verachtung frei sein. Vergib du auch mir alle meine Schuld. Mein Gott, ich kann dir nichts geben zum Dank für diesen Tag, außer dass ich den kommenden aus deiner Hand nehme. Gib mir einen neuen Tag und verlass mich nicht. Amen.

Jörg Zink

Eine ruhige Nacht und ein gutes Ende gewähre uns der allmächtige Herr, der Vater, der Sohn und der Heilige Geist. – Amen.

Mittwoch

Mittwoch Morgen

Jeden Morgen ereignet sich im Kleinen Ostern: leuchtet der Ostermorgen in unser Leben hinein. Jeden Morgen drängt Gott aufs Neue alle Kälte und Dunkelheit zurück, wälzt den Stein vom finsternen Grab und erschafft uns neue Zukunft.

Zu Beginn meines Betens lasse ich es ruhig werden in mir. Ich atme langsam und bewusst und sammle meine Gedanken. Herr, du bist hier. Jetzt. In diesem Moment. Und schaust mich liebevoll an.

Du Gott des Lichts, dem Vater gleich, du Licht, dem unser Licht entspringt, du ew'ger Tag: hör unser Flehn, das aus der Nacht zum Himmel dringt. Entreiße uns der Finsternis und aller Angst der Erdennacht, streif ab von uns die Müdigkeit, die uns zum Guten träge macht. Du, Christus, bist das Licht der Welt, der Gott, dem gläubig wir vertrauen, auf den im Dunkel dieser Zeit wir alle unsre Hoffnung

baun. Aus ganzem Herzen preisen wir dich, Christus, Herr der Herrlichkeit, der mit dem Vater und dem Geist uns liebt in alle Ewigkeit.

Benediktinischer Hymnus

Ich beginne den heutigen Tag im Hören auf Gottes Wort:

Einen Monat, nachdem die Israeliten Ägypten verlassen hatten, erreichten sie die Wüste Sin. Sie murrten: "Hätte uns der Herr doch in Ägypten sterben lassen: dort saßen wir wenigstens an Fleischtöpfen und hatten genügend Brot zu essen." Da sprach der Herr zu Mose: "Siehe! Ich werde euch Brot vom Himmel regnen lassen." Da sagten Mose und Aaron zu allen Israeliten: "Heute Abend werdet ihr erfahren, dass der Herr es war, der euch aus Ägypten herausgeführt hat. Und morgen früh werdet ihr seine Herrlichkeit erkennen." Während Aaron noch so zu den Israeliten redete und alle zur Wüste hinschauten, erschien die Herrlichkeit des Herrn in der Wolke. Und der Herr sprach zu Mose: "Ich habe das Murren der Israeliten gehört. Sag zu ihnen: 'Am Abend werdet ihr Fleisch essen können und am Morgen Brot, bis ihr satt seid. So werdet ihr erkennen, dass ich der Herr, euer Gott, bin.'"

2. Mose 16

Herr Jesus Christus! Am Morgen dieses anbrechenden Tages komme ich zu dir. Gemeinsam mit dir schaue ich auf das, was heute auf mich zukommt und sage dir, worum ich dich konkret bitte.

Ich bete für ein oder zwei Menschen, die mein Gebet heute besonders brauchen.

Herr meiner Stunden und meiner Jahre, du hast mir viel Zeit gegeben. Sie liegt hinter mir und sie liegt vor mir. Sie war mein und wird mein, und ich habe sie von dir. Ich danke dir für jeden Schlag der Uhr und für jeden Morgen, den ich sehe. Ich bitte dich nicht, mir mehr Zeit zu geben. Ich bitte dich aber um viel Gelassenheit, jede Stunde zu füllen. Ich bitte dich, dass ich ein wenig Zeit freihalten darf von Befehl und Pflicht, ein wenig für Stille, ein wenig für das Spiel, ein wenig für die Menschen am Rand meines Lebens, die einen Tröster brauchen. Ich bitte dich um Sorgfalt, dass ich meine Zeit nicht töte, nicht vertreibe, nicht verderbe. Jede Stunde ist wie ein Streifen Land. Ich möchte ihn aufreißen mit dem Pflug, ich möchte Liebe hineinwerfen, Gedanken und Gespräche, damit Frucht wächst. Segne du meinen Tag.

Jörg Zink

Ehre sei dir Vater, dir Sohn und dir Heiligem Geist, wie es war im Anfang, so auch jetzt – und dann allezeit, in Ewigkeit. – Amen.

Mittwoch Mittag

Auf der Höhe des Tages unterbrechen wir uns und legen zur Seite, was uns beschäftigt. Wir halten inne und wenden uns Gott zu.

Zu Beginn meines Betens lasse ich es ruhig werden in mir. Ich atme langsam und bewusst und sammle meine Gedanken.

Du, Herr, bist hier. Jetzt. In diesem Moment. In diesem Raum. Und in meinem Herzen. Du, Herr bist nah. Näher als mein Atem und mein Herzschlag. Näher als ich mir selbst bin. Du, Herr, bist Wirklichkeit. Realer als alle Anforderungen, Erwartungen oder Misserfolge. Realer als alles, was mir Angst macht oder Sorge. Du, Herr, bist hier. Jetzt. In diesem Moment. Und schaut mich liebevoll an.

Ich nehme mir die Zeit und bete für eine Person, die mir heute schon begegnet ist.

Als Wegzehrung für den weiteren Tag höre ich auf Worte aus dem Jesajabuch:

Hebt Eure Augen und seht: Er, der Herr, ist es, der hoch über dem Erdball thront. Er spannt den Himmel wie einen Schleier aus, wie ein Zeltdach zum Wohnen. Er lässt die Sterne hervortreten wie ein Heer, jeden Einzelnen hat er erkannt und mit Namen gerufen. Durch die Macht des Allmächtigen fehlt keiner davon. Warum also sagt und behauptet ihr: "Der Herr weiß nicht, wie es mir geht. Mein Gott kümmert sich nicht um mein Recht!"? Weißt du es denn nicht, oder hast du es noch nie gehört? Der Herr wird nicht müde, seine Kraft lässt nicht nach und seine Weisheit ist unerschöpflich tief. Den Erschöpften gibt er Kraft und die Schwachen macht er stark. Selbst Junge werden müde und matt, auch Männer stolpern und stürzen. Doch die auf den Herrn hoffen, gewinnen neue Kraft. Wie Adler breiten sie die Flügel aus und lassen sich tragen. So laufen sie und werden nicht müde, so gehen sie und werden nicht matt.

Jesaja 40

Zu dir, Herr, erhebe ich meinen Blick, auf dich setze ich meine Hoffnung. Führe fort, was ich begonnen habe, umfange, was misslungen ist, und lass mein Tagwerk gelingen – den Menschen zum Segen und dir zur Ehre! Auf der Höhe des Tages lobe ich dich, Schöpfer meines Lebens und dieser Erde. Ich preise dich! Und ich danke dir!

Mittwoch Abend

Wenn es nun Abend wird, und das Licht des Tages sich entfernt, um dir die Wohltat des Lassens und des Ruhens anzubieten, dann nimm dir diese kleine Achtsamkeit für Gottes Freundlichkeit um dich. Atme die Unruhe deiner Seele aus und schicke deine Sorgen und alles, was dir Angst macht, ihm entgegen, deinem liebenden Vater. Seine Liebe streicht dir die Schatten aus der Seele und besänftigt deine Wünsche, die dich verrückt machen. Atme seine Treue ein und fülle dich Atemzug um Atemzug mit der heilenden Kraft des Sohnes Gottes, bis deine Seele Frieden gefunden hat.

Ich nehme eine Position ein, die mir guttut. Ich achte darauf, dass mein Körper sich entspannen darf und lasse es ruhig werden in mir. Ich atme tief ein und bitte Gott, dass er mich seine Gegenwart spüren lässt. Er ist da. Hier und jetzt.

Ich bitte Gott, nun gemeinsam mit mir den hinter mir liegenden Tag zu betrachten – und mich dabei mit seiner Liebe und Barmherzigkeit zu leiten. Heute gehe ich meinen Tag in Gedanken noch einmal durch und lasse mir von Gott all die Momente zeigen, in denen ich nicht die Person war, die zu sein Gott mich berufen hat. Ich bringe Gott die lieblosen, unheiligen Momente meines Tages und bitte ihn dafür um Vergebung. Anschließend versuche ich zu spüren, wie Gott diese Momente liebevoll und heilsam in seine Vergebung einhüllt.

Höre, Israel! Der Herr ist unser Gott, der Herr allein. Darum sollst Du den Herrn, deinen Gott, lieben von ganzem Herzen, mit ganzer Seele und mit all deiner Kraft. Diese Worte, die ich dir heute gebiete, sollen auf deinem Herzen geschrieben stehen. Du sollst sie deinen Kindern einprägen und dir immer wieder vorsagen – zu Hause und auf Reisen, wenn du erwachst und wenn du dich schlafen legst.

5. Mose 6, 4–7

Bevor ich nun einschlafe, trete ich für einige Menschen noch in der Fürbitte ein.

Ich gehe in diese Nacht mit einem Abendgebet von Dietrich Bonhoeffer:

Herr, mein Gott, ich danke dir, dass du diesen Tag zu Ende gebracht hast. Ich danke dir, dass du Leib und Seele zur Ruhe kommen lässt. Deine Hand war über mir und hat mich behütet und bewahrt. Vergib allen Kleinglauben und alles Unrecht dieses Tages und hilf, dass ich allen vergebe, die mir Unrecht getan haben. Lass mich in Frieden unter deinem Schutz schlafen und bewahre mich vor den Anfechtungen der Finsternis. Ich befehle dir meinen Leib und meine Seele. Gott, dein heiliger Name sei gelobt. Amen.

Dietrich Bonhoeffer

Eine ruhige Nacht und ein gutes Ende gewähre uns der allmächtige Herr, der Vater, der Sohn und der Heilige Geist. — Amen.

Donnerstag

Donnerstag Morgen

Jeden Morgen ereignet sich im Kleinen Ostern: leuchtet der Ostermorgen in unser Leben hinein. Jeden Morgen drängt Gott aufs Neue alle Kälte und Dunkelheit zurück, wälzt den Stein vom finsternen Grab und erschafft uns neue Zukunft.

Zu Beginn meines Betens lasse ich es ruhig werden in mir. Ich atme langsam und bewusst und sammle meine Gedanken. Herr, du bist hier. Jetzt. In diesem Moment. Und schaust mich liebevoll an.

Das Reich der Schatten weicht zurück, das Tageslicht nimmt seinen Lauf, und strahlend, gleich dem Morgenstern, weckt Christus uns vom Schlafe auf. Du, Christus, bist der helle Tag, das Licht, dem unser Licht entspringt, Gott, der mit seiner Allmacht Kraft, die tote Welt zum Leben bringt. Erlöser, der ins Licht uns führt und aller Finsternis entreißt, dich preisen wir im Morgenlied mit Gott dem Vater und dem Geist.

Hymnus aus dem 6.–7. Jh.

Ich beginne den heutigen Tag im Hören auf Gottes Wort:

Als aber der Sabbat vorüber war, noch in der Morgendämmerung des ersten Wochentags, machten sich Maria aus Magdala und die andere Maria auf den Weg, um nach dem Grab zu sehen. Plötzlich gab es ein starkes Erdbeben. Ein Engel des Herrn war vom Himmel gekommen und zum Grab getreten. Er wälzte den Stein weg und setzte sich darauf. Seine Gestalt flammte wie ein Blitz, und sein Gewand war weiß wie Schnee. Der Engel sagte zu den Frauen: "Fürchtet Euch nicht! Ich weiß, ihr sucht Jesus, den Gekreuzigten. Er ist nicht hier. Er ist auferstanden, wie er es gesagt hat. Kommt her, und seht euch die Stelle an, wo er gelegen hat! Und nun geht schnell zu seinen Jüngern, und sagt ihnen, dass er von den Toten auferstanden ist." Erschrocken und doch voller Freude liefen die Frauen vom Grab weg. Sie eilten zu den Jüngern, um ihnen alles zu berichten. Auf einmal kam Jesus ihnen entgegen. "Seid gegrüßt!", sagte er. Da liefen sie zu ihm hin, warfen sich nieder und umfassten seine Füße. Und Jesus sagte zu ihnen: "Fürchtet Euch nicht!"

Matthäus 28

Herr Jesus Christus! Am Morgen dieses anbrechenden Tages komme ich zu dir. Gemeinsam mit dir schaue ich auf das, was heute auf mich zukommt und sage dir, worum ich dich konkret bitte.

Ich bete für ein oder zwei Menschen, die mein Gebet heute besonders brauchen.

Christus, als ein Licht, erleuchte und leite mich! Christus, sei über mir! Christus, sei neben mir! Christus, sei in mir! Du in mir und ich in dir! Christus, als ein Licht, erleuchte und leite mich! Heute und an allen Tagen!

Ehre sei dir Vater, dir Sohn und dir Heiligem Geist, wie es war im Anfang, so auch jetzt – und dann allezeit, in Ewigkeit. – Amen.

Donnerstag Mittag

Auf der Höhe des Tages unterbrechen wir uns und legen zur Seite, was uns beschäftigt. Wir halten inne und wenden uns Gott zu.

Zu Beginn meines Betens lasse ich es ruhig werden in mir. Ich atme langsam und bewusst und sammle meine Gedanken.

Du, Herr, bist hier. Jetzt. In diesem Moment. In diesem Raum. Und in meinem Herzen. Du, Herr, bist nah. Näher als mein Atem und mein Herzschlag. Näher als ich mir selbst bin. Du, Herr, bist Wirklichkeit. Realer als alle Anforderungen, Erwartungen oder Misserfolge. Realer als alles, was mir Angst macht oder Sorge. Du, Herr, bist hier. Jetzt. In diesem Moment. Und schaust mich liebevoll an.

Ich nehme mir die Zeit und bete für eine Person, die mir heute schon begegnet ist.

Als Wegzehrung für den weiteren Tag höre ich auf Worte aus dem Buch Josua:

Nachdem nun Mose gestorben war, sagte Gott zu Josua Ben-Nun, Moses Helfer: "Mein Diener Mose ist gestorben. Mach dich jetzt mit dem ganzen Volk bereit, den Jordan zu überqueren und in das Land zu ziehen, das ich den Israeliten geben will. So, wie ich Mose beistand, werde ich auch dir beistehen. Ich werde dich nie im Stich lassen, dich niemals vergessen. Sei stark und sei mutig! Halte dich fest an das Gesetz, das mein Diener Mose dir übergeben hat! Weiche weder rechts noch links davon ab, damit dir alles gelingt, was du unternimmst. Du sollst meine Weisungen beständig vor dir hersagen und Tag und Nacht darüber nachdenken, damit dein Tun ganz davon bestimmt ist. Dann wirst du Erfolg haben, und was du anpackst, wird dir gelingen. Ich habe es dir gesagt! Sei stark und sei mutig! Lass dir keine Angst einjagen, lass dich nicht einschüchtern, denn der Herr, dein Gott, steht dir bei, wo du auch bist."

Josua 1

Zu dir, Herr, erhebe ich meinen Blick, auf dich setze ich meine Hoffnung. Führe fort, was ich begonnen habe, umfange, was misslungen ist, und lass mein Tagwerk gelingen – den Menschen zum Segen und dir zur Ehre! Auf der Höhe des Tages lobe ich dich, Schöpfer meines Lebens und dieser Erde. Ich preise dich! Und ich danke dir!

Donnerstag Abend

Wenn es nun Abend wird, und das Licht des Tages sich entfernt, um dir die Wohltat des Lassens und des Ruhens anzubieten, dann nimm dir diese kleine Achtsamkeit für Gottes Freundlichkeit um dich. Atme die Unruhe deiner Seele aus und schicke deine Sorgen und alles, was dir Angst macht, ihm entgegen, deinem liebenden Vater. Seine Liebe streicht dir die Schatten aus der Seele und besänftigt deine Wünsche, die dich verrückt machen. Atme seine Treue ein und fülle dich Atemzug um Atemzug mit der heilenden Kraft des Sohnes Gottes, bis deine Seele Frieden gefunden hat.

Ich nehme eine Position ein, die mir guttut. Ich achte darauf, dass mein Körper sich entspannen darf und lasse es ruhig werden in mir. Ich atme tief ein und bitte Gott, dass er mich seine Gegenwart spüren lässt. Er ist da. Hier und jetzt.

Ich bitte Gott, nun gemeinsam mit mir den hinter mir liegenden Tag zu betrachten – und mich dabei mit seiner Liebe und Barmherzigkeit zu leiten. Heute schaue ich auf das, was auf mir lastet. Was belastet mich heute Abend? Ich nehme meine Lasten wahr, bringe sie zu Christus und lege sie dort ab – indem ich vertraue. Ich entscheide mich für das Vertrauen,

dass Gott auch hierfür eine Lösung finden und alles zu einem guten Ende für mich führen wird.

Der HERR ist mein Hirte, und mir fehlt nichts. Er bringt mich auf saftige Weiden und führt mich zum Rastplatz am Wasser. Er stärkt und erfrischt meine Seele. Er führt mich auf richtigen Wegen und verbürgt sich dafür mit seinem Namen. Selbst wenn ich durch das nachtschwarze Tal muss, umgeben von Todesschatten, fürchte ich mich nicht. Denn du, HERR, bist bei mir! Dein Wehrstock und dein Hirtenstab trösten mich. Du lädst mich ein und deckst mir den Tisch selbst im Angesicht meiner Feinde. Du bereitest mir einen herzlichen Empfang und schenkst mir den Becher übertoll ein. Nur Güte und Gnade werden mich von dir her umgeben alle Tage meines Lebens, und ich werde wohnen im Haus des HERRN für alle Zeit.

Psalm 23

Und nicht nur mein Hirte ist er, unser guter Herr. So lege ich Gott in der Fürbitte noch einige Menschen besonders an sein Hirten-Herz.

Ich gehe in diese Nacht mit einem Abendgebet des alten Kirchenvaters Augustinus:

Dein ist das Licht des Tages, Herr, dein ist das Dunkel der Nacht. Leben und Tod sind in Deiner Hand. Dein sind wir und beten dich an. Herr, du hast uns geschaffen und unser Herz ist unruhig, bis es Ruhe findet in dir. Lass uns ruhen in deinem Frieden und erwachen am Morgen, um dich zu rühmen. Amen.

Augustinus

Eine ruhige Nacht und ein gutes Ende gewähre uns der allmächtige Herr, der Vater, der Sohn und der Heilige Geist. — Amen.

Freitag

Freitag Morgen

Jeden Morgen ereignet sich im Kleinen Ostern: leuchtet der Ostermorgen in unser Leben hinein. Jeden Morgen drängt Gott aufs Neue alle Kälte und Dunkelheit zurück, wälzt den Stein vom finsternen Grab und erschafft uns neue Zukunft.

Zu Beginn meines Betens lasse ich es ruhig werden in mir. Ich atme langsam und bewusst und sammle meine Gedanken. Herr, du bist hier. Jetzt. In diesem Moment. Und schaust mich liebevoll an.

Der Nacht Gewölk und Finsternis, verworrenes Chaos dieser Welt, entweicht und flieht! Das Licht erscheint, der Tag erhebt sich: Christus naht. Jäh reißt der Erde Dunkel auf, durchstoßen von der Sonne Strahl, der Farben Fülle kehrt zurück im hellen Glanz des Taggestirns. So soll, was in uns dunkel ist, was schwer uns auf dem Herzen liegt, aufbrechen unter deinem Licht und dir sich öffnen, Herr und Gott. Blick tief in unser Herz hinein, sieh unser ganzes Leben an: Noch manches Arge liegt in uns, was nur dein Licht erhellen kann. Dir, Christus, guter Herr und Gott, dem Vater, der uns liebt, dem Heil'gen Geist, der bei uns ist, sei Lob und Dank in Ewigkeit.

Hymnus aus dem 5. Jh.

Ich beginne den heutigen Tag im Hören auf Gottes Wort:

Später zeigte sich Jesus den Jüngern noch einmal am See von Tiberias. Das geschah so: Simon Petrus und einige andere Jünger waren zusammen. Petrus sagte: "Ich gehe fischen." – "Wir kommen mit", meinten die anderen. Also fuhren sie im Boot hinaus, fingen in dieser Nacht aber nichts. Im Morgengrauen, als es gerade Tag wurde, stand Jesus am Ufer, doch die Jünger wussten nicht, dass er es war. "Kinder, habt ihr vielleicht etwas zu essen dabei?", rief er ihnen zu. "Nein!", riefen sie zurück. "Werft das Netz auf der rechten Seite des Bootes aus!", forderte er sie auf. "Dort werdet ihr welche finden." Das taten sie. Doch dann konnten sie das Netz nicht mehr ins Boot ziehen, so viele Fische hatten sie gefangen. Da sagte der Jünger, den Jesus besonders lieb hatte, zu Petrus: "Es ist der Herr!" Als sie ausstiegen und an Land gingen, sahen sie ein Kohlenfeuer, auf dem Fische brieren; auch Fladenbrot lag dabei. "Kommt her und frühstückt!", sagte Jesus zu ihnen.

Johannes 21

Herr Jesus Christus! Am Morgen dieses anbrechenden Tages komme ich zu dir. Gemeinsam mit dir schaue ich auf das, was heute auf mich zukommt und sage dir, worum ich dich konkret bitte.

Ich bete für ein oder zwei Menschen, die mein Gebet heute besonders brauchen.

Nur für heute, Herr, werde ich mich bemühen, den Tag zu erleben, ohne alle Probleme meines Lebens auf einmal lösen zu wollen. Nur für heute werde ich mich an die Umstände anpassen, ohne zu verlangen, dass die Umstände sich an meine Wünsche anpassen. Nur für heute werde ich fest glauben, dass die gütige Vorsehung Gottes sich um mich kümmert, selbst wenn die Umstände das Gegenteil zeigen sollten. Nur für heute werde ich keine Angst haben. Ganz

besonders werde ich keine Angst haben, mich an allem zu freuen, was schön ist, und davor, an die Güte zu glauben.

Nach Papst Johannes XXIII.

Ehre sei dir Vater, dir Sohn und dir Heiligem Geist, wie es war im Anfang, so auch jetzt – und dann allezeit, in Ewigkeit. – Amen.

Freitag Mittag

Auf der Höhe des Tages unterbrechen wir uns und legen zur Seite, was uns beschäftigt. Wir halten inne und wenden uns Gott zu.

Zu Beginn meines Betens lasse ich es ruhig werden in mir. Ich atme langsam und bewusst und sammle meine Gedanken.

Du, Herr, bist hier. Jetzt. In diesem Moment. In diesem Raum. Und in meinem Herzen. Du, Herr bist nah. Näher als mein Atem und mein Herzschlag. Näher als ich mir selbst bin. Du, Herr, bist Wirklichkeit. Realer als alle Anforderungen, Erwartungen oder Misserfolge. Realer als alles, was mir Angst macht oder Sorge. Du, Herr, bist hier. Jetzt. In diesem Moment. Und schaust mich liebevoll an.

Ich nehme mir die Zeit und bete für eine Person, die mir heute schon begegnet ist.

Als Wegzehrung für den weiteren Tag höre ich auf Worte aus dem 1. Buch Könige:

Da packte Elia die Angst und er lief um sein Leben. Als er nach Beerscheba kam, ließ er seinen Diener dort zurück und ging eine Tagereise weit in die Wüste hinein. Er sank unter einem einzelnen Ginsterstrauch zu Boden und wünschte sich zu sterben. "Jetzt ist es genug, Herr!", sagte er. "Nimm mein Leben von mir!" Dann legte er sich hin und schlief unter dem einsamen Ginsterbusch ein. Da rührte ihn auf einmal ein Engel an und sagte: "Steh auf und iss!" Als Elia sich umschaute, sah er neben seinem Kopf ein Fladenbrot, das auf heißen Steinen gebacken war, und einen Krug Wasser. Er aß und trank und legte sich wieder hin. Doch der Engel des Herrn kam noch einmal und weckte ihn. "Steh auf und iss!", sagte er. "Du hast einen weiten Weg vor dir." Da erhob er sich, aß und trank und machte sich auf den Weg. Die Speise gab ihm so viel Kraft, dass er vierzig Tage und Nächte hindurch gehen konnte, bis er zum Gottesberg Horeb kam.

1. Könige 19

Zu dir, Herr, erhebe ich meinen Blick, auf dich setze ich meine Hoffnung. Führe fort, was ich begonnen habe, umfange, was misslungen ist, und lass mein Tagwerk gelingen – den Menschen zum Segen und dir zur Ehre! Auf der Höhe des Tages lobe ich dich, Schöpfer meines Lebens und dieser Erde. Ich preise dich! Und ich danke dir!

Freitag Abend

Wenn es nun Abend wird, und das Licht des Tages sich entfernt, um dir die Wohltat des Lassens und des Ruhens anzubieten, dann nimm dir diese kleine Achtsamkeit für Gottes Freundlichkeit um dich. Atme die Unruhe deiner Seele aus und schicke deine Sorgen und alles, was dir Angst macht, ihm entgegen, deinem liebenden Vater. Seine Liebe streicht dir die Schatten aus der Seele und besänftigt deine Wünsche, die dich verrückt machen. Atme seine Treue ein und fülle dich Atemzug um Atemzug mit der heilenden Kraft des Sohnes Gottes, bis deine Seele Frieden gefunden hat.

Ich nehme eine Position ein, die mir guttut. Ich achte darauf, dass mein Körper sich entspannen darf und lasse es ruhig werden in mir. Ich atme tief ein und bitte Gott, dass er mich seine Gegenwart spüren lässt. Er ist da. Hier und jetzt.

Ich bitte Gott, nun gemeinsam mit mir den hinter mir liegenden Tag zu betrachten – und mich dabei mit seiner Liebe und Barmherzigkeit zu leiten. Heute gehe ich in Gedanken nochmal durch meinen Tag und frage: Welchen Menschen bin ich begegnet und wie waren diese Begegnungen? Ich segne die Menschen meines Tages jeweils.

Ich freue mich an allen, die zu Gott gehören auf dieser Erde. An diesen besonderen Menschen zeigt sich Gottes Herrlichkeit. Was du mir für mein Leben geschenkt hast, ist wie ein fruchtbares Stück Land, das mich glücklich macht. Ja, ein schönes Erbteil hast du mir gegeben! Darum preise ich den HERRN, der mich beraten und beschenkt hat! Ihn, den Herrn, habe ich allezeit vor Augen. Weil er mir zur Seite steht, werde ich nicht zu Fall kommen. Darum freut sich mein Herz und meine Seele jubelt. Selbst mein Körper wird ganz sicher ruhen. Meine Seele wirst du nicht dem Totenreich überlassen, du wirst nicht zulassen, dass dein Heiliger im Grab versinkt. Du zeigst mir den Weg zum Leben. Wo du bist, hört die Freude nie auf. Aus deiner Hand kommt ewiges Glück.

Psalm 16

In der Fürbitte bringe ich einige der Menschen meines Tages noch einmal ausführlicher vor Gott.

Ich gehe in diese Nacht mit einem Abendgebet aus der alten Kirche:

Bevor des Tages Licht vergeht, o Herr der Welt, hör dies Gebet: Behüte uns in dieser Nacht durch deine große Güt' und Macht. Hüllt Schlaf die müden Glieder ein, lass uns in dir geborgen sein und mach am Morgen uns bereit zum Lobe deiner Herrlichkeit. Dank dir, o Vater, reich an Macht, der über uns voll Güte wacht und mit dem Sohn und Heil'gen Geist des Lebens Fülle uns verheißt. Amen.

Eine ruhige Nacht und ein gutes Ende gewähre uns der allmächtige Herr, der Vater, der Sohn und der Heilige Geist. — Amen.

Samstag

Samstag Morgen

Jeden Morgen ereignet sich im Kleinen Ostern: leuchtet der Ostermorgen in unser Leben hinein. Jeden Morgen drängt Gott aufs Neue alle Kälte und Dunkelheit zurück, wälzt den Stein vom finsternen Grab und erschafft uns neue Zukunft.

Zu Beginn meines Betens lasse ich es ruhig werden in mir. Ich atme langsam und bewusst und sammle meine Gedanken. Herr, du bist hier. Jetzt. In diesem Moment. Und schaust mich liebevoll an.

Du Gott des Lichts, dem Vater gleich, du Licht, dem unser Licht entspringt, du ew'ger Tag: hör unser Flehn, das aus der Nacht zum Himmel dringt. Entreiß uns der Finsternis und aller Angst der Erdennacht, streif ab von uns die Müdigkeit, die uns zum Guten träge macht. Du, Christus, bist das Licht der Welt, der Gott, dem gläubig wir vertraun, auf den im Dunkel dieser Zeit wir alle unsre Hoffnung baun. Aus ganzem Herzen preisen wir dich, Christus, Herr der Herrlichkeit, der mit dem Vater und dem Geist uns liebt in alle Ewigkeit.

Benediktinischer Hymnus

Ich beginne den heutigen Tag im Hören auf Gottes Wort:

Wir haben uns keineswegs auf Mythen oder frei erfundene Geschichten gestützt, als wir euch von der Macht unseres Herrn Jesus Christus erzählten. Nein, wir haben seine herrliche Größe mit eigenen Augen gesehen. Er empfing von Gott, dem Vater, Ehre und Herrlichkeit, als Gottes höchstherrliche Stimme rief: »Dies ist mein geliebter Sohn, an dem ich meine Freude habe.« Wir haben diese himmlische Stimme mit eigenen Ohren gehört, als wir mit Christus auf dem heiligen Berg waren. Aus diesem Grund setzen wir umso größeres Vertrauen auf das prophetische Wort, und ihr tut gut daran, darauf zu achten. Achtet darauf wie auf ein Licht, das an einem dunklen Ort leuchtet, bis der Tag anbricht und bis der Morgenstern in euren Herzen aufgeht.

2. Petrus 1, 16–19

Herr Jesus Christus! Am Morgen dieses anbrechenden Tages komme ich zu dir. Gemeinsam mit dir schaue ich auf das, was heute auf mich zukommt und sage dir, worum ich dich konkret bitte.

Ich bete für ein oder zwei Menschen, die mein Gebet heute besonders brauchen.

Atme in mir, Heiliger Geist, dass ich Heiliges denke! Treibe mich, du Heiliger Geist, dass ich Heiliges tue! Locke mich, du Heiliger Geist, dass ich das Heilige liebe! Stärke mich, du Heiliger Geist, dass ich das Heilige hüte! Hüte mich, du Heiliger Geist, dass ich das Heilige nicht verliere!

Augustinus

Ehre sei dir Vater, dir Sohn und dir Heiligem Geist, wie es war im Anfang, so auch jetzt – und dann allezeit, in Ewigkeit. – Amen.

Samstag Mittag

Auf der Höhe des Tages unterbrechen wir uns und legen zur Seite, was uns beschäftigt. Wir halten inne und wenden uns Gott zu.

Zu Beginn meines Betens lasse ich es ruhig werden in mir. Ich atme langsam und bewusst und sammle meine Gedanken.

Du, Herr, bist hier. Jetzt. In diesem Moment. In diesem Raum. Und in meinem Herzen. Du, Herr, bist nah. Näher als mein Atem und mein Herzschlag. Näher als ich mir selbst bin. Du, Herr, bist Wirklichkeit. Realer als alle Anforderungen, Erwartungen oder Misserfolge. Realer als alles, was mir Angst macht oder Sorge. Du, Herr, bist hier. Jetzt. In diesem Moment. Und schaust mich liebevoll an.

Ich nehme mir die Zeit und bete für eine Person, die mir heute schon begegnet ist.

Als Wegzehrung für den weiteren Tag höre ich auf Worte aus Psalm 36:

HERR, bis zu den Himmeln reicht deine Güte, deine Treue bis zu den Wolken. Dein Recht steht wie die Gottesberge, dein Richten wie das gewaltige Meer. Herr, du hilfst Menschen und Tieren. Wie köstlich ist deine Güte, Gott! Im Schatten deiner Flügel suchen Menschenkinder Schutz. Sie werden satt von den reichen Gütern deines Hauses, und du tränkst sie mit Wonne wie mit einem Strom. Denn bei dir ist die Quelle des Lebens, und in deinem Lichte sehen wir das Licht. Erhalte deine Gnade denen, die dich kennen, deine Gerechtigkeit denen, die von Herzen aufrichtig sind.

Psalm 36

Zu dir, Herr, erhebe ich meinen Blick, auf dich setze ich meine Hoffnung. Führe fort, was ich begonnen habe, umfange, was misslungen ist, und lass mein Tagwerk gelingen – den Menschen zum Segen und dir zur Ehre! Auf der Höhe des Tages lobe ich dich, Schöpfer meines Lebens und dieser Erde. Ich preise dich! Und ich danke dir!

Samstag Abend

Wenn es nun Abend wird, und das Licht des Tages sich entfernt, um dir die Wohltat des Lassens und des Ruhens anzubieten, dann nimm dir diese kleine Achtsamkeit für Gottes Freundlichkeit um dich. Atme die Unruhe deiner Seele aus und schicke deine Sorgen und alles, was dir Angst macht, ihm entgegen, deinem liebenden Vater. Seine Liebe streicht dir die Schatten aus der Seele und besänftigt deine Wünsche, die dich verrückt machen. Atme seine Treue ein und fülle dich Atemzug um Atemzug mit der heilenden Kraft des Sohnes Gottes, bis deine Seele Frieden gefunden hat.

Ich nehme eine Position ein, die mir guttut. Ich achte darauf, dass mein Körper sich entspannen darf und lasse es ruhig werden in mir. Ich atme tief ein und bitte Gott, dass er mich seine Gegenwart spüren lässt. Er ist da. Hier und jetzt.

Ich bitte Gott, nun gemeinsam mit mir den hinter mir liegenden Tag zu betrachten – und mich dabei mit seiner Liebe und Barmherzigkeit zu leiten. Heute frage ich mich im Rückblick auf meinen Tag: Wo hat Gott mich überrascht? Wo ist etwas passiert, womit ich nicht gerechnet habe? Ich gehe in Gedanken durch meinen Tag und bleibe an dem hängen, was mich überrascht hat. Ich frage Gott, ob er mir mit dieser Überraschung etwas sagen möchte.

Jakob verließ Beerscheba und machte sich auf den Weg nach Haran. Als die Sonne untergegangen war, bereitete er sich an dem Ort, an dem er gerade war, für die

Nacht vor. Er nahm sich einen Stein als Kissen und legte sich zum Schlafen nieder. Im Traum sah er plötzlich eine Leiter, die von der Erde bis in den Himmel reichte. Und er sah die Engel Gottes auf ihr hinauf- und hinabsteigen. Ganz oben stand der HERR und er sprach: »Ich bin der HERR, der Gott deines Großvaters Abraham und der Gott deines Vaters Isaak. Ich werde bei dir sein und dich beschützen, wo du auch hingehst. Ich werde dich nicht verlassen und tue alles, was ich dir versprochen habe.« Da wachte Jakob auf und sagte: »Tatsächlich: der HERR ist an diesem Ort und ich habe es nicht gewusst.« Am nächsten Morgen stand er in aller Frühe auf. Er nahm den Stein, den er als Kissen benutzt hatte, und stellte ihn als Gedenkstein auf.

1. Mose 28

In der Stille bete ich für einige Menschen, die mir wichtig sind ...

Ich gehe in diese Nacht mit einem Abendgebet von Georg Thurmair:

Wir bitten dich, Herr Jesu Christ, weil es nun Nacht geworden ist, du mögest bei uns bleiben; damit die Angst und Dunkelheit, die um uns lagern weit und breit, dein Licht uns nicht vertreiben. Beschütze du, was sich verirrt, was sich verwundet und verwirrt und was nicht heimgefunden. Entsende deine Engelschar uns zum Geleit durch die Gefahr in diesen dunklen Stunden. Dein Name soll gepriesen sein, er soll uns in den Schlaf hinein und durch die Nacht begleiten, damit wir alle insgesamt in Ruhen und in Tätigsein dein Reich allhier bereiten. Amen.

Georg Thurmair

Eine ruhige Nacht und ein gutes Ende gewähre uns der allmächtige Herr, der Vater, der Sohn und der Heilige Geist. — Amen.

Sonntag

07:30

„Am siebenten Tag vollendete Gott sein Werk und ruhte von seiner Arbeit. Und Gott segnete den siebenten Tag und erklärte ihn für heilig.“

1. Mose 2, 2f.

Heute ist Sonntag. Ein Tag der Ruhe und der Freiheit: Ein Tag, an dem wir frei sein dürfen für Gott, unsere Lieben und uns selbst.

Zu Beginn meines Betens atme ich deshalb tief und frei. Ich lasse alles, was meine Gedanken fesseln will, los und halte mich Gott hin.

Wayne Muller schreibt in seinem Buch „Sabbath“:

„Weil wir nicht ruhen, verlieren wir unseren Weg aus den Augen. Wir übersehen, wohin die Kompassnadel zeigt und lassen die Wegzehrung links liegen, die uns neue Kraft geben würde. Wir verzichten auf die Ruhe, aus der uns Weisheit erwächst und lassen uns die Freude und Liebe entgehen, die aus der Leichtigkeit eines freien Tages entspringen.“

Wayne Muller, Sabbath

Und Stephen Nachmanovitch schreibt in seinem Buch „Free Play“:

„Die Praxis des Sabbats erkennt an, dass wir einen Raum brauchen, der frei ist von der Hektik und dem Druck des Alltags. Wir brauchen regelmäßige Zeiten, die nur dafür da sind, um auszuruhen und den Weg nach innen zu gehen.“

Stephen Nachmanovitch, Free Play

Und so nehme ich mir eine Zeit der Ruhe. Ich ruhe aus von der Arbeit meiner Woche, von den oft überhitzten Gedanken meines Alltags. Ich nehme diesen Sonntag als Gottes Geschenk an mich an und genieße die Gegenwart und die Liebe Gottes. [...]

Jesus ruft uns zu:

Fühlst du dich müde? Erschöpft? Abgenutzt? Ist dein Leben zu laut? Komm zu mir! Komm mit mir und ich werde dir dein Leben wiedergeben! Ich lehre dich wahre Ruhe. Komm und arbeite mit mir gemeinsam – achte auf mich und lerne von mir. Erlerne den Rhythmus der Gnade, der frei ist von Zwang und Getrieben-Sein. Ich erlege dir nichts auf, was du nicht tragen kannst oder was dich krank macht. Bleibe in mir und du wirst lernen, frei und leicht zu leben.

frei nach Matthäus 11, 28

Jesus, du Erlöser meines Lebens und meiner Zeit! So lasse ich meine Arbeit und mein Bedürfnis nach Kontrolle los und komme zu dir. Lehre mich wahre Ruhe. Nimm mich hinein in deinen Rhythmus der Gnade, der frei ist von Zwang und Getriebensein. Segne und gestalte du diesen Sonntag.

In der Fürbitte trete ich ein für deine weltweite Kirche:

Jesus, ich danke dir für deine wunderbare, weltumspannende Familie, durch die du mich mit Menschen aller Kulturen und Generationen verbindest – ich glaube, feiere, zweifle und bete nicht allein. So bitte ich dich für meine weltweiten Geschwister, die sich heute an so vielen

Orten versammeln, um dich zu loben, dir zu begegnen, von dir zu lernen und einander nahe zu sein. Erfülle sie mit deinem Heiligen Geist. Sprich dein Wort und deine Gegenwart in ihre Herzen. Rüste sie aus für ihr Leben als Salz der Erde und Licht der Welt. Damit dein Reich kommt und dein Wille geschieht. Amen.

Ich nehme mir noch einige Momente, um dieses große Gebet zu erden und bete in der Stille für meine geistliche Gemeinschaft vor Ort: für die, die mir dabei helfen, dir nachzufolgen und mich dir anzuvertrauen.

Christus, als ein Licht, erleuchte und leite mich! Christus, sei über mir! Christus, sei in mir! Du in mir und ich in dir! Christus, als ein Licht, erleuchte und leite mich! Heute und an allen Tagen!