

AM MORGEN

Eröffnung:

Ich stelle mich auf heiligen Grund, wenn ich, o Herr, zu dir bete. (*Ehre sei dem Vater ...*)

Hymnus

(Herr und Gott, der Tag beginnt.)

Ein Rest von Nacht fällt von mir ab:

Dunkel, Stille, Schemenhaftes

löst sich auf in Helligkeit,

wird zu Farbe, wird zu Licht.

In mich hinein strömt nun Dein Licht.

Du Licht der Welt, erleuchte mich!

Ein Rest von Schlaf berührt mich noch.

Atmen, Denken und Bewegen

bereiten mich zur Wachsamkeit,

zum Gestalten und Begegnen.

Dein Kommen soll mich wachend sehn.

Du, Nächster, lass erkennen: Dich.

Ein Rest von Traum entschwindet sacht:

Szenen voll Verwirrung oder Schönheit

weichen stumm der Wirklichkeit,

die ich sehen, hören kann.

Du sprichst zu mir ein neues Wort.

Du Wort des Lebens, leite mich.

frei nach Psalm 17

Herr, höre mein Gebet, achte auf mein Rufen.

Deine Augen blicken auf diese Welt,

Du siehst, was recht und was unrecht ist.

Prüfe mein Herz, erprobe mich!

Ich halte mich an dein Wort,

Ich habe nichts Unrechtes getan,

ich rede nicht schlecht über andere,

trotz allem, was sie so tun.

Es gibt Menschen, die sich gegen mich stellen.

Sie sind hart und verfolgen nur ihre eigenen Ziele.

Sie lauern darauf, dass ich einen Fehler mache,
dann fallen sie über mich her.

Doch ist es egal, was ich auch tue.
Sie suchen immer einen Grund, mir zu schaden.
Herr, entreiße mich ihren Intrigen,
rette mich vor diesen Leuten.

Sie haben im Leben schon alles:
Reichtum, Ansehen und Macht.
Sie werden dies ihren Nachkommen vererben,
die sich ohne Anstrengung wichtig fühlen.

Ich aber bleibe auf deinem Weg.
Du neigst dich mir zu in deiner Güte.
Behüte mich wie deinen Augapfel,
rüste mich mit Demut und Tapferkeit.

Du lässt mich Wunderbares erleben,
du rettest alle, die sich an dich wenden.
Auf dich zu schauen ist besser als alles andere.
In deiner Gegenwart will ich wachen, ruhen und sein.

frei nach Psalm 28

Zu dir rufe ich, mein Gott,
schweige nicht, sondern sprich zu mir.
Sonst bin ich mutlos und schwach,
sonst bin ich unruhig und verwirrt.

Um mich herum sehe ich fröhliche Lügner,
die freundlich tun, aber nur an sich selber denken.
Sie haben Glück und feiern ihren Erfolg,
für den sie rücksichtslos alles tun.

Sie verachten den Willen des Herrn.
Doch er setzt ihrem Treiben ein Ende.
Er vergilt ihnen, wie es ihren Taten entspricht.
Er lässt ihr Tun auf sie selbst zurückfallen.

Du bist der Herr, unser Gott.
Ich bin dir treu, du stehst mir bei.
Du wendest mein Schicksal zum Guten.

Darum juble ich laut und ich danke dir.
Du bist die Kraft deines Volkes.
Es vertraut dir und hört auf dich.
Hilf deinem Volk und segne die Menschen,
sei ihnen nahe alle Tage des Lebens.

Aus der Bibel:

Lobe keinen Mann wegen seiner Schönheit und verabscheue keinen Menschen wegen seines Aussehens! (Sir 11,2)

(kurze Stille – mein persönliches Anliegen – Vater Unser)

Gebet

Herr, du schenkst mir jeden neuen Tag
und jeder Tag ist gleich wichtig vor dir.
Ich danke dir für diesen Tag.
Gib, dass ich ernst nehme:
die Aufgaben, die mich heute fordern,
die Menschen, denen ich begegne,
die Erfahrungen, die er bringt,
das Bittere, das mir widerfährt.
Lass mich auch dann innerlich frei bleiben,
wenn mich tausend Dinge beschäftigen.
Lass mich ruhig und gelassen bleiben,
wenn die Arbeit allzu viel wird.
Lass mich trotzdem dankbar sein,
auch wenn dieser Tag mir Mühe oder Langeweile bringt.
Denn du bist bei mir in jeder Situation,
die dieser Tag mit sich bringt. Amen.

WÄHREND DES TAGES

Eröffnung: Im Namen des Vaters ...

frei nach Psalm 119 (Waw)

Herr, sende mir deine Hilfe.
Gib mir im Streit die richtigen Worte.
Ehrlich, wahrhaftig und klug will ich reden.
Sende mir deinen Geist.

Vor der ganzen Welt will ich dich bezeugen.
Offen spreche ich von deinen Geboten.
Deine Worte sind mir wertvoll und lieb.
Sie begleiten mich allezeit.

frei nach Psalm 121

Ich schaue um mich: Woher kommt mir Hilfe?
Meine Hilfe kommt vom Herrn, der Himmel und Erde gemacht hat.
Er lässt mich sicher gehen, ich werde nicht wanken.
Er behütet mich, er steht mir zur Seite.

Der Herr, unser Gott, schläft nicht.
Er ist immer für uns da.
Bei Tag wird uns die Sonne nicht schaden,
noch der Mond in der Nacht.

Der Herr behüte dich vor allem Bösen,
er behüte dein Leben.
Der Herr sei mir dir,
wenn du fortgehst und wenn du wiederkommst.

Aus der Bibel:

Heiliger Vater, bewahre sie in deinem Namen, damit sie eins sind wie wir. (Joh 17,11)
(Ehre sei dem Vater ...)

AM ABEND

Eröffnung

Gott, ich schenke dir meine Zeit, die ich von dir empfangen habe. Erfülle sie nach deinem Ermessen mit Glauben, Hoffnung und Liebe. *(Ehre sei dem Vater ...)*

Hymnus

Herr, mit dir ist diese Zeit
ein Abbild deiner Ewigkeit.
Alles findet hier sein Ziel.
Nun wird jede Hektik still.

Langsam fällt herab die Nacht.
Das Werk des Tages ist vollbracht.
Noch eine Geste und ein Tun,
letzte Worte vor dem Ruh'n.

Danke für so vieles heut.
Verzeih, was uns schon selber reut.
Lass nun gut sein, was geschah
und bleibe uns doch spürbar nah.

Schenke heute guten Traum.
Berühre uns mit einem Saum
des Gewandes, das du webst,
wenn du im Geiste in uns lebst.

frei nach Psalm 39

Ich will auf meine Worte achten,
damit ich nichts Böses damit anrichte.
Man soll sie nicht verdrehen oder missbrauchen.
Deshalb schweige ich manchmal.

Wenn mir ein Wort auf der Zunge brannte,
ließ ich es brennen.
Doch dann kam ein anderer Gedanke:
Was ist wichtig im Leben?

Herr, lass mich meine Vergänglichkeit erkennen.
Das Leben ist kostbar und kurz.
Im Weltall ist meine Lebenszeit wie ein Nichts.
Ein Hauch nur ist jeder Mensch.

Wie ein Schatten geht er umher.
Um nichts macht er Lärm.
Er strebt nach Reichtum
und weiß nicht, wem dieser einst nützen wird.

Ich sehe: Menschen werden zu Feindschaft verführt
und andere profitieren davon.
Bewahre mich vor denen, die Unrecht tun,
die sich treiben lassen von Rechthaberei.

Herr, worauf soll ich hoffen?
Dir allein will ich vertrauen.
Ein Hauch nur ist jeder Mensch.
Doch in ihm ist dein Atem.

Ich bin nur Gast auf dieser Erde.
Sie ist meine Heimat für kurze Zeit.
Lass mich glückliche Tage erleben,
bevor ich nicht mehr da bin.

frei nach Psalm 140

Rette mich, Herr, es gibt das Böse.
Es gibt böse Menschen, die völlig gleichgültig sind.
Sie sehen Unglück und Leid und lachen darüber.
Es gibt Menschen, die hassen und gewalttätig sind,

die andere beleidigen und verleumden,
die engstirnig nur die eigene Meinung gelten lassen,
die Andersdenkende aus dem Weg räumen.
Herr, mach ihre Pläne zunichte.

Bewahre mich davor, in ihre Hände zu fallen.
Lass mich nicht ihren Launen ausgeliefert sein.
Beschütze mich vor allen, die Böses tun.
Sie sollen auf mich keinen Einfluss haben.

Sie dürfen nicht mächtig werden.
Sie sollen in ihre eigene Bosheit fallen.
Ich weiß: Du wirst Unterdrückten ihr Recht verschaffen.
Sie werden die Gerechtigkeit Gottes erleben.

Aus der Bibel:

Über eure Lippen komme kein böses Wort, sondern nur ein gutes, das den, der es braucht, aufbaut, und denen, die es hören, Nutzen bringt! (Eph 4,29)

(mein Anliegen für diese Welt - Vater Unser)

Gebet

Mein Gott,
ein Tag liegt hinter mir,
angefüllt mit Erlebnissen und Erfahrungen,
mit schönen und guten Augenblicken,
mit Missverständnissen und Verletzungen.
Ich will zurückschauen
mit dir an meiner Seite.
Zeig mir, was ich sehen soll.
Hilf mir, tiefer zu schauen.

Lenke du meinen Blick.
Mein Gott,
was gewesen ist, halte ich dir hin.
Nimm es am Abend dieses Tages.
Segne die Nacht und den kommenden Tag
und lass mich wieder alles von dir erhoffen. Amen.