

GEBETE AM MORGEN

Der Anfang eines neuen Tages fällt manchmal leicht. Manchmal sind allerdings die Glieder bleiern schwer, mitunter fehlt es an Mut für den Start in den Morgen.

Gebete können helfen, den Tag zuversichtlich zu beginnen.

Martin Luthers Morgensegen

Des Morgens, wenn du aufstehst, kannst du dich segnen mit dem Zeichen des heiligen Kreuzes und sagen:

Das walte Gott Vater Sohn und Heiliger Geist! Amen.

Darauf kniend oder stehend das Glaubensbekenntnis und das Vaterunser.

Willst du, so kannst du dies Gebet dazu sprechen:

Ich danke dir mein himmlischer Vater, durch Jesum Christum, deinen lieben Sohn, dass du mich diese Nacht vor allem Schaden und Gefahr behütet hast,

und bitte dich, du wollest mich diesen Tag auch behüten vor Sünden und allem Übel, dass dir all mein Tun und Leben gefalle. Denn ich befehle mich, meinen Leib und Seele und alles in deine Hände. Dein heiliger Engel sei mit mir, dass der böse Feind keine Macht an mir finde. Amen.

Alsdann mit Freuden an dein Werk gegangen und etwa ein Lied gesungen oder was dir deine Andacht eingibt.

Morgengebet

Dank für den neuen Tag

Guten Morgen, mein Gott. Ich freue mich auf den Tag. Ich lebe gern. Das will ich Dir sagen.

Bitte gib mir strahlende Augen, hilfreiche Hände,

aufmerksame Ohren, wärmende Worte, behutsames Schweigen,

einen Blick für das, was zwischen den Zeilen steht und unausgesprochen bleibt,

und eine ansteckende Fröhlichkeit.

Bitte schenke mir ein klares Gedächtnis für mein Wohlgefühl heute,

damit ich mich erinnere, wenn ich selbst mal elend bin.

Zwischen Licht und Dunkel wandern wir alle - und am Ende zu Dir.

Guten Morgen, mein Gott. Ich lebe gern. Danke für diesen Tag.

Amen.

Angst vor dem neuen Tag

Wie ein großer Berg, so steht der Tag vor mir.

Werde ich schaffen, was mich erwartet?

Reicht meine Kraft für das, was kommt?

Begleite mich, Gott, in diesen Tag.

Mach mir Mut zum ersten Schritt. Danke.

Amen.

GEBETE AM MITTAG

In der Mittagszeit, Mittagspause ist die Gelegenheit zum Innehalten.

Was ist bisher geschehe? Soll alles weiterlaufen wie gehabt, oder muss/ will ich meinen Kurs korrigieren?

Der Mittag, als Mitte des Tages ist ein Anlass, auf den Anfang zurückzuschauen und gleichzeitig den Blick auf das Ende zu richten.

Innehalten in der Mitte des Tages

Gott, mitten am Tag komme ich zu dir. Hörst du mich?

Ich bringe keinen Glauben und habe keinen Frieden.

Dir in die Hände lege ich Sorge, Zweifel und Angst.

Sei bei mir, damit ich bei Dir bin.

Führe mich, damit alles gut geht. Danke.

Amen.

Tischgebete

Aller Augen warten auf dich, Herr, und du gibst ihnen ihre Speise zur rechten Zeit, du tust deine Hand auf und sättigst alles, was lebt, nach deinem Wohlgefallen.

Amen. Psalm 145

Viele Hände bewegen sich, bis für uns das Essen auf den Tisch kommt - Gott, hab Dank für alles und für alle.

Amen.

GEBETE AM ABEND

Am Abend ist Gelegenheit auf den Tag und seine Ereignisse zurückzuschauen. Das Abendgebet ist eine Möglichkeit, für alles zu danken, was mir an diesem Tag an Gutem widerfahren ist.

Es bietet auch Raum für bittere Enttäuschung und ebenso für den Wunsch nach Vergebung für das, was jemand versäumt hat und voran er schuldig geworden ist.

Martin Luthers Abendsegen

Des Abends, wenn du zu Bett gehst, kannst du dich segnen mit dem Zeichen des heiligen Kreuzes und sagen:

Das walte Gott Vater, Sohn und Heiliger Geist! Amen.

Darauf kniend oder stehend das Glaubensbekenntnis und das Vaterunser. Willst du, so kannst du dies Gebet dazu sprechen:

Ich danke dir, mein himmlischer Vater, durch Jesum Christum, deinen lieben Sohn, dass du mich diesen Tag gnädiglich behütet hast, und bitte dich, du wollest mir vergeben alle meine Sünde, wo ich Unrecht getan habe, und mich diese Nacht gnädiglich behüten. Denn ich befehle mich, meinen Leib und Seele und alles in deine Hände. Dein heiliger Engel sei mit mir, dass der böse Feind keine Macht an mir finde.

Amen.

Alsdann flugs und fröhlich geschlafen.

Den Tag in Gottes Hand legen

Gott, du hast mir diesen Tag gegeben. Ich lege ihn zurück in deine Hand.

Was mich beunruhigt lasse ich los, alle Dinge, alle Menschen, auch mich selbst.

Ich weiß, dass ich geborgen bin und getragen.

Wie ein Kind am Herzen der Mutter lass mich schlafen im Schoß der Nacht, bei Dir. Danke.

Amen.

Gott, nur mühsam kann ich mir Gehör verschaffen auf der Bühne meines Lebens.

Ich bringe dir nur eine einzige Platte, bespielt mit der Musik meiner Arbeit, mit Gesprächen, mit Kindergeschrei und Staubsaugergeräusch, mit Stationsstimmung und Teekessel, mit Waschmaschine, Grasmäher, mit Schluchzen und Computer.

Hörst du meine Stimme heraus aus diesem Gewirr,

auch dann noch, wenn sie müde ist, einschläft beim Beten, Herr.

BITTE UM RUHE IN DER NACHT (jüdisches Abendgebet)

Gib, dass wir uns hinlegen, Gott, zum Frieden und lass uns wieder aufstehen zum Leben.

Breite über uns das Zelt deines Friedens und richte uns auf durch ein Wort von dir.

Hilf uns um deines Namens willen, schütze uns und wende von uns ab Hass, Krankheit; und Gewalt. Lass jedes Hindernis weichen vor uns und hinter uns. Birg uns im Schatten deiner Flügel,

denn du bist ein gnädiger und barmherziger Gott. Behüte unser Kommen und Gehen zum Frieden und zum Leben von nun an bis in Ewigkeit.

Amen.

FÜRBITTE am Abend

Gott, ich bitte dich für alle Menschen, die den Tag im Streit beendet haben.

Zeige uns allen Wege zum Frieden auf dieser Erde.

Ich bitte dich für alle, die jetzt arbeiten, für alle, die auf den Straßen fahren, für alle, die in den Krankenhäusern wachen.

Ich bitte dich für alle, die keinen Schlaf finden, für die Schwermütigen und Verlassenen.

Du wachst Herr mit den Wachenden. Du bist der Schlaf der Schlafenden und das Leben der Sterbenden. Danke, Du bist bei mir.

Amen.

GEBETE IN DER NACHT

In der Nacht tauchen oft quälende Bilder oder Gedanken des vergangenen Tages auf, plagen uns Menschen Sorgen und Ängste vor dem neuen Morgen.

Nachtgebet des HI Augustinus

Wache du, Herr, mit denen, die wachen oder weinen in dieser Nacht,

hüte deine Kranken, lass deine Müden ruhen, segne deine Sterbenden.

Tröste deine Leidenden.

Erbarme dich deiner Betrübten und sei mit deinen Fröhlichen.

Amen.

Geborgen in Gottes Hand

In deine Hände lege ich meine unruhigen Gedanken, meine wirren Gefühle, mein Leben.

In deinen Schoß lege ich meinen müden Kopf, die Früchte meines Tuns, meine Sorgen.

Unter deinen Mantel lege ich meinen schutzlosen Leib, meine verwundete Seele, meinen angefochtenen Geist.

In deine Hände lege ich meine Freunde, meine Feinde, mein Leben.

Nicht schlafen können

Mein Gott, die Gedanken an den morgigen Tag rauben mir den Schlaf. Ich weiß nicht, wie ich das alles bewältigen soll. Die Probleme wachsen mir über den Kopf. Ich stelle mir vor, was alle auf mich zukommt. Alles verkrampft sich in mir.

Mein Gott, gib mir die Zuversicht, dass du mich nicht überforderst. Vieles mag bei Tageslicht

anders aussehen. Ich möchte auf die Kraft vertrauen, die du gibst. Du findest Wege, wo ich keinen Weg sehe. Du lässt mich nicht allein. Lass mich Menschen begegnen, die mir helfen können. Und jetzt nimm von mir die Angst und lass mich ruhig schlafen. Danke.

Amen.

Mein Gott, ich kann nicht schlafen. Die Schmerzen quälen mich und lassen mich nicht zur Ruhe kommen. Die Stunden der Nacht werden mir endlos. Ach wenn der Morgen käme.

Mein Gott, verschaffe mir Linderung meiner Schmerzen. Lass mich einschlafen.

Dränge das Dunkel der Verzweiflung zurück, das in mir aufzusteigen beginnt.

Schenke mir gute Gedanken. Du bist bei mir. Tröste, heile mich, Danke.

Amen.

Psalm 23:

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 mit folgen mein Leben lang und ich werde bleiben im Hause des Herren immerdar.

Amen.