

## **AM MORGEN**

### ***Eröffnung:***

Herr, du umgibst mich von allen Seiten, jetzt und in jedem Augenblick meines Lebens.  
(*Ehre sei dem Vater ...*)

### ***Hymnus***

Atem holen und ein Blick zu Dir  
Drängendes von Wichtigem zu unterscheiden  
Herr, gib mir die Kraft dafür.

Loslassen für kurze Zeit  
Überblick gewinnen über das, was ist  
Herr, gib mir den Sinn dafür.

Frieden spüren, denn du schenkst ihn mir  
in der Mitte des alltäglichen Besorgens  
Herr, nimm meinen Dank dafür.

### ***frei nach Psalm 88***

Herr, du Gott meiner Rettung!  
Ich bitte dich, hör auf mein Rufen!  
Mein Leben geht dem Ende zu.  
In mir ist keine Kraft mehr.

Dem Tod bin ich nahe.  
Tag für Tag sterbe ich dahin.  
Familie, Freunde und Nachbarn bleiben fern.  
Einsam warte ich auf die nächste Stunde.

Wirst du an den Toten Wunder tun?  
Werden sie aufstehen, um mit dir zu leben?  
Wie können sie von deinen Taten erzählen,  
wenn sie im Land des Vergessens sind?

Meine Augen sind schwach.  
Ich höre nicht mehr alles.  
Unsicher geworden sind meine Bewegungen.  
Herr, lass mich meine Würde bewahren.

Ich habe nur Zeit, viel Zeit.  
eine Zeit voller Schmerzen und Traurigkeit.

Ich habe nur einen einzigen Trost.  
Gott, das bist du.

Am Morgen bete ich zu dir:  
Zeige dich heute irgendwie.  
Ich bitte dich um ein Wort  
und um ein paar gute Momente.

Herr, verbirg dich nicht.  
Gehe mit mir den mühsamen Weg.  
Denn niemand kommt, mich zu besuchen.  
Mein Vertrauter ist nur noch die Finsternis.

***frei nach Psalm 7***

Herr, höre mein Klagen.  
Ich flüchte mich zu dir.  
Ich werde verfolgt, rette mich.  
Man will mich aus dem Weg räumen und niemand hilft mir.

Wenn ich Unrecht getan habe,  
wenn ich schuldig geworden bin  
wenn ich meinem Freund Böses angetan habe,  
wenn ich betrogen und andere ausgenützt habe,

dann habe ich verdient,  
dass man mich zur Rechenschaft zieht,  
dann habe ich verdient,  
dass ich Buße tun muss.

Aber wenn nicht, Herr, steh mir bei  
gegen jene, die mich bedrängen,  
die wütend und zornig sind gegen mich,  
ohne dass ich den Grund verstehe.

Es liegt an dir, Rechenschaft zu fordern  
von ganzen Völkern wie von Einzelnen.  
Verschaffe mir Recht, Herr, nach dem Maß,  
wie ich selbst vor dir gerecht bin.

Behüte mich und bestätige meine Unschuld vor allen.  
Dann löst sich die Bosheit meiner Verfolger in Luft auf.

Gib Kraft und Mut denen, die gerecht sind vor dir.  
Nimm mich in deinen Schutz, o Herr.

Ich aber will dem Herrn danken,  
der mir in seiner Gerechtigkeit Stärke gibt.  
Ich will singen und spielen und jubeln vor Gott.  
Er ist der Höchste in alle Ewigkeit.

**Aus der Bibel:**

*Wenn es keine Auferstehung der Toten gibt, ist auch Christus nicht auferweckt worden. Ist aber Christus nicht auferweckt worden, dann ist unsere Verkündigung leer, leer auch euer Glaube.  
(1 Kor 15,13-14)*

*(kurze Stille - mein persönliches Anliegen – Vater Unser)*

**Gebet**

Gott, ich traue dir zu,  
dass mein heutiger Tag sinnvoll wird.  
Ich weiß nicht, was er alles bringen wird,  
aber es ist ein Tag mit dir.  
So wie die Luft zum Atmen  
spüre ich dich oft nicht.  
Und lebe doch von dir und in dir.  
Du umgibst mich von allen Seiten.  
So atme ich mit aller Kraft  
und weiß, dass du in mich hineinströmst,  
um meinen Sinn zum Guten zu lenken.  
Herr, erbarme dich. Amen.

**WÄHREND DES TAGES**

**Eröffnung:** Im Namen des Vaters ...

**frei nach Psalm 119 (He)**

Herr, gib mir Einsicht in deine Gebote.  
Ich will sie immer befolgen.  
Sie sind menschenfreundlich und klug.  
Sie gefallen mir gut.

Bewahre mich vor Oberflächlichkeit  
und vor Wünschen, die nichtig sind.

Durch dein Wort belebe mich.  
Lass mein Leben gelingen.

### ***frei nach Psalm 53***

Die Dummheit herrscht unter uns.  
Sie sagen: es gibt keinen Gott.  
Sie sind verrückt und sie beugen das Recht.  
Keiner will Gutes tun.

Gott blickt auf die Menschen herab.  
Ist noch einer da, der ihn sucht?  
Doch er sieht nur Wahnsinnige,  
die sich gegenseitig verderben.

Plötzlich erschrecken sie, scheinbar ohne Grund.  
Sie sind sich wohl selbst zum Schrecken geworden.  
Sie zerstreuen sich in alle Richtungen.  
Herr, wende unser Schicksal wieder zum Guten.

### ***Aus der Bibel:***

*Was nützt es einem Menschen, wenn er die ganze Welt gewinnt, dabei aber sein Leben einbüßt? Um welchen Preis könnte ein Mensch sein Leben zurückkaufen? (Mk 8,36-37)  
(Ehre sei dem Vater ...)*

### **AM ABEND**

#### ***Eröffnung:***

Herr, du kennst mich. Mit allem, was ich bin, komme ich zu dir. (Ehre sei dem Vater ...)

#### ***Hymnus***

O Gott, du siehst mit einem Blick  
der Menschen Freude und ihr Glück,  
den Schmerz, das Leid und auch den Tod,  
die Hoffnungslosigkeit der Not.

O Gott, es brodeln diese Welt.  
Wo ist der, den du erwählt',  
in deinem Sinne Mensch zu sein?  
Und ist er machtlos und allein?

O Gott, der du die Welt erschufst,  
ich ahne, dass du mich heute rufst,

dir unbeirrbar zu vertrau'n  
und dein Reich mit-aufzubau'n.

O Gott, ich will dein Zeuge sein,  
heilen, helfen und befrei'n,  
Versöhnung sein in Wort und Tat,  
dass mancher neue Hoffnung hat.

O Gott, ich glaube, dass du lenkst,  
dass du bewirkst, was du gut denkst  
für die Menschen; sie sind frei,  
zu streben, dass mehr Liebe sei.

### ***frei nach Psalm 38***

Herr, mit geht es schlecht, ich bin krank.  
Ich habe Fehler gemacht,  
ich bin schuldig geworden.  
Das lässt mir keine Ruhe.

Den ganzen Tag gehe ich kraftlos umher.  
Jede Stunde ist eine Qual.  
Mein Herz rast, es beruhigt sich nicht.  
Mich verfolgen depressive Gedanken.

Mein Blick ist trüb geworden.  
Meine Ohren sind schwach, ich höre nichts.  
Mein Mund bleibt stumm, mir fällt nichts mehr ein.  
Ich habe die Sprache verloren.

Familie und Freunde bleiben mir fern,  
meine Nachbarn meiden mich.  
Ich werde ausgegrenzt.  
Vergessen ist, was ich Gutes getan habe.

Ich will bereuen, was ich falsch gemacht habe.  
Vergib mir, Herr, richte mich wieder auf,  
denn auf dich hoffe ich.  
Hilf mir, mein Gott, bleib mir nicht fern.

### ***frei nach Psalm 102***

Herr, höre meine Klage, nimm an mein Gebet.  
Ich liege am Boden, ich sehe keine Zukunft mehr.

Wie Staub sind all meine Pläne verweht.  
Wo ist noch Hoffnung für mich?

Meine Tage welken wie Gras,  
meine Kräfte schwinden dahin.  
Herr, du schaust auf die Menschen.  
Du hörst die Klagen derer, die im Elend sind.

Du willst sie befreien aus ihrer Not.  
Du Gott meines Lebens, rette mich!  
Du richtest die Gebeugten auf  
und sie werden von deinen Taten erzählen.

Die Stunde ist da, dich zu zeigen,  
damit alle deine Macht und Herrlichkeit sehen.  
Steh deinem Volk bei, heute und morgen.  
Herr, du bist unser Gott in Ewigkeit.

Himmel und Erde hast du geschaffen.  
Alles geht vorüber, du aber bleibst.

**Aus der Bibel:**

*Ich habe erkannt, dass du alles vermagst. Kein Vorhaben ist dir verwehrt. Vom Hörensagen nur hatte ich von dir gehört, jetzt aber hat mein Auge dich geschaut. (Hiob 42,2.5)*

*(mein Anliegen für diese Welt - Vater Unser)*

**Gebet**

O Herr, so vieles beschäftigt mich.  
Unruhige Gedanken treiben mich vor sich her...  
Hilf mir loszulassen.  
Mein Atem und mein Herzschlag sollen ruhig werden.  
Finde mich mit deinem Frieden  
Dann wird es gut. Amen.