

## **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 55***

Herr, ich bitte dich, schau auf mich,  
höre auf mich, denn ich rufe klagend zu dir.  
Verstört bin ich wegen dem vielen Gerede,  
mit dem sie alles Mögliche und Unmögliche von mir wollen.

Von allen Seiten bedrängen sie mich.  
Sie setzen mich unter Druck.  
Was ich auch sage, wird verdreht  
und gegen mich verwendet.

Zahlreich und laut sind jene.  
Sie haben einflussreiche Verbündete.  
Dennoch soll nicht der Stärkere einfach Recht haben.  
Herr, sende uns deine Weisheit.

Wenn sie nicht umkehren,  
sollen sie doch verstummen.  
Präge ihnen deinen Willen ein,  
hilf, die Oberflächlichkeit zu überwinden.

Sie wissen vielleicht nicht, was sie tun.  
Sie bemerken nicht, wieviel Zwiespalt sie säen.

Sie reden mit scharfsinnigen Worten,  
doch das dient nicht deiner Wahrheit.

Am liebsten würde ich fliehen,  
davonlaufen an einen sicheren Ort,  
in die Wüste oder auf einen Berg,  
wo sie mich nicht finden.

Ohnmächtig und ratlos sitze ich da.  
Ich zittere. Das Atmen fällt mir schwer.  
Eine große Last liegt auf meiner Brust,  
die mich fast schon erdrückt.

Es ist kein Feind, der mich beschimpft.  
Das würde ich irgendwie ertragen.  
Nein, du bist es, ein Freund aus meiner Umgebung,  
ein Freund, dem ich vertraute.

Gemeinsam waren wir im Haus des Herrn,  
gemeinsam aßen wir an einem Tisch.  
Wir haben so vieles miteinander geteilt.  
Was ist nur geschehen?

Die Verwirrung ist groß in unserer Stadt,  
misstrauisch begegnet einer dem anderen.  
Ein Klima der Angst umgibt uns,  
eine Spaltung scheint unabwendbar.

Es geht nicht nur um mich.  
Wir sind ein unglaubliches Volk geworden.  
Die Welt sieht uns voller Verachtung.  
Sie fragt: Wo soll ihr Gott sein?

Am Abend, am Morgen, zu Mittag seufze ich.  
Gott, du hörst meine Klagen.  
Du gibst mir Kraft standzuhalten.  
Du befreist mich aus meiner Angst.

### ***frei nach Psalm 51***

Herr, ich habe Böses getan. Ich bin schuldig geworden.  
Ich erkenne meine Sünde. Ich bereue aus ganzem Herzen.

Ich war nicht der, der ich sein wollte.  
Ich war nicht der, der ich sein sollte.

Um Vergebung bitte ich dich.  
Wasch meine Schuld von mir ab,  
rechne meine Sünde nicht an,  
lass mich neu anfangen in Demut und in Zuversicht.

Erschaffe mir Gott, ein reines Herz.  
Sende mir deinen Heiligen Geist.  
Gib mir Freude an deinem Wort.  
Zeig mir den Weg, den ich gehen soll.

Du bist gerecht, barmherzig und bereit zu vergeben.  
Die Sünder sollen umkehren zu dir.  
Du nimmst dich der Opfer an,  
du heilst ein zerbrochenes Herz.

Dankbar und voll Vertrauen komme ich zu dir  
von deiner Großzügigkeit will ich erzählen.  
Wenn wir Gerechtigkeit aufbauen,  
werden wir deine Güte erfahren.

**Aus der Bibel:**

*Die Zeit ist erfüllt, das Reich Gottes ist nahe. Kehrt um, und glaubt an das Evangelium!*  
(Mk 1,15)

*(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 124**

Wäre nicht der Herr mit uns gewesen,  
als wir von überall bedroht wurden,  
als der Zorn so mächtig und gewaltbereit war,  
dann wäre es unser Ende gewesen.

Wir sind noch einmal davongekommen.  
Gott, der Herr, hat uns befreit.  
Unsere Hilfe kommt im Namen des Herrn,  
der Himmel und Erde erschaffen hat.

### **frei nach Psalm 11**

Ja, es gibt welche, die Jagd machen auf Menschen,  
die anders sind, als sie selbst.  
Sie verfolgen auch jene, die ihrem Wahnsinn widersprechen.  
Soll ich wirklich davonlaufen?

Wenn unsere Gesellschaft ins Wanken gerät,  
was kann man da noch tun?  
Standhalten, Zeuge sein: Das sagt sich so leicht.  
Wie kann ich stark sein mit Gottes Hilfe?

Der Herr schaut auf alle Menschen herab.  
Er prüft Gerechte und Ungerechte.  
Er hasst den, der Gewalttat liebt.  
Gott möge dem Schrecken ein Ende setzen.

Denn der Herr ist gerecht.  
Er liebt es, wenn Menschen gerecht und gütig sind.  
Wer anständig und rechtschaffen lebt,  
wird ihm begegnen und seine Hilfe erfahren.

### **Aus der Bibel:**

*Ein treuer Freund ist ein starker Schutz, wer ihn findet, hat einen Schatz gefunden. (Sir 6,14)*  
(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 heut rufst,  
dir unbeirrbar zu vertrau'n  
und dein Reich mit-aufzuba'u'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 40***

Ich war am Boden zerstört,  
meine Hoffnung war nur mehr der Herr.  
Er hörte mein Klagen und er half mir,  
er zog mich heraus aus dem Elend.

Wunder wirkt unser Gott!  
Er gab mir Halt und festen Grund unter den Füßen.  
Er sandte mir sogar eine Melodie,  
ein Lied, das ich für ihn singen will.

Herr, du brauchst keine Opfer,  
kein oberflächliches und frommes Gerede.  
Du willst, dass man auf dich hört  
und nach deinem Willen lebt.

Das habe ich wirklich erkannt.  
Dein Wort ist Weisung und Rat.  
Ich nehme es mir zu Herzen.  
Ich verkünde es in deiner Gemeinde.

Herr, ich leihe dir meine Stimme,  
um an deine Wahrheit zu erinnern,  
um deine Gerechtigkeit einzufordern,  
um zu widerstehen, wenn Unrecht geschieht.

Nicht allen gefällt das.  
Sie denken an meine Fehler und machen mich schlecht.  
Schon will mich der Mut verlassen,  
aber ich nehme dein Wort nicht zurück.

Dein Wort ist stärker als jede Phrase.  
Wer ihm widerspricht, soll verstummen.  
Wer Unrecht plant, soll es doch unterlassen.  
dann wird deine Gerechtigkeit siegen.

Alle, die dich suchen, freuen sich.  
Die dich lieben, fassen Mut.  
Du bist unsere Rettung und unsere Hilfe.  
Herr, mein Gott, komm, zögere nicht.

### ***frei nach Psalm 75***

Danke, Gott, du bist jenen nahe,  
die von deinen Taten erzählen.  
Du bist Herr über die Zeit  
und über allem, was geschieht.

Wenn die Erde auch wankt:  
Du hältst sie fest, du gibst ihr Bestand.  
Wir wollen sie sorgsam verwalten  
für alle künftigen Generationen.

Du sprichst zu den Menschen:  
Seid nicht überheblich.  
Haltet euch nicht für unverwundbar  
und erkennt, wo eure Grenzen sind.

Alle seid ihr in der Hand des Herrn.  
Ihr seid verantwortlich für euer Tun.  
Gott sieht es. Er wird euch fragen:  
Wieviel Liebe habt ihr geschenkt?

***Aus der Bibel:***

*Wenn wir sagen, dass wir keine Sünde haben, führen wir uns selbst in die Irre und die Wahrheit ist nicht in uns. Wenn wir unsere Sünden bekennen, ist er treu und gerecht; er vergibt uns die Sünden und reinigt uns von allem Unrecht. (1 Joh 1,8-9)*

*(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.