

oder:

Denn ich bin gewiss: Weder Tod noch Leben, weder Engel noch Mächte, weder Gegenwärtiges noch Zukünftiges noch Gewalten, weder Höhe oder Tiefe noch irgendeine andere Kreatur können uns scheiden von der Liebe Gottes, die in Christus Jesus ist, unserem Herrn.

(Röm 8,38f.)

oder:

Seht, welche Liebe uns der Vater geschenkt hat: Wir heißen Kinder Gottes und wir sind es. Deshalb erkennt die Welt uns nicht, weil sie ihn nicht erkannt hat. Geliebte, jetzt sind wir Kinder Gottes. Doch ist noch nicht offenbar geworden, was wir sein werden. Wir wissen, dass wir ihm ähnlich sein werden, wenn er offenbar wird; denn wir werden ihn sehen, wie er ist. Jeder, der diese Hoffnung auf ihn setzt, heiligt sich, so wie er heilig ist.

(1 Joh 3,1-3)

Stille

Gebet des Herrn

Vater unser im Himmel, geheiligt werde dein Name. Dein Reich komme. Dein Wille geschehe, wie im Himmel, so auf Erden.

Unser tägliches Brot gib uns heute und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern. Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen.

Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen.

Guter Gott, wenn ich jetzt wieder hinausgehe in den Tag, dann begleite du mich mit deinem Geist und deinem Segen. Hilf mir, meine Aufgaben zu erfüllen und schenke mir die nötige Gelassenheit, wenn etwas nicht nach meinem Willen geschieht. Öffne mir die Augen und das Herz für die Momente, in denen du mir begegnest. Öffne mir Herz und Hände für die Menschen, die mich brauchen. Begleite mich durch deinen Heiligen Geist zum Leben in Fülle, das du für mich bereitet hast. Amen.

So segne, behüte und begleite du mich, guter Gott.

Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

Draußen,

da ist die Welt, wie sie ist,
der Alltag, der Kraft kostet.

Draußen,

da sind die Herausforderungen und Überforderungen des Lebens.

Draußen,

da sind die Menschen, die ich kenne und die mir fremd sind.

Draußen,

da bist auch DU,
guter Gott.

ZEIT für DICH und GOTT während des TAGES

eine EINLADUNG

herausgetreten aus der Unsicherheit
herausgetreten aus dem Alltag
herausgetreten aus meinen Gedanken
bin ich jetzt da

eingetreten in einen Raum der Stille
eingetreten in einen Ort der Sammlung
eingetreten in mein eigenes Innerstes
bin ich jetzt da

hinzugetreten zu Betern aller Zeit
hinzugetreten zum offenen Himmel
hinzugetreten zur Gegenwart Gottes
bin ich jetzt da

vor dir, Gott, mit meinem Leben
vor dir, Gott, mit meinen Sorgen
vor dir, Gott, mit meinen Fragen
bin ich jetzt da

Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

Guter Gott, vor dir stehe ich, wie ich jetzt gerade bin. Ich bin jetzt bei dir. Ich trage mit mir, was mich beschäftigt und bewegt. Ich trage zu dir meinen Dank, meine Sorgen und Nöte. Bei dir finde ich Ruhe. Schenke du mir deinen Heiligen Geist und begleite mich mit ihm, wohin mich dieser Tag auch führen wird. Dir vertraue ich. Amen.

Heilig-Geist-Hymnus

Komm, o Tröster, Heiliger Geist,
Licht, das uns den Tag verheißt,
Quell, der uns mit Gaben speist,

komm und lindre unsre Last,
komm, gib in der Mühsal Rast,
komm, sei bei uns Armen Gast.

Glut, die unser Herz durchdringt,
Beistand, der zum Ziel uns bringt,
ohne den uns nichts gelingt,

halt uns, wo wir haltlos gehn,
rate, wo wir ratlos stehn,
sprich du, wo wir sprachlos flehn.

Hauch, der Leben uns verleiht,
lenk uns in der Erdenzeit,
führ uns hin zur Seligkeit.

Maria Luise Thurmair nach "Veni Sancte Spiritus" – Gotteslob Nr. 349

Psalm

Ps 23

Der HERR ist mein Hirt, nichts wird mir fehlen.

Er lässt mich lagern auf grünen Auen und führt mich zum Ruheplatz am Wasser.

Meine Lebenskraft bringt er zurück. Er führt mich auf Pfaden der Gerechtigkeit, getreu seinem Namen.

Auch wenn ich gehe im finsternen Tal, ich fürchte kein Unheil;

denn du bist bei mir, dein Stock und dein Stab, sie trösten mich.

Du deckst mir den Tisch vor den Augen meiner Feinde.

Du hast mein Haupt mit Öl gesalbt, übervoll ist mein Becher.

Ja, Güte und Huld werden mir folgen
mein Leben lang und heimkehren
werde ich ins Haus des HERRN für
lange Zeiten.

oder Ps 121

Ich erhebe meine Augen zu den Bergen: Woher kommt mir Hilfe?

Meine Hilfe kommt vom HERRN, der Himmel und Erde erschaffen hat.

Er lässt deinen Fuß nicht wanken; dein Hüter schlummert nicht ein.

Siehe, er schlummert nicht ein und schläft nicht, der Hüter Israels.

Der HERR ist dein Hüter, der HERR gibt dir Schatten zu deiner Rechten.

Bei Tag wird dir die Sonne nicht schaden noch der Mond in der Nacht.

Der HERR behütet dich vor allem Bösen, er behütet dein Leben.

Der HERR behütet dein Gehen und dein Kommen von nun an bis in Ewigkeit.

oder Verse aus Ps 127

Wenn nicht der HERR das Haus baut, mühen sich umsonst, die daran bauen.

Wenn nicht der HERR die Stadt behütet, wacht umsonst, der sie behütet.

Es ist umsonst, dass ihr früh aufsteht und euch spät erst niedersetzt, um das Brot der Mühsal zu essen; was recht ist, gibt der HERR denen, die er liebt, im Schlaf.

Wort aus der Schrift

So spricht Gott, der Herr: Fürchte dich nicht, denn ich bin mit dir; hab keine Angst, denn ich bin dein Gott! Ich habe dich stark gemacht, ja ich habe dir geholfen und dich gehalten mit meiner siegreichen Rechten.

(Jes 48,10)

oder

So spricht der Herr: Kommt alle zu mir, die ihr mühselig und beladen seid! Ich will euch erquicken. Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir; denn ich bin gütig und von Herzen demütig; und ihr werdet Ruhe finden für eure Seele. Denn mein Joch ist sanft und meine Last ist leicht.

(Mt 11,28-30)