



## Vom Morgen bis zur Nacht: Impulse zum Beten

Als pdf verfügbar unter:  
[www.katholisches-flingern-duesseldorf.de](http://www.katholisches-flingern-duesseldorf.de)

Die Himmel rühmen die Herrlichkeit Gottes,  
vom Werk seiner Hände kündet das Firmament.  
Ein Tag sagt es dem andern,  
eine Nacht tut es der andern kund,  
ohne Worte und ohne Reden,  
unhörbar bleibt ihre Stimme.  
Doch ihre Botschaft geht in die ganze Welt hinaus,  
ihre Kunde bis zu den Enden der Erde.  
Psalm 19,1-4

Behutsam leise nimmst du fort  
Die Dämmerung von der Erde,  
sprichst jeden Morgen neu das Wort:  
Es werde, es werde.

Es werde Licht an diesem Morgen,  
in dem das Alte neu erstrahlt,  
erscheinen wird, was noch verborgen,  
in Farben bunt das Leben malt.  
Es werde Licht für die Menschen in jedem Land.  
Halt über uns deine segnende Hand.

Es werde Kraft an diesem Tage  
und Mut zum Wirken in der Welt  
und Sinn in jeder Frage,  
die heute uns zur Rede stellt.  
Es werde Kraft für die Menschen in jedem Land.  
Halt über uns deine segnende Hand.

Es werde Glück in Augenblicken  
für alle, die voll Sehnsucht sind.  
Du wirst uns einen Engel schicken,  
den Hauch von deines Geistes Wind.  
Es werde Glück für die Menschen in jedem Land.  
Halt über uns deine segnende Hand.

Raymund Weber, aus: Gotteslob Nr. 82

## Start in den Tag

Selig, die hungern und dürsten nach der Gerechtigkeit;  
denn sie werden satt werden.  
Selig die Barmherzigen;  
denn sie werden Erbarmen finden.  
Selig, die ein reines Herz haben;  
denn sie werden Gott schauen.  
Selig, die Frieden stiften,  
denn sie werden Kinder Gottes genannt werden.  
Matthäus 5,6-9

Manchmal erscheinst Du mir so unendlich fern,  
wenn Du in der Welt um mich herum  
einfach nicht vorkommst,  
wenn das Leben anders läuft,  
als ich es mir vorgestellt habe,  
oder wenn ich zu den Getriebenen unserer Zeit  
zähle  
und einfach nicht zur Ruhe komme.  
Dann sind die Zweifel groß  
und das Versprechen,  
Du seist mir immer nah,  
klingt für mich hohl.  
Nun bete ich zu Dir,  
in der Hoffnung,  
dass Du Dich meiner annimmst.  
Fange mich mit meinem Zweifel auf  
und nähre meine Seele  
mit dem Atem des Gebetes,  
dass ich neue Kraft schöpfen kann.  
Bitte erweise Dich mir  
als der  
„Immernah“!

Benedikt Bünnagel

## Kleine Pause

Aller Augen warten auf dich,  
und du gibst ihnen Speise zur rechten Zeit.  
Psalm 145,15

## Mittagspause

Gott, wie soll ich Dir danken.  
Du heißt mich willkommen  
am Tisch des Lebens  
und breitest den Reichtum  
Deiner Güter aus vor mir.  
Voller Schönheit ist Deine Erde.  
Das erkennt meine Seele.  
Das sehen meine Augen.  
Ich koste es auf meiner Zunge.  
Meine Ohren hören den Wohlklang.  
Ein Lied der Freude  
will ich Dir singen  
in meinem Herzen,  
mich einschmiegen ins Heiterhelle.

Du lässt mich finden,  
was der Liebe wert ist.  
Mein innerstes Verlangen stillst Du  
und weckst das Lachen in mir.  
Lebendig und kraftvoll erfahre ich mich  
im Einklang mit allem, was lebt.  
Ob morgen die Schatten zurückkehren,  
muss ich nicht fragen.  
Heute ist Fülle.  
Das ist genug.

Antje Sabine Naegeli, Umarme mich, damit ich  
weitergehen kann, S. 174

Jesus zog sich an einen einsamen Ort zurück,  
um zu beten.  
Lukasevangelium 5,16

Atemzug um Atemzug  
lasse ich hinter mir  
den Lärm der Welt.  
Ich lasse mich nieder  
im Raum des Schweigens.  
Warten will ich  
auf Dich, mein Gott.  
Bahne Dir den Weg  
durch das Gewirr  
der Bilder und Gedanken.  
Erschließe Dir meine Herzmitte.  
Berühre mich da,  
wo ich unruhig und zerrissen bin.  
Lass mich ganz umfassen werden  
von Deiner Gegenwart.

Antje Sabine Naegeli, Umarme mich, damit ich  
weitergehen kann, S.49

## Feierabend

In deine Hände lege ich voll Vertrauen meinen Geist;  
du hast mich erlöst, Herr du treuer Gott.  
Psalm 31,6

Wir danken dir für diesen Tag,  
der heut in unsren Händen lag.

Herr, geh mit uns auch durch die Nacht,  
die eigentlich als Ruh' gedacht,  
dass nicht die Sorgen das Zepter führ'n  
und Schlaflose die Nacht regier'n!

Wir danken dir für diesen Tag,  
der heut in unsren Händen lag.

Herr, sei nun Tag der Pflegenden,  
der Halt der Weltbewegenden,  
die Zuversicht im Wartesaal,  
den Nachtschwärmern ein Sonnenstrahl.

Wir danken dir für diesen Tag,  
der heut in unsren Händen lag.

Und allen, die sich sterben legen,  
komm mit deinem Licht entgegen;  
die sich durch's Meer der Trauer plagen,  
richte auf mit Ostertagen.

Alexander Bayer, aus: Erdentöne Himmelsklänge Nr. 108

## Nachtgebet