



## Vom Morgen bis zur Nacht: Impulse zum Beten

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

Da formte Gott, der Herr, den Menschen, Staub vom Erdboden, und blies in seine Nase den Lebensatem. So wurde der Mensch zu einem lebendigen Wesen.  
Genesis, 2,7

im namen des vaters  
die welt betrachten  
die schöpfung  
behutsam in die hände nehmen  
das staunen üben

im namen des sohnes  
die menschen wahrnehmen  
warmherzig und mit güte  
mit ehrlichkeit  
und mit zärtlichkeit

im namen des heiligen geistes  
das evangelium leben  
kirche lebendig machen  
die zukunft gestalten  
mit vertrauen und freude

Susanne Körber

## Start in den Tag

Bittet und es wird euch gegeben; sucht und ihr werdet finden; klopft an und es wird euch geöffnet! Denn wer bittet, der empfängt; wer sucht, der findet; und wer anklopft, dem wird geöffnet. Matthäus 7, 7-8

Beten  
indem man atmet  
die Augen schließt  
sich verwahrt  
sich auftut und schaut  
plant organisiert  
es gut machen will  
die Sache einrenkt  
weiterdenkt

Beten im Gehen  
auf eigenen Beinen  
in und mit dieser Welt

Arbeit als Gebet  
die Phantasie und die Hoffnung  
die Aufmerksamkeit  
der innere Ruck  
das Telefongespräch  
am Schreibtisch  
beim coffee to go

Beten im Alltag  
in allem und jedem  
zu Hause das Glück  
das Glas in der Hand  
Umarmung Gebet mit der Haut  
mit den Fingern der Zunge  
Gebet der Zärtlichkeit

Beten jeden Tag neu  
der graue Morgen  
der Regentag und die Sonne im Herbst  
und ach Gott einfach nur so  
und doch einfach Vertrauen  
einfach du Gott

## Kleine Pause

Zachäus suchte Jesus, um zu sehen, wer er sei, doch er konnte es nicht wegen der Menschenmenge; denn er war klein von Gestalt. Darum lief er voraus und stieg auf einen Maulbeerfeigenbaum, um Jesus zu sehen, der dort vorbeikommen musste. Als Jesus an die Stelle kam, schaute er hinauf und sagte zu ihm: Zachäus, komm schnell herunter! Denn ich muss heute in deinem Haus bleiben. Da stieg er schnell herunter und nahm Jesus freudig bei sich auf. Mt 17,2-6

Der Herr segne unser Brot –  
und führe zusammen, was getrennt ist.

Der Herr segne den Wein –  
Und richte auf, was gebeugt ist.

Der Herr segne unseren Leib –  
und nähre, was hungrig ist.

Der Herr segne unser Herz –  
und tröste, was verwundet ist.

Gott, unser Vater –  
Jesus, unser Bruder –  
und der Geist, der das wahre Leben gibt.  
Amen.

Herbert Jung, Gottes sanfte Hände über Dir, S.61

**Mittagspause**

Ich, ich selber werde meine Schafe weiden und ich, ich selber werde sie ruhen lassen - Spruch GOTTES, des Herrn. Das Verlorene werde ich suchen, das Vertriebene werde ich zurückbringen, das Verletzte werde ich verbinden, das Kranke werde ich kräftigen.  
Ezechiel 14, 15-16

Meine engen Grenzen,  
meine kurze Sicht  
bringe ich vor dich.  
Wandle sie in Weite,  
Herr, erbarme dich!

Meine ganze Ohnmacht,  
was mich beugt und lähmt,  
bringe ich vor dich.  
Wandle sie in Stärke,  
Herr, erbarme dich!

Mein verlornes Zutrauen,  
meine Ängstlichkeit  
bringe ich vor dich.  
Wandle sie in Wärme,  
Herr, erbarme dich!

Meine tiefe Sehnsucht  
nach Geborgenheit  
bringe ich vor dich.  
Wandle sie in Heimat,  
Herr, erbarme dich

Eugen Eckert, Gotteslob, Nr. 437

**Feierabend**

Er lässt deinen Fuß nicht wanken; er, der dich behütet, schläft nicht. Psalm 121, 3

Der Herr segne uns und behüte uns.  
Sterne der Nacht seien Boten Seiner Nähe,  
die uns danken lassen für das Erlebte  
und hoffen auf das,  
was auf uns zukommt.

Die Heil-Kraft eines guten Wortes  
richte sich am Ende dieses Tages  
an die, die wir lieben –  
und der Gedanke der Vergebung  
an die, die uns verletzt haben, -  
und Sein Engel möge die Hand  
des Friedens auf uns legen.

Er schenke uns einen neuen Morgen,  
der uns einlädt,  
die Gnade des Anfangs anzunehmen  
und uns an dem zu freuen,  
was Er geschaffen für uns.

Das gewähre uns Gott,  
der unseren Namen kennt,  
der lebt und schweigt,  
liebt und spricht –  
alle Tage unseres Lebens.  
Amen.

Herbert Jung, Gottes sanfte Hände über Dir, S.64

**Nachtgebet**