



**Vom Morgen bis zur Nacht: Impulse zum Beten**

Als pdf verfügbar unter:  
[www.katholisches-flingern-duesseltal.de](http://www.katholisches-flingern-duesseltal.de)  
Texte: B. Bünnege; Foto: S. Körber

Man rief seinen Namen aus: Wunderbarer Ratgeber,  
Starker Gott, Vater in Ewigkeit, Fürst des Friedens.  
(Jesaja 9,5b)

Gott allen Lebens,  
rufe Deinen Namen aus,  
der mir heilig ist,  
dass er Segen bringt.

Wunderbarer Ratgeber,  
sei gegenwärtig in meinen Entscheidungen,  
die ich heute treffe,  
dass sie dem Leben dienen.

Starker Gott,  
schenke mir die Kraft,  
die ich für meine Aufgaben brauche,  
dass sie Gelingen mögen.

Vater in Ewigkeit,  
trage in alles die Perspektive des Himmels,  
die mich bewahrt vor dem engen Kreisen,  
dass der Blick bleibt weit.

Fürst des Friedens,  
lass Zufriedenheit einkehren  
in meinem Tun und Lassen,  
dass die Liebe wächst.

**Start in den Tag**

Alles hat seine Stunde. Für jedes Geschehen unter dem  
Himmel gibt es eine bestimmte Zeit. (Kohélet 3,19)

innehmen  
und  
durchatmen  
die Kunst  
der Unterbrechung  
üben  
denn kleine Freuden  
erhellen den Tag  
leben  
im Hier und Jetzt  
und in Allem  
Dein Zuspruch  
„Ich bin da!“

**Kleine Pause**

Jesus sagte zu den Aposteln: „Kommt mit an einen einsamen Ort, wo wir allein sind, und ruht ein wenig aus.“ Denn sie fanden nicht einmal Zeit zum Essen, so zahlreich waren die Leute, die kamen und gingen. (Markusevangelium 6,32)

Mittagstief und Suppenkoma,  
der Biorhythmus  
mahnt eine Pause an.  
Ich höre darin  
die leise Stimme Deiner Allgegenwart.  
Mitten am Tag  
öffnest du mir ein Zeitfenster,  
das frei ist von Pflichten,  
damit ich nicht  
zum Getriebenen werde.  
Was sonst  
so übergewichtig daherkommt,  
muss warten.  
Jetzt hat Vorrang  
das Nährende,  
Schöne und Belebende.  
Gott sei Dank!

### Mittagspause

Du liebst alles, was ist, und verabscheust nichts von dem, was du gemacht hast; denn hättest du etwas gehasst, so hättest du es nicht geschaffen. Du schon alles, weil es dein Eigentum ist, Herr du Freund des Lebens. Denn in allem ist dein unvergänglicher Geist. (Weisheit 11,24.26 -12,1)

Täglich  
das Leben feiern,  
nicht nur am Wochenende,  
nicht erst im Urlaub,  
gar noch später,  
wenn ich in Rente bin.

Allabendlich  
die Lebenslust würdigen,  
mit geliebten Menschen,  
mit Zeit für Sport und Kultur,  
oder mit dem,  
was mir sonst noch Freude bereitet.

Immerzu  
will ich wertschätzen  
das Zuhause in meinem Leib,  
das Obdach für meine Seele,  
und den Raum für meinen Geist,  
weil Du darin wohnst.

### Feierabend

In deine Hand lege ich voll Vertrauen meinen Geist;  
du hast mich erlöst, HERR, du Gott der Treue!  
(Psalm 31,6)

Gott,  
bevor ich meine Augen schließe  
und mich den Träumen der Nacht überlasse,  
schaue ich mit Dir zurück auf diesen Tag.  
Ich blicke auf das, was gewesen ist,  
die Begegnungen und Gespräche,  
was ich geschafft habe  
und was unvollendet blieb.  
Dank sage ich Dir  
für die Wohltaten dieses Tages.  
Präge tief in mein Herz ein,  
was gut und vollkommen war.  
Hilf mir loszulassen,  
was mir noch nachgeht und Sorgen bereitet.  
Ich vertraue es Dir an,  
dass Du daran handelst.  
Bei Dir ist es gut aufgehoben.  
Deiner bergenden Liebe  
empfehle ich die Menschen,  
die mir wichtig sind.  
Sei bei allen,  
die es schwer haben  
und Deinen Beistand besonders brauchen.  
Segne den Schlaf,  
dass er erholsam sei  
und uns bereitet  
für den neuen Tag.  
Amen.

### Nachtgebet