



Vom Morgen bis zur Nacht: Impulse zum Beten

Als pdf verfügbar unter:
www.katholisches-flingern-duesseltal.de
Texte: B. Bünnegel; Foto: S. Körber

„Gott sprach: Es werde Licht. Und es wurde Licht.
Gott sah, dass das Licht gut war. Und Gott schied das
Licht von der Finsternis. Und Gott nannte das Licht Tag,
und die Finsternis nannte er Nacht. Es wurde Abend,
und es wurde Morgen ...“ (Genesis 1,3-5)

Nacht
Zu spät ins Bett gekommen
Wecker aus – noch mal umdrehen
Traumreste, die vergehen
Wo bin ich?
Aufgewacht neben dir
Kinderruf, gnadenlos: Aufstehen!
Guten Morgen, liebe Sorgen ...
Es tat gut, eine Nacht darüber zu schlafen

Tag
Kaffeemaschine läuft
Unter die Dusche
Wer ist der Mensch im Spiegel?
Smartphone-Check
Oder (immer noch) Zeitung lesen
Auf jeden Fall Frühstück
Morgenstund ...
Ein neuer Tag – ein guter Tag?

Guten Tag!
Die Sonne begrüßen
Das Vertrauen wecken
Angehen, was anliegt
Mich verbinden mit den Meinen
Einen Segen für alle, die ihn brauchen
Es werde Licht, sprach Gott ins Dunkel
Sprichst du, Gott, zu mir
Ich höre

Ansgar Steinke

Start in den Tag

Gott, du seligmachende Allgegenwart,
wenn ich jetzt kurz von meiner Arbeit
aufschaue,
den Blick aus dem Fenster richte
und meine Gedanken schweifen lasse,
dann hilf mir wahrzunehmen,
was sonst noch da ist
an diesem Ort und in diesem Augenblick.

Betrachten will ich all das Schöne,
das mich umgibt,
und achten will ich diesen Freiraum,
entbunden von der Pflicht,
als Quell neuer Inspiration für die Kür,
für die mein Herz brennt.

Einen Moment lang
atmet meine kleine Welt
die Weite des Himmels.
Umgeben vom Hauch deiner Ewigkeit,
machst du mich bereit,
mich neuerlich meinen Aufgaben zu widmen,
in einer Weise,
wie du durch mich wirkst.
Amen.

Benedikt Bünnegel

Kleine Pause

Atme in uns, Heiliger Geist,
brenne in uns, Heiliger Geist,
wirke in uns, Heiliger Geist,
Atem Gottes komm!
(Gotteslob Nr. 346)

Wir wollen einander lieben; denn die Liebe ist aus Gott, und jeder, der liebt, stammt von Gott und erkennt Gott. Wer nicht liebt, hat Gott nicht erkannt; denn Gott ist die Liebe. Die Liebe Gottes wurde unter uns dadurch offenbart, dass Gott seinen einzigen Sohn in die Welt gesandt hat, damit wir durch ihn leben. Wenn Gott uns so geliebt hat, müssen auch wir einander lieben. Niemand hat Gott je geschaut; wenn wir einander lieben, bleibt Gott in uns, und seine Liebe ist in uns vollendet. (1 Joh. 4,7-9.11-12)

Mittagspause

O starker Herr und treuer Gott,
du lenkst die wechselhafte Zeit,
du gibst der Frühe milden Glanz
und helle Glut dem hohen Tag.

Des Streitens Flamme lösche aus,
der Zwietracht Feuer dämme ein,
dem Leibe gib gesunde Kraft,
dem Herzen Frieden und Geduld.

Dies schenk uns, Vater voller Macht,
durch Jesus Christus, unsern Herrn,
der mit dem Geiste und mit dir
regiert in alle Ewigkeit. Amen.

(aus dem Stundengebet der Kirche)

Klaus Kehrbusch

Ich bin gekommen,
damit sie das Leben haben
und es in Fülle haben.
(Johannesevangelium 10,10)

Feierabend

Vor einer Fülle,
die mich überfordert und erschlägt,
bewahre mich, Gott,
in der Flut der Informationen
und dem Überfluss an Produkten.

Zu einer Fülle,
die mich beschenkt und belebt,
führe mich, Gott,
in der Tiefe des Augenblicks
und den Wohltaten des Abends.

Das dankbare Herz
schöpft aus der Fülle,
der unzufriedene Blick
sieht nur den Mangel.

Verkosten will ich die Fülle,
mit dir, Gott, mit dir,
sie feiern und rufen:
Das Leben schmeckt mir!

Benedikt Bünnagel

Wer unter dem Schutz des Höchsten wohnt,
der ruht im Schatten des Allmächtigen.
Er beschirmt dich mit seinen Flügeln,
unter seinen Schwingen findest du Zuflucht,
Schild und Schutz ist seine Treue.
(Psalm 91,1.4)

Nachtgebet

Um auszuruhen
nach einem gut gefüllten Tag,
mit müden Gliedern vom Bett getragen,
lasse ich los
und übergebe mich
deiner bergenden Allgegenwart.
Du umhüllst mich
mit dem Schutzraum der Nacht.

Vor meinem inneren Auge
ziehen die Ereignisse und Begegnungen
dieses Tages vorbei.
Hilf mir, sie zu deuten,
dass aus ihnen Erfahrungen werden,
die zur Geschichte meines Lebens gehören.

Segne die Menschen,
die ich deiner Obhut anvertraue.
Gib dich in meine Träume hinein,
die meine Eindrücke verarbeiten.
Mögen sie heilsam sein.
Was davon ins Bewusstsein drängt
und in Erinnerung bleibt,
sind Botschaften meiner Seele,
durch die du zu mir sprichst.

Deine Wegweisungen
für meine Entscheidungen
geben mir Halt und Zuversicht
auch am neuen Tag.
Amen.

Benedikt Bünnagel