



Vom Morgen bis zur Nacht: Impulse zum Beten

Als pdf verfügbar unter:
www.katholisches-flingern-duesseldorf.de
 Foto: Susanne Körber

*Nun geht der Mensch hinaus an sein Tagwerk,
 an seine Arbeit bis zum Abend.
 Herr, wie zahlreich sind deine Werke!
 Mit Weisheit hast du sie alle gemacht,
 die Erde ist voll von deinen Geschöpfen.*

Psalm 104,23f.

Viel Zeit bleibt mir nicht,
 für einen Moment des Innehaltens,
 während meiner morgendlichen Routinen
 im Schlafzimmer, im Bad
 und in der Küche.
 Danke für die Ruhe der Nacht
 und danke für den neuen Tag.
 Segne mich und meine Lieben
 bei unseren täglichen Verrichtungen.

Wie froh bin ich,
 dich bei mir zu wissen
 bei dem, was mich heute erwartet,
 immer für ein Stoßgebet bereit.
 Sei du der Grund, der mich trägt,
 und der Kompass, der mir die Richtung weist.

Hören will ich
 auf die Anregungen deines Geistes
 in meinen inneren Regungen:
 Gedanken und Gefühle, die mir zuteilwerden,
 die mich mal in einer Situation warnen
 und mir mal die Gewissheit geben,
 das Richtige zu tun.

Segne unsere Arbeit und unsere Mühe,
 dass wir Freude an unserem Tun empfinden
 und Zufriedenheit bei uns einkehre.
 Lass unser Tagwerk gelingen.

Benedikt Bünnagel

Start in den Tag

*Wie deines Auges Stern behüte mich;
 birg mich im Schatten deiner Flügel.*

Psalm 17,8

GOTT
 ist das Licht meiner Augen.
 Er lässt sein Angesicht über mir leuchten.
 Er schaut mich an.
 Er nimmt mich wahr: mein ganzes Wesen.
 Meine Farben.
 Meine Gaben.
 Für ihn bin ich ein Hingucker.

Er sorgt für mich bei Tag und Nacht.
 Er holt mich aus den Schatten des Alltags.
 Er hütet mich wie seinen Augapfel
 und ich darf ihm auf Augenhöhe begegnen.

Gott
 ist das Licht meiner Augen.
 In jeder Hinsicht!

Susanne Körber

Kleine Pause

„Auf, ihr Durstigen, kommt alle zum Wasser!
Auch wer kein Geld hat, soll kommen.
Warum bezahlt ihr mit Geld, was auch nicht nährt,
und mit dem Lohn eurer Mühe,
was euch nicht satt macht?
Neigt euer Ohr mir zu, und kommt zu mir,
hört, dann werdet ihr leben.“

Jesaja 55, 1a.2a.3.

Gott,
es muss doch mehr geben
als Essen und Trinken,
Arbeiten und Schlafen,
Kaufen und Verkaufen!

Was meinen Hunger und Durst
nach Leben stillt,
ist käuflich nicht zu erwerben.
Es ist im wahrsten Sinne des Wortes
„unbezahlbar“.

Momente des Glücks und der
Lebensfreude,
das Geschenk erfahrener Liebe und
verlässlicher Freundschaft,
eine Aufgabe, die mich erfüllt
und einen Sinn ergibt,
der Ausblick auf eine verheißungsvolle Zukunft,
und immer wieder
ein richtungsweisendes Wort von Dir,
all das nährt meine Seele.

Du hältst in mir den Spürsinn wach
für das Unbezahlbare im Leben.
Denn darin erkenne ich,
wo der Himmel die Erde berührt.

Benedikt Bünnagel

Der Herr aber ist der Geist,
und wo der Geist des Herrn wirkt,
da ist Freiheit.
2 Korinther 3,17

Gott,
endlich bin ich frei
von den Verpflichtungen des Tages
und den dringenden Erledigungen.
Es dauert eine Weile,
bis ich abschalten kann
und die inneren Antreiber schweigen.

Jetzt heißt es Aufatmen
beim Hobby oder Nichtstun,
das Schöne und Liebenswerte genießen
und Entspannen bei dem,
was Freude bereitet,
allein, oder mit Freunden.

Auf vielerlei Weise lehrt uns dein Geist
die Freiheit des Menschen zu schützen
im Kleinen, wie im Großen.

Benedikt Bünnagel

Dann wirst du sicher wandeln auf deinem Wege,
sodass dein Fuß sich nicht stoßen wird.
Legst du dich, so wirst du dich nicht fürchten,
und liegst du, so wirst du süß schlafen.

Sprüche 3, 23-24

der tag ist um
ich komme zu mir
ich komme zur ruhe
ich komme zu dir
mein gott
zurück

leg deine augen auf mich
mit liebe
mit verständnis
mit einem lächeln
und mit einem zwinkern
vertreib das schwere in mir
und mach mein herz
leicht wie eine feder

wenn du mit mir bist
kann ich im frieden sein
ich hoffe
und schlafe
in einen neuen tag
mit dir

Susanne Körber

Mittagspause

Feierabend

Nachtebet