



**Schön, dass du da bist!**  
**Die kommende Stunde gehört dir und Gott.**

**Bruder Lorenz:**

**„Es gibt auf der Welt kein süßeres und herrlicheres Leben als das des unablässigen Gesprächs mit Gott, doch nur wer es praktiziert und erlebt, kann das verstehen.“**

- Du bist eingeladen, bei allem mitzumachen, was dir gut tut oder dir hilft, in Gottes Gegenwart anzukommen. Den Rest lässt du einfach weg.
- Die Texte in diesem Heft können dir helfen, deine Gedanken in der Stille zu fokussieren. Blättere gerne vor und zurück und benutze genau das, was dich anspricht.
- Vielleicht schaffen wir nicht alles, was in diesem Heft steht. Macht nichts – nimm es mit nach Hause und nutze es für eigene „holy moments“ in deinem Alltag.
- Wundere dich nicht, wenn sich Texte, Gebete und Lieder wiederholen. So machen wir den Weg frei, dass Gott uns durch sie in unserem Herzen begegnet.



## EG 396: Jesu, meine Freude

**1.** Jesu, meine Freude,  
meines Herzens Weide,  
Jesu, meine Zier,  
ach wie lang, ach lange  
ist dem Herzen bange  
und verlangt nach dir!  
Gottes Lamm, mein Bräutigam,  
außer dir soll mir auf Erden  
nichts sonst lieber werden.

**3.** Trotz dem alten Drachen  
trotz dem Todesrachen  
trotz der Furcht dazu  
Tobe, Welt, und springe;  
ich steh hier und singe  
in gar sichrer Ruh.  
Gottes Macht hält mich in acht;  
Erd und Abgrund muss  
verstummen,  
ob sie noch so brummen.

**5.** Gute Nacht, o Wesen,  
das die Welt erlesen,  
mir gefälltst du nicht!  
Gute Nacht, ihr Sünden,  
bleibet weit dahinten,  
kommt nicht mehr ans Licht!  
Gute Nacht, du Stolz und Pracht;  
dir sei ganz, du Lasterleben,  
gute Nacht gegeben!

**2.** Unter deinem Schirme  
bin ich vor den Stürme  
aller Feinde frei  
Lass den Satan wettern,  
lass die Welt erzittern,  
mir steht Jesus bei.  
Ob es jetzt gleich kracht und blitzt,  
ob gleich Sünd und Hölle schrecken,  
Jesus will mich decken.

**4.** Weg mit allen Schätzen!  
Du bist mein Ergötzen,  
Jesu, meine Lust.  
Weg, ihr eitlen Ehren,  
ich mag euch nicht hören,  
bleibt mir unbewusst!  
Elend, Not, Kreuz, Schmach und Tod  
soll mich, ob ich viel muss leiden,  
nicht von Jesu scheiden.

**6.** Weicht, ihr Trauergeister!  
denn mein Freudenmeister,  
Jesus, tritt herein.  
Denen, die Gott lieben,  
muss auch ihr Betrüben  
lauter Freude sein.  
Duld ich schon hier Spott und Hohn,  
dennoch bleibst du auch im Leide,  
Jesu, meine Freude.

# Ein Gebet mit Hilfe unseres Körpers

## **Wahrnehmen – Hände nach vorne strecken**

Ich stehe vor dir, Herr Jesus, so wie ich heute bin: Mit allem, was gerade in mir ist. Mit dem, was ich an mir mag und dem, was ich nicht an mir mag. Mit dem Schönen, mit dem Schweren. Mit meinem Vertrauen und meinem Zweifel. Nichts muss ich vor die verbergen. Ich darf sein, so wie ich gerade bin.

## **Loslassen – Hände höher hin halten**

Als das Notvolle und meine Sorgen gebe ich dir. Ich lasse los. Bitte nimm alles von mir, was mich von dir trennt. Ich überlasse mich dir.

## **Ausrichtung auf Gott – Hände nach oben ausstrecken**

Ich strecke mich aus zu dir, Gott. Du bist die Quelle meines Lebens. Von dir her lebe ich. Ich bitte dich: Fülle mich neu mit dir, mit deinem guten Heiligen Geist.

## **Annehmen – Hände gehen zusammen und wandern am Körper hinunter**

All das, was du mir gibst, Herr Jesus Christus, ja dich selber, nehme ich hinein in mein Denken (Hände berühren die Stirn), mein Reden und Schweigen (Hände berühren den Mund), in mein Fühlen (Hände berühren Herz/Brust). Werde du Teil meines Wesens.

## **Anbeten – ich verbeuge mich / knie vor Gott**

Dich Gott, Vater, Sohn und Heiliger Geist, bete ich an.  
Ich habe dich lieb!

Amen.

*Text von Birgit Schilling.*

# Psalm 23: Gott selbst ist mein Hirte

Übersetzung: Das Buch

**1. Der HERR, mein Hirte ist er. Nichts wird mir fehlen.**

2 Auf grünen Wiesen lässt er mich lagern, zu stillen Wassern führt er mich.

**3 Neue Kraft schenkt er meiner Seele. Er führt mich auf der Spur der Gerechtigkeit, getreu seinem Namen.**

4 Gehe ich auch durch die nachtschwarze Schlucht, fürchte ich doch kein Unglück, denn du bist mit mir unterwegs. Dein Stock, dein Stab, sie geben mir Zuversicht.

**5 Du deckst vor mir einen Tisch direkt vor meinen Gegnern. Du salbst meinen Kopf mit triefendem Öl. Mein Becher ist randvoll.**

6 Nur Gutes und Freundlichkeit werden mich begleiten mein Leben lang und wohnen darf ich im Haus des HERRN bis in die fernsten Tage.

## Abendabschluss

Ich lasse mich dir, Herr, und bitte dich:

Mach ein Ende aller Unrast!

**Meinen Willen lasse ich dir.** Ich glaube nicht mehr, dass ich's selbst verantworten kann, was ich tue und was durch mich geschieht. Führe du mich und zeige mir deinen Willen.

**Meine Gedanken lasse ich dir.** Ich glaube nicht mehr, dass ich so klug bin, mich selbst zu verstehen, dieses ganze Leben oder die Menschen. Lehre mich deine Gedanken denken.

**Meine Pläne lasse ich dir.** Ich glaube nicht mehr, dass mein Leben einen Sinn findet in dem, was ich erreiche von meinen Plänen. Ich vertraue mich deinem Plan an, denn du kennst mich.

**Meine Sorgen um andere Menschen lasse ich dir.** Ich glaube nicht mehr, dass ich mit meiner Sorge irgendetwas bessere. Das liegt allein bei dir. Wozu soll ich mich sorgen?

Die Angst vor der Übermacht der anderen lasse ich dir. Du warst wehrlos zwischen den Mächtigen. Die Mächtigen sind untergegangen. Du lebst.

**Meine Furcht vor meinem Versagen lasse ich dir.** Ich brauche kein erfolgreicher Mensch zu sein, wenn ich ein gesegneter Mensch sein soll nach deinem Willen.

**Alle ungelösten Fragen, alle Mühe mit mir selbst, alle verkrampten Hoffnungen lasse ich dir.** Ich gebe es auf, gegen verschlossene Türen zu rennen, und warte auf dich. Du wirst die Tür öffnen, die ich brauche.

**Ich lasse mich dir.** Ich gehöre dir, Herr. Du hast mich in deiner guten Hand. Ich danke dir.

Amen.

(nach Jörg Zink)

# In Gottes Gegenwart ankommen

*Die ersten 10 Minuten Schweigen sind dafür da, um in Gottes Gegenwart anzukommen – raus aus den Anforderungen des Alltags, allem Schweren aber auch allem Schönen. Du darfst bei Gott ankommen und Ruhe finden.*

## Gebet

Herr Jesus, ich bitte dich: betrachte nun gemeinsam mit mir den zurück liegenden Tag und leite mich mit deiner großen Liebe und Barmherzigkeit.

Schaue mit mir auf das, was auf mir lastet. Was mich freut und was ich noch voller Sorge in meinem Herz bewege.

Ich lege es bei dir ab, indem ich dir vertraue.

Du findest Lösungen, du führst zu einem guten Ende.

Du bist meine Zuflucht und meine Burg,  
mein Gott, dem ich vertraue.

## Eine Gebetsfrage zur Orientierung

Stelle dir vor: Jesus kommt morgen zu dir zu Besuch:

Was würdest du ihm gern zeigen? Wo würdest du mit ihm hingehen? Wen würdest du ihn vorstellen? Über was möchtest du mit ihm reden?

Komm mit ihm darüber ins Gespräch.

## Tagesrückblick

Stelle dir vor, du sitzt mit Jesus zusammen und besprichst deinen Tag. Was würdest du ihm erzählen?

Vielleicht hilf dir auch die Vorstellung, deinen Tag wie ein Film abspielen zu lassen und bei wichtigen Momenten auf Pause zu drücken. Schau dir diese Momente an. Es geht aber in erster Linie nicht darum, zu analysieren und zu beurteilen, sondern erst einmal darum, wahrzunehmen, was war. Unsere Gefühle können ein wichtiger Wegweiser zu Schlüsselmomenten sein.

## Lied: Psalm 23 (Bastian Benoa, Veronika Lohmer)

Du passt gut auf mich auf  
Ich hab alles, was ich brauch  
Bei dir find ich zur Ruh  
Du allein stillst meinen Durst  
Du führst mich auf dem Weg  
Auch wenn ich durch Täler geh  
Dann fürchte ich mich nicht  
Du bist hier. Du tröstest mich



**Deine Güte und deine Gnade  
Werden mir folgen  
Mein Leben lang  
Und ich bleibe  
In deinem Hause  
Komme, was wolle  
Ich bleib an deiner Hand**

Die Feinde stehn um mich  
Doch du deckst für mich den Tisch  
Nah bei dir darf ich sein  
Übervoll schenkst du mir ein

Mein guter Hirte  
Mein Freund und Tröster  
Mein starker Helfer

# Ein Impuls zum Nachdenken:

*Der folgende Impuls ist an den WhatsApp-Kanals „sela. Der Gebetskanal“ angelehnt (Post vom 03.02.26). Der Gebetskanal geht auf die Gebetsinitiative sela vom SCM Bundes-Verlag zurück. Sowie auf einen Blog-Beitrag von Rainer Harter (Post vom 19.01.26).*

## Welchen Segen aus Psalm 23 brauchst du heute besonders?

- Ruhe am stillen Wasser
- Einen eingeschenkten Becher
- Begleitung im dunklen Tal
- Einen reich gedeckten Tisch im Angesicht deiner Feinde
- Heimat im Haus des Herrn

Warum? Gehe mit Gott darüber ins Gespräch.

## Dein Stecken und Stab trösten mich

Stecken: Abwehr von Gefahr

Wo und durch was fühlst du dich bedroht? Bitte Gott um seinen Schutz.

Stab: Stütze beim Gehen

Wo sehnst du dich nach Gottes fürsorglichem Handeln? Wo hast du dich verlaufen und möchtest dich neu von ihm finden lassen?

## Was Gott dir verspricht

Das Harren der Gerechten endet in Freude. (Sprüche 10,28)



Blogbeitrag von Rainer Harter: „My shepherd“



WhatsApp Kanal vom SCM Bundesverlag: sela. Der Gebetskanal

# Gemeinsames Gebet

*Jetzt ist Zeit und Raum, Gott gemeinsam zu loben, ihm zu danken oder auch zu bitten. Entscheide selbst, ob laut oder leise.*

## Gebetsrunde

Verleihe mir, ich bitte dich,  
gütiger Herr und heiliger Vater,  
einen Verstand, der dich wahrnimmt,  
einen Sinn, der dich versteht,  
ein Gemüt, das an dir Gefallen findet,  
einen Eifer, der dich sucht,  
einen Geist, der dich erkennt,  
ein Herz, das dich liebt,  
eine Seele, die an dich denkt,  
ein Tun, das dich verherrlicht,  
Ohren, die dich hören.  
Augen, die dich sehen,  
eine Zunge, die dich preist,  
einen Wandel, der dir gefällt,  
Eine Geduld, die dich erträgt,  
eine Ausdauer, die getrost auf dich wartet.  
(Alkuin)

## Vaterunser

Amen.

## **Segen** (nach Jörg Zink: Wie wir beten können. S.242 f.. 2018)

Unser Gott,  
der Mächtige, Ursprung und Vollender aller Dinge,  
von dem du herkommst und auf den du zugehst,

segne dich,  
gebe dir Gedeihen und Wachstum,  
Gelingen deiner Hoffnungen,  
Frucht deiner Mühe,

und behüte dich  
vor allen dunklen Gedanken,  
sei dir Schutz in Gefahr  
und Zuflucht in deiner Angst.

Unser Gott lasse leuchten sein Angesicht über dir,  
wie die Sonne über der Erde Wärme gibt dem Erstarren  
und Licht allem, was lebt,

uns sei dir gnädig,  
wenn Schuld dich quält.  
Er löse dich von allem Bösen  
und mache dich frei.

Unser Gott erhebe sein Angesicht auf dich,  
er sehe dein Leid und deine Schmerzen,  
er höre deine Stimme,  
heile und tröste dich

Und gebe dir Frieden,  
das Wohl des Leibes  
und das Wohl der Seele,  
Liebe und Glück.

Es segne und begleite dich der dreieinige Gott,  
der Vater, der Sohn und der Heilige Geist.

Amen.

Ich habe es leicht gefunden, die Gegenwart Gottes zu erlangen. Es verlangt ihn mehr danach, uns nahe zu sein, als es uns danach verlangt, ihn zu suchen. Er möchte sich uns viel bereitwilliger schenken, als wir ihn empfangen möchten (...) Dies ist einfacher und natürlicher als atmen.

Jeanne Guyon

(zitiert nach Elderige John: Jesus erleben in einer digitalisierten Welt. S.43, 2026.)