

Eine Hilfe für das tägliche Gebet

Zeit für Gott



- Du kannst die Gebetszeiten allein halten oder dich mit 1-2 Personen verabreden.
- Wenn zwei Gebetszeiten zu viel sind, dann praktiziere nur Morgen – oder Abendgebet.

Beten heißt, sich der Gegenwart Gottes bewusst zu werden.

Fragen zum Thema „Glaube, Spiritualität und Gebet“?

Pfarrer Christoph Schneider, christoph.schneider@bistum-mainz.de

Christusgebet

Meine **Hoffnung** und meine **Freude**, meine **Stärke**, mein **Licht!**
Christus, meine **Zuversicht**, auf Dich vertrau ich und fürcht´ mich
nicht.

Weitere Gebete aus der Bibel (Buch der Psalmen):

Psalm 23, 27, 62, 63, 91, 121, 139

Zur Vorbereitung

Gestalte dir einen ruhigen Gebetsort in deinem Zimmer oder in deiner Wohnung (z. Bsp. mit Kreuz, Ikone, Jesusbild, Marienbild, Kerze, Bibel...).

Verwende diese Gebetskarte als Hilfe für das tägliche Gebet.

Nimm dir morgens und abends einen Moment der inneren Sammlung.

Mach dir bewusst: Gott ist da! Er liebt dich und seine Gegenwart umhüllt dich wie die Luft, die wir atmen.

Gebet am Morgen: Gott, du hast mich in diesen Tag gerufen. Begleite mich auf meinen Wegen. Begegne mir in den Menschen. Lass mich dich finden in allen Dingen. Denn du bist da. Du sprichst zu mir: Hilf mir, deine Stimme zu hören und zu verstehen. Du zeigst dich mir: Lass mich deine Spuren entdecken an diesem Tag. Du liebst mich: Zeige mir, wie ich deine Liebe heute weitergeben kann. Gott du bist mitten unter uns.

Gebet am Abend: Mein Gott, ein reicher Tag liegt hinter mir, angefüllt mit Erlebnissen und Erfahrungen, Schätze und Steine im Acker des Tages. Ich will noch einmal zurückschauen mit dir an meiner Seite. Zeige mir, was ich sehen soll. Hilf mir, tiefer zu schauen. Lenke du meinen Blick. Mein Gott, was gewesen ist, halte ich dir hin: Schätze und Steine. Nimm du sie am Abend dieses Tages. Segne die Nacht und den kommenden Tag und lass mich wieder alles von dir erhoffen. Amen.

Morgengebet

Beginne mit dem + Kreuzzeichen. Bete das „Gebet am Morgen“.

Höre den Audioimpuls:
www.einfach.gemeinsam.beten.tracks.de oder lies das Tagesevangelium unter
www.Tagesevangelium und [Worte zum Tag - vatican news.de](http://www.Worte.zum.Tag-vatican-news.de)

Nimm dir etwa 5 Minuten Zeit. Überlege, welche Gedanken dich angesprochen haben oder welcher Satz dich heute durch den Tag begleiten wird?

Gibt es einen oder mehrere Menschen, für die du beten möchtest? Bete das „Vater Unser“ und das Christusgebet (Rückseite)

Beende die Gebetszeit mit dem Segen: + Herr segne und behüte uns, bewahre uns vor Unheil und lenke unsere Schritte auf den Weg des Friedens. Amen

Abendgebet

Beginne mit dem + Kreuzzeichen. Bete das „Gebet am Abend“.

Schaue auf den vergangenen Tag. Danke für alles, was gut war. Bitte um Vergebung, wo du schuldig geworden bist.

Bitte Gott für alle Menschen, die dir heute begegnet sind, die zu deiner Familie oder deinem Freundeskreis gehören. Bitte besonders für die Kranken.

Bete das „Vater Unser“ und das Christusgebet (Rückseite)

Bete für die Verstorbenen: Herr, gib den Verstorbenen die ewige Ruhe und das ewige Licht leuchte ihnen. Lass sie leben und ruhen in Frieden.

Beende die Gebetszeit mit dem Segen: Eine ruhige Nacht und ein gutes Ende gewähre uns der treue Gott + Vater, Sohn und Heiliger Geist. Amen