



# Anregungen für das Gebet zu Hause

## **Am Morgen:**

Ich werde still, atme bewusst ein und aus. So wie ich jetzt gerade bin, so nimmt Gott mich an. Ich beginne mit einem Kreuzzeichen und bete Psalm 91 (aus der Heiligen Schrift oder im Gotteslob Nr. 664/6). Am Ende des Psalms verneige ich mich mit einem „Ehre sei dem Vater ...“ und schließe mit der Bitte um Segen ab: „Der Herr segne uns, er bewahre uns vor Unheil und führe uns zum ewigen Leben. Amen.“

## **Über den Tag:**

Wann immer ich möchte, auch mehrmals am Tag, bete ich diesen kurzen Gebetsruf: „Du bist in unserer Mitte, Herr, und dein Name ist über uns ausgerufen.“ (Jer 14,9)

## **Am Abend:**

Ich entzünde eine Kerze und halte einen Moment inne, um mir der Gegenwart Gottes bewusst zu werden: Er ist der Schöpfer, Er hält alles in seinen Händen. Ich beginne mit dem Kreuzzeichen als Ausdruck meines Vertrauens. Ich lese oder singe das von Dietrich Bonhoeffer verfasste Gedicht „Von guten Mächten treu und still umgeben“ (Gotteslob Nr. 897). Ich sage Gott, was mir am Herzen liegt. Mit ihm darf ich reden, wie mit einem Freund: über meine Sorgen, Ängste und Nöte, aber auch über das, was schön war, was mir geschenkt wurde, wofür ich dankbar bin. Ich schließe mit einem Vaterunser und dem Kreuzzeichen ab.

## **Allein oder mit anderen** (mit Menschen im gemeinsamen Haushalt oder über Telefon, Skype ...):

Im Vertrauen, dass Jesus der Herr ist und nichts stärker ist als er, beten wir ein Gesätzchen Rosenkranz, z.B. das erste Geheimnis des Glorreichen Rosenkranzes: „... der von den Toten auferstanden ist“.

## **Mit Maria die machtvollen Taten Gottes preisen:**

Ich bete das als „Magnifikat“ bekannte Lied Mariens (in der Heiligen Schrift Lk 1,46-55; im Gotteslob Nr. 986). Anschließend ein „Gegrüßet seist du Maria“. Ich bitte um den Segen der Gottesmutter: „Maria mit dem Kinde lieb uns allen deinen Segen gib.“

## **Jesus, meine Hoffnung, lebt:**

Ich darf auf Gott vertrauen, der ein Gott ist, der Rettung bringt. Denn: Jesus, meine Hoffnung lebt! Viele Lobpreislieder auf Youtube laden ein, Mut zu schöpfen und Vertrauen zu fassen (z.B. Urban Life Worship, „Jesus, meine Hoffnung, lebt“ <https://www.youtube.com/watch?v=uLVxk6rFI5g>). Besonders auch dann empfehlenswert, wenn ich nicht mehr beten kann, körperlich oder emotional sehr erschöpft bin.