

## **Dienstagabend, 06.07.21**

Das kontemplative Gebet ist ein Da-Sein in der Gegenwart Gottes. Es kommt ohne Worte aus. Der Mensch zieht sich zurück und sucht absichtslos die Nähe Gottes, indem er sich dieser bewusst, vor ihm still wird. Ich begeben mich für diese Zeiten an einen Ort im Haus, an dem ich nicht abgelenkt werde und mich auch kein Telefon stört. Ich zünde eine Kerze an und nehme meinen Platz auf dem Gebetsbänkchen ein. Natürlich kannst du das so machen, wie es für dich passt. Du kannst diese Zeit mit einem Lied beginnen mit einem kurzen Gedanken, das kann ein Bibelvers oder ein Zitat sein, das in die Stille führt oder auf die Gegenwart Gottes hinweist, oder auch mit einer Gebärde. Eine Gebärde könnte sein, dass du deine Hände wie eine Schale vor deinen Körper hältst und so Gott deine Offenheit für ihn zum Ausdruck bringst. Du kannst auch deine Hände über dem Kopf zusammenbringen und dann die geschlossenen Hände vor deine Brust halten als ein Zeichen der Sammlung. Verbringe dann einige Zeit (15 – 20 Minuten) in der Stille. Wenn du so etwas erst einmal ausprobieren möchtest, sind auch 5 Minuten ein guter Anfang. Mach dir keine Sorgen, wenn es nicht gleich still in dir wird, sondern dein „Gedankenkarussell“ losgeht. Das ist normal, und es braucht Gewohnheit, damit sich das verändert. Lass die Gedanken an dir vorüberziehen und gehe ihnen nicht nach. Du kannst dich auch auf dein Wort vom Anfang besinnen, oder deinem Atem folgend in die Stille zurückkehren. Abschließen kannst du diesen Teil mit einem weiteren Lied oder einer Gebärde. Im Anschluss kannst du das Abendgebet (eine Anleitung für das Tagzeitengebet) beten, das ich hier mit abdrucke. (Lass dich von den Buchstaben nicht irritieren; das Gebet ist für eine kleine Gruppe gedacht, dabei steht z.B. A für alle, L für Leiter...)

Als Lieder eignen sich die Lieder von Taizé, kurze Choräle oder Lieder, die in die Stille führen und dich innerlich zur Ruhe bringen. Eine Auswahl davon findest du im Internet.

### **Lied: Vor dir (Anni Barth)**

Vor dir, kommt mein Herz zur Ruhe  
Vor dir, atmet meine Seele auf  
Vor dir, fallen meine Masken ab  
Vor dir

Vor dir, werden meine Sorgen klein  
Vor dir, werden meine Wunden heil  
Vor dir, mach ich meine Fäuste auf  
Vor dir

In deinem Licht will ich leben  
Und deinen Willen tun.  
Deinen Wegen folgen,  
Dir mein Leben anvertrauen

Vor dir, darf ich deine Wahrheit seh'n  
Vor dir, müssen alle Schatten flieh'n  
Vor dir, stehe ich in deinem Sieg  
Vor dir

In deinem Licht will ich leben  
Und deinen Willen tun.  
Deinen Wegen folgen,  
//: Dir mein Leben anvertrauen ://

Gott der Barmherzigkeit, warum sollten wir uns Sorgen machen, wenn es uns schwerfällt, dir unser Vertrauen zu schenken? In Stille und Frieden bei dir zu verweilen heißt schon beten. Du verstehst und liebst uns in allem. Selbst ein Seufzen kann zum Gebet werden. (Frère Roger, Taizé)

### Zeit der Stille

**Lied:** Halleluja (Taizé)

Halleluja, Halleluja, Halleluja 2x

[174,1 - Alleluja \(Taizé\) - YouTube](#)

## Abendgebet 2

L: Herr, der Tag geht seinem Ende zu. Nach einem anstrengenden, erfüllten Tag, wollen wir bei dir, Gott, zur Ruhe kommen.

A: Wenn es dunkel wird, werden wir erinnert an die Begrenzungen unseres Lebens. Über alle Dunkelheiten aber leuchtet hell das Licht der Welt, das uns in Christus aufgegangen ist.

L: Deshalb lasst uns einstimmen in den Lobgesang Simeons, dem geschenkt wurde, das Christuskind in den Armen zu wiegen.

Lukas 2, 29-32

A: *Herr, nun lässt du deinen Diener in Frieden fahren,  
wie du gesagt hast.  
Denn meine Augen haben deinen Heiland gesehen,  
den du bereitet hast vor allen Völkern,  
ein Licht zu erleuchten die Heiden  
und zum Preis deines Volkes Israel.*

A: **Kanon:** Herr, bleibe bei uns, denn es will Abend werden und der Tag hat sich geneiget.

Lukas 24, 29

(dreimal singen)

### Losungen:

Suchet der Stadt Bestes und betet für sie zum Herrn. Denn wenn es ihr wohl geht, so geht es auch euch wohl.

Jeremia 29, 7

Ihr seid das Salz der Erde.

Matthäus 5, 13

L: Lasst uns die Barmherzigkeit Gottes preisen am Abend des Tages und alles, was uns beschwert bei Gott loslassen.

Lasst uns das Gebet des Loslassens beten.

## Das Gebet des Loslassens

(Den **fettgedruckten** Text beten oder singen wir gemeinsam)

E: Was mir der Tag gebracht, was er von mir gefordert hat,  
**Ich leg es hin und will dich preisen.**

E: Vollendet Werk und glückliches Gelingen  
**Ich leg es hin und will dich preisen.**

E: Was unerfüllt und was missraten ist  
**Ich lege es hin und will dich preisen.**

A: **Mein Herz ist bereit, o Gott, mein Herz ist bereit  
dass ich singe und lobe.**

E: Was meine Augen verwirrt, Bilder des Tages und der Versuchung  
**Ich leg es hin und will dich preisen.**

E: Unselige Hast und gereiztes Wesen  
**Ich leg es hin und will dich preisen.**

E: Unmut, Bitterkeit und Grimm  
**Ich lege es hin und will dich preisen.**

A: **Mein Herz ist bereit, o Gott, mein Herz ist bereit,  
dass ich singe und lobe.**

E: Was mich bedrückt und ängstet, Kummer und mancherlei Sorge  
**Ich leg es hin und will dich preisen.**

E: Was dunkel ist und unerforschliches Geheimnis  
**Ich leg es hin und will dich preisen.**

E: Was ich vor deinem Angesicht gesündigt habe  
**Ich lege es hin und will dich preisen.**

A: **Mein Herz ist bereit, o Gott, mein Herz ist bereit, dass ich  
singe und lobe.**

E: Was ich mir kindisch gewünscht und was du mir weise versagt hast  
**Ich leg es hin und will dich preisen.**

E: Was meine Ohren verdrießt, Lärm und eitles Geschwätz  
**Ich leg es hin und will dich preisen.**

E: Was sonst mich hindert, dir zu nahen in dieser Stunde der

Einkehr

**Ich lege es hin und will dich preisen.**

A: **Mein Herz ist bereit, o Gott, mein Herz ist bereit, dass ich singe und lobe.**

E: Gelobt sei Gott, der mein Gebet nicht verwirft, noch seine Güte von mir wendet. Psalm 66, 20

A: **Amen**

A: **Abendlied:** Still über alle Welt  
Still über alle Welt fällt die Nacht.  
Der sie in Händen hält, der sie gemacht, hält die Wacht.  
(Ein Lied der Kommunität Gnadental, das urheberrechtlich geschützt ist, aber in diversen Liederbüchern gefunden werden kann)

L: Segensspruch  
Herr, birg uns im Schatten deiner Flügel,  
denn du bist ein gnädiger und barmherziger Gott.  
Behüte unser Kommen und Gehen  
zum Frieden und zum Leben  
von nun an bis in Ewigkeit.  
Jüdischer Abendsegen