

## Dienstagabend, 03.08.21

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:** Salvation belongs to our God

[SALVATION BELONGS TO OUR GOD CHORDS by Adrian Howard @ Ultimate-Guitar.Com](#)

Gerade da hebt sich das Vertrauen auf Gott am höchsten, wo die menschlichen Hoffnungen am tiefsten sinken. Denn wo alle menschliche Hilfe weicht, da macht sie der göttlichen Platz.

Ignatius von Loyola

### Zeit der Stille

**Lied:** Die Liebe des Retters

[DIE LIEBE DES RETTERS CHORDS by Outbreakband @ Ultimate-Guitar.Com](#)

## 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:**

Gelobt sei Gott, der seinen Engel gesandt und seine Knechte errettet hat, die ihm vertraut haben. Daniel 3, 28

Als Petrus zu sich gekommen war, sprach er: Nun weiß ich wahrhaftig, dass der Herr seinen Engel gesandt und mich aus der Hand des Herodes errettet hat. Apg. 12, 11

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  
Auf dir ruht der Segen des Herrn, der Himmel und Erde geschaffen hat.  
Psalm 115,15