

Dienstagabend, 21.09.21

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: Herr im Glanz deiner Majestät

[HERR IM GLANZ DEINER MAJESTÄT CHORDS by Misc Praise Songs @ Ultimate-Guitar.Com](#)

Herr, im Glanz deiner Majestät,
Auf den Stufen von deinem Thron
Stehen wir in deinem Licht
Und singen dir Lieder. 2x

Du, o Herr,
Bist die Quelle des Lebens,
Und von dir leben wir.
Du, o Herr,
Bist die Quelle des Lebens,
Und von dir Leben wir.

Hilf mir, Herr, daß ich dich besser erkenne und mehr liebe, damit ich dir entschiedener folge.
Ignatius von Loyola

Zeit der Stille

Lied Taizé: Meine Hoffnung und meine Freude

[LIED: Meine Hoffnung und meine Freude \(evangeliums.net\)](#)

Meine Hoffnung und meine Freude,
meine Stärke, mein Licht:
Christus meine Zuversicht,
auf dich vertrau ich und fürcht mich nicht,
auf dich vertrau ich und fürcht mich nicht.

Abendgebet 1

L: Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen. Woher kommt mir Hilfe?

A: Meine Hilfe kommt von dem Herrn, der Himmel und Erde gemacht hat. Psalm 121, 1

A: **Kanon:** Herr bleibe bei uns, denn es will Abend werden, und der Tag hat sich geneiget. Lukas 24, 29
(dreimal singen)

A: **Psalm 119, 153-160**

153 Sieh doch mein Elend und errette mich; denn ich vergesse dein Gesetz nicht. 154 Führe meine Sache und erlöse mich; erquicke mich durch dein Wort. 155 Das Heil ist fern von den Gottlosen; denn sie achten deine Gebote nicht. 156 HERR, deine Barmherzigkeit ist groß; erquicke mich nach deinen Ordnungen. 157 Meiner Verfolger und Widersacher sind viele; ich weiche aber nicht von deinen Zeugnissen. 158 Ich sehe die Verächter und es tut mir wehe, dass sie dein Wort nicht halten. 159 Siehe, ich liebe deine Befehle; HERR, erquicke mich nach deiner Gnade. 160 Dein Wort ist nichts als Wahrheit, alle Ordnungen deiner Gerechtigkeit währen ewiglich.

A: gesprochen:
Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist.
Wie es war im Anfang, so auch jetzt und allezeit und von Ewigkeit zu Ewigkeit. Amen

Lesung: Losung des Tages

Täglich rühmen wir uns Gottes und preisen deinen Namen ewiglich.

Psalm 44, 9

Seid allezeit fröhlich, betet ohne Unterlass

1. Thess. 5, 16+17

L: 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: Lied: 10000 Gründe (Matt Redman)

[ZEHNTAUSEND GRÜNDE CHORDS by Matt Redman @ Ultimate-Guitar.Com](http://Ultimate-Guitar.Com)

Ref: Komm und lobe den Herrn, meine Seele singt, bete den König an!
Sing wie niemals zuvor nur für ihn und bete den König an!

1. Ein neuer Tag und ein neuer Morgen
Und wieder bring ich dir mein Lob,
Was auch vor mir liegt
Und was immer auch geschehen mag
Las mich noch singen wenn der Abend kommt!

Ref:

Komm und lobe den Herrn, meine Seele singt, bete den König an!
Sing wie niemals zuvor nur für ihn
Und bete den König an!

2. Du liebst so sehr und vergibst geduldig
Schenkst, Gnade, Trost und Barmherzigkeit!
Von deiner Güte will ich immer singen!
Zehntausend Gründe gibst du mir dafür!

Ref: Komm und lobe den Herrn, meine Seele singt, bete den König an!
Sing wie niemals zuvor nur für ihn und bete den König an!

3. Und wenn am Ende die Kräfte schwinden,
Wenn meine Zeit gekommen ist
Wird meine Seele dich weiter preisen!
Zehntausend Jahre und in Ewigkeit!

Komm und lobe den Herrn, meine Seele singt, bete den König an!
Sing wie niemals zuvor nur für ihn und bete den König an!

L: Segensspruch

**Es segne dich Gott
der Vater, der dich erschaffen hat,
der Sohn, der dich errettet hat,
der Heilige Geist, der dich geheiligt hat.**

A: **Amen**