



Vorbereitung einer guten Gebetszeit

- einen ruhigen Gebetsort suchen (Gebetsecke im Zimmer, falls nicht vorhanden, einfach einrichten: z. B. Kreuz, ein Jesusbild, eine Ikone, eine Kerze, Deine Bibel)
- die kleinen Gebetszettel mit den täglichen Gebeten bereitlegen (siehe Druckvorlage)
- den Flugmodus beim Handy aktivieren
- kurzen Moment der inneren Sammlung nehmen und sich bewusst unter Gottes Blick stellen: Er wartet auf Dich und er liebt Dich. Egal, wie Du jetzt kommst, bei ihm kannst Du zur Ruhe kommen.

Unser gemeinsames Morgengebet

Herr Jesus Christus, im Schweigen dieses anbrechenden Morgens komme ich zu Dir und bitte Dich mit Demut und Vertrauen um Deinen Frieden, Deine Weisheit, Deine Kraft.

Gib, dass ich heute die Welt betrachte mit Augen, die voller Liebe sind. Lass mich begreifen, dass alle Herrlichkeit der Kirche aus Deinem Kreuz als deren Quelle entspringt.

Lass mich meinen Nächsten als den Menschen empfangen, den Du durch mich lieben willst.

Schenke mir die Bereitschaft, ihm mit Hingabe zu dienen und alles Gute, das Du in ihn hineingelegt hast, zu entfalten.

Meine Worte sollen Sanftmut ausstrahlen, und mein ganzes Verhalten soll Frieden stiften. Nur jene Gedanken, die Segen verbreiten, sollen in meinem Geiste haften bleiben.

Verschließe meine Ohren vor jedem übelwollenden Wort und jeder böswilligen Kritik. Möge meine Zunge nur dazu dienen, das Gute hervorzuheben.

Vor allem bewirke, o Herr, dass ich so voller Frohmüt und Wohlwollen bin, dass alle, die mir begegnen, sowohl Deine Gegenwart als auch Deine Liebe spüren.

Bekleide mich mit dem Glanz Deiner Güte und Deiner Schönheit, damit ich Dich im Verlaufe dieses Tages offenbare.

Amen.

Unsere täglichen Gebetszeiten

Morgengebet (Dauer: ca. 12 min – lieber kürzer... dafür treu!)

- innere Sammlung in der Gegenwart Gottes
- Start mit dem Kreuzzeichen
- mündliches Gebet vom Gebetszettel: Morgengebet der Hl. Mirjam von Abellin
- WhatsApp Audio-Impuls: Impulsgeber nennt die Bibelstelle (nur 2-3 Verse), liest sie vor und gibt dann eine kurze, max. zweiminütige Betrachtungshilfe, die Dich ins persönliche Gebet führt.
- Nimm Dir ca. 5 min zum persönlichen Gebet (z. B. über das Wort Gottes nachdenken, mit Jesus Christus ins Gespräch kommen, auf ihn hören, bei ihm sein, sich von ihm beschenken lassen, einen konkreten Gedanken mit in den Alltag nehmen).
- Dein persönliches Gebet mündet ins „Vater unser“, wobei dieses in bewusster Verbundenheit mit den anderen Schwestern und Brüdern im Gebetsnetzwerk gebetet wird.
- ein kurzes Mariengebet (z. B. Gegrüßet seist Du Maria...)
- Bitte um den Segen Gottes, Abschluss mit dem Kreuzzeichen

Kurzes Abendgebet (ca. 3 min als Tagesrückblick)

- innere Sammlung in der Gegenwart Gottes
- Kreuzzeichen
- kurzes freies Gebet
- Tagesrückblick anhand einiger Impulsfragen (siehe Gebetszettel)
- Vater unser
- Bitte um den Segen Gottes für die Nacht

Unser Abendgebet

1. Danke Gott, dass Du kein Zufallsprodukt bist, sondern dass er DICH einmalig geschaffen hat und Dich durch den vergangenen Tag begleitet hat.

2. Bitte Gott, Dich selbst und den Tag ehrlich wie in einem Film (Kopfkino!) anschauen zu können.

3. Gehe den Tag nochmals durch. Erwähne Dich an Tätigkeiten, Begegnungen, Gefühle, Gedanken usw. Wo hat mich heute eine Freude überrascht, was war schwer und hat mich niedergedrückt? Wer hat mich verletzt? Wem habe ich „Schmerz bereitet“?

4. Sprich darüber mit Jesus, der Dich liebt: Danke für alles, was gut und gelungen war. Bitte um Trost, Vergebung oder Versöhnung für das, wo Du schuldig geworden bist. Vertraue alles und Dich selbst unserem Erlöser und Heiland an.

5. Schließe mit einem Vater Unser (evtl. auch ein Mariengebet) und lege Dich in Frieden nieder für einen hoffentlich guten Schlaf und eine erholsame Nacht. (-: