

### **Gebetszeit 3** zum Gebet in der Kirche oder zu Hause

Im Namen des Vaters...

Herr Jesus Christus, du kennst uns und weißt um unsere Ängste und Sehnsüchte. Herr, erbarme dich.

Herr Jesus Christus, bei dir können wir Ruhe und Geborgenheit finden. Christus, erbarme dich.

Herr Jesus Christus, du begleitest uns auf unserem Weg. Herr, erbarme dich.

#### **Gebet:**

Alles, was chaotisch ist in dir,  
möge Ruhe finden.

Alles, was in dir tobt,  
möge in Stille ankommen.

Die Stimmen mögen verstummen,  
die dich so sehr in Anspruch nehmen,  
und das Zerren mag ein Ende finden,  
das sich in dir breit gemacht hat.

Das Ringen, das mit dir geht,  
sogar bis an die heiligen Orte.

Die Fragen, die dich nicht schlafen lassen,  
und die verhindern,  
dass du dein Leben  
als Ganzes wahrnimmst.

Alles, was dich davon abhält,  
in der Gnade aufzugehen,  
in der du gemacht bist.

Lass los, was dich ablenkt.

Lass los, was dich spaltet.

Lass all das ein Ende haben,  
was dich klein macht,  
was dich erniedrigt.

Lass gehen,  
all das,  
was dich gefangen hält.  
Aber lass einen Spalt offen  
für die Stille,  
die hinter dem Chaos liegt.  
Den kleinen Moment,  
in dem du Frieden findest.

Die Ruhe, an die du nicht mehr geglaubt hast.  
Und halte Ausschau nach dem,  
was ganz unten im Sturm glitzert.

Maria Herrmann

#### **Vater unser** im Himmel...

#### **Segen**

Gott sei in dir  
und weite Dein Herz,  
zu lieben  
und für das Leben zu kämpfen.

Das gewähre uns und allen Menschen, die wir im Herzen tragen  
† der Vater, der Sohn und der Heilige Geist. Amen.

Erstellt von Sabine Riske, Gemeindereferentin, März 2020