



Abendgebet– Oktober 2020

Einführung

Wir beginnen unser Abendgebet im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes.

Gebet

Gott und Vater, Herr des Himmels und der Erde. Wir kommen zu dir mit unseren Lasten – um Ruhe zu finden für unsere Seele. Schenke uns heute deinen Geist, damit wir den rechten Weg in unserem Leben finden, mit Jesus Christus, deinem Sohn, der mit dir und dem Heiligen Geist lebt in Ewigkeit.
Amen

Aus dem heiligen Evangelium nach Matthäus

In jener Zeit sprach Jesus: Ich preise dich, Vater, Herr des Himmels und der Erde, weil du das vor den Weisen und Klugen verborgen und es den Unmündigen offenbart hast. Ja, Vater, so hat es dir gefallen. Alles ist mir von meinem Vater übergeben worden; niemand kennt den Sohn, nur der Vater, und niemand kennt den Vater, nur der Sohn und der, dem es der Sohn offenbaren will. Kommt alle zu mir, die ihr mühselig und beladen seid! Ich will euch erquicken. Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir, denn ich bin gütig und von Herzen demütig; und ihr werdet Ruhe finden für eure Seele. Denn mein Joch ist sanft und meine Last ist leicht.

Impulse zum Überdenken des Evangeliums

Immer mehr Menschen unserer Zeit klagen über Stress, der sie nicht mehr zur Ruhe kommen lässt. Jesus sagt uns heute im Evangelium: Ich will euch Ruhe verschaffen. Jesus treibt die Menschen nicht gnadenlos zur Arbeit an, auch wenn er in einem seiner Gleichnisse einen untätigen, faulen Knecht tadelt. Arbeit, um der Arbeit willen war für Jesus nicht das höchste Gut, der höchste Wert. Er will vor allem mit Gott, seinem Vater, im Einvernehmen leben. Dazu braucht er auch die Ruhe, die Besinnung, das Gebet. Im Leben von Jesus gibt es keine Hektik. Er strahlt immer Ruhe aus und Sicherheit und Geborgenheit, denn er ist gehalten und getragen von Gott. Das lässt ihn in allen Situationen ruhig und gelassen bleiben. Es gab sicherlich auch Zeiten, wo es auch ihm zu viel geworden ist. Aber wie wir wissen, zog er sich immer wieder an einen einsamen Ort zurück, um zu beten.

Jesus hat gewusst, wie wichtig für uns Menschen auch die Ruhe ist. Ja, und wie können wir diese besser finden als in einem Gebet. Wir brauchen vor Gott keine großen Reden halten, wenn wir beten. Aber wenn wir hin und wieder ruhig werden vor Gott, an ihn denken und dabei einige Male tief durchatmen, dann werden wir spüren, welche Erleichterung es uns bringt, wenn wir der Einladung Jesu folgen: „Kommt alle zu mir, die ihr euch plagt und schwere Lasten zu tragen habt. Ich werde euch Ruhe verschaffen.“

Zur Ruhe kommen

Zur Ruhe kommen.

Loslassen.

Still werden.

Ganz bei mir sein.

Den Weg nach innen suchen.

mich auf meine Stärke verlassen

meiner Intuition trauen

mich annehmen so wie ich bin

ganz bei mir sein

Mir selbst auf den Grund gehen.

Mein Innerstes erforschen.

Hier und jetzt ankommen.

Fürbitten

Gott, du lädst uns heute Abend ein zu dir zu kommen, weil wir uns vielleicht gestresst und überfordert fühlen oder weil wir einfach nur ein paar Augenblicke zur Ruhe kommen wollen. So kommen wir jetzt zu dir mit allem, was uns Sorgen macht, mit allem, was uns belastet, mit all unseren Wünschen und Bitten:

- Sei mit allen, die Sorge haben, die durch die Corona Pandemie um ihre Zukunft bangen. Hilf allen Kranken sowie allen Flüchtlingen, die ihre Heimat verlassen haben.
- Hilf allen, die sich um andere Sorgen machen: den Eltern, die ihre Kinder ins Leben begleiten, den pflegenden Angehörigen, die sich um ihre Eltern oder um andere Kranke kümmern, sowie dem Pflegepersonal und den Ärzten in den Krankenhäusern und Senioren-Wohnheimen!
- Ermutige alle, die in der Seelsorge tätig sind und gib ihnen die rechten Worte, die die Menschen aufbauen, stärken und trösten können.
- Schenke allen, die in dieser Welt Verantwortung tragen in der Wirtschaft, der Politik und der Kirche, deinen Geist. Mach, dass sie die richtigen Entscheidungen treffen in der heutigen Zeit und gib ihnen den nötigen Mut, das was nicht machbar ist, dir anzuvertrauen!
- Stärke uns, immer wieder deiner Einladung zu folgen und bei dir Ruhe und Orientierung für unser Leben zu finden.

Denn dir können wir vertrauen heute und alle Tage bis in Ewigkeit, Amen

Am Ende des Tages

Am Ende des Tages
meine Gedanken ordnen,
mich an alles Gute erinnern,
an Gelungenes, an Freude,
an gute Begegnungen
und aufbauende Gespräche,
Dankbarkeit spüren.

Am Ende des Tages
mich erinnern an das,
was ich falsch gemacht habe,
was andere mir angetan haben,
wo ich um Vergebung bitten muss
und was ich anderen verzeihen muss.

Am Ende des Tages
einen Schlußstrich ziehen
unter alles, was mich
an diesem Tag belastet hat,
und alle guten Gefühle bewahren,
um sie mit in meine Träume zu nehmen

Am Ende des Tages
Gott um seinen Segen bitten
für die heutige Nacht und die kommende Woche
uns so segne uns und alle an die wir heute Abend denken
der allmächtige Gott,
der Vater, der Sohn und der Heilige Geist. Amen

Werde still und finde heim zu Dir selbst.
Verzehre Deine Kräfte nicht im Lärm der Welt.
Es ist gut, wenn Du Deine Arbeit tust,
Deine Aufgaben und Pflichten erfüllst -
und es ist wichtig, dass Du das gerne tust.

Aber gehe nicht auf in dem, was draußen ist,
sondern nimm Dich immer wieder zurück.
Sammle Deine Gedanken,
versenke Dich in Deine eigene Tiefe
und suche nach der Mitte Deines Wesens
suche nach Gott und lass ihn die Mitte deines Lebens sein.

Von dieser Mitte - von Gott - her
wirst Du den Maßstab finden für das,
was wirklich wichtig ist für die Erfüllung
und die Ganzheit Deines Lebens.