



## Vom Morgen bis zur Nacht: Impulse zum Beten

Als pdf verfügbar unter:  
[www.katholisches-flingern-duesseltal.de](http://www.katholisches-flingern-duesseltal.de)  
Foto: Susanne Körber

„Nun geht der Mensch hinaus an sein Tagwerk,  
an seine Arbeit bis zum Abend.“  
Psalm 104, 23

Wieder einmal fängt ein neuer Tag an  
in meinem Leben.

Manches, was mich an diesem Tag erwartet,  
hat schon seinen Vorgeschmack, löst etwas  
in mir aus.

Da sind vielleicht Begegnungen oder Termine,  
denen ich mit gemischten Gefühlen  
entgegenehe,  
die mich vielleicht belasten.

Ich will sie mit dir anschauen, guter Gott,  
damit ich nicht davor weglaufe, sondern mich  
mit dir diesen Herausforderungen des Tages stelle.

Da wird die Routine des Tages sein, das Alltägliche,  
was sich nicht groß von anderen Tagen unterscheidet.  
Hilf mir, auch im scheinbar Alltäglichen  
Dir zu begegnen.

Und da sind vielleicht Begegnungen und Ereignisse,  
auf die ich mich schon heute Morgen freue.  
Ich danke dir für diese Vorfreude, die mich schon  
innerlich einstimmen lässt auf das Schöne dieses  
Tages.

Anvertrauen will ich dir auch schon die Menschen,  
denen ich heute begegnen werde.  
Schenke mir ein offenes Herz für das Gute,  
dass mir durch andere Menschen begegnet.  
Gib mir Geduld mich selbst und andere zu ertragen.  
Und wo eine Grenze für mich erreicht ist,  
hilf mir, es offen und fair auszusprechen.  
Begleite du mich heute und alle Tage meines Lebens.  
Amen

Martin Kalff

## Start in den Tag

Die Augen des Herrn ruhen auf denen, die ihn lieben;  
er ist ein machtvoller Schutzschild, eine starke Stütze,  
Schutz vor Hitze und Schatten am Mittag,  
Bewahrung vor dem Straucheln und Hilfe vor dem Fall;  
er richtet die Seele auf und die Augen,  
er schenkt Heilung des Lebens und Segen.  
Sirach 34, 19-20

Oh.  
Schon der halbe Vormittag rum.  
Und irgendwie hab' ich noch nichts geschafft.  
Dabei wartet so viel:

...

Nur die Ruhe, sagst du?  
Leicht gesagt.  
Von alleine tut sich das nicht!

Obwohl - vielleicht hast du recht.  
„Eins nach dem andern“ könnte entspannter sein.  
Für mich.  
Für die anderen.

Eins beginnen und zu Ende bringen.  
Und dann das nächste.  
Und dann das nächste.

Und dann mal Pause machen.  
Zum Essen. Zum Trinken.  
Für ein Einfach-so-Gespräch.  
Zum Nichtstun.  
Zum Durchatmen.  
Seelischer Durchzug quasi.

Das klingt gut, Gott.  
Wenn du mir hilfst?

Susanne Körber

## Kleine Pause

Von der Größe und Schönheit der Geschöpfe  
lässt sich auf ihren Schöpfer schließen.  
Weisheit 13,5

„Herr, bleibe bei uns, denn es will Abend werden,  
und der Tag hat sich geneiget.“  
Kanon nach Lk 24,29

In Frieden leg ich mich nieder und schlafe ein;  
denn du allein, Herr, lässt mich sorglos wohnen.  
Psalm 4,9

Mitten am Tag  
betrachte ich die Ginkgo-Blätter auf dem Titelbild  
und erfreue mich an ihrer Grünkraft.  
Mit ehrfürchtigem Staunen  
begegne ich deiner Schöpfung, Gott,  
und lasse sie zu mir sprechen.

Seit rund 270 Millionen Jahren  
gibt es den Ginkgo auf Erden,  
ein Symbol der Widerstandskraft  
und Langlebigkeit.  
Als Teil eines großen Ganzen  
ordne ich mich ein, Gott,  
und suche meinen Beitrag darin.

In asiatischen Kulturen  
wird der Ginkgo als heiliger Baum verehrt  
und in der traditionellen Medizin genutzt.  
Im Gespür für die Heiligkeit der Erde  
lässt du mich erkennen, Gott,  
was zu tun und zu lassen ist.

Nach der Atombombe in Hiroshima  
wuchs aus einem völlig verbrannten Ginkgo  
ein neuer Trieb  
und sendet seither seine Samen  
als Friedensbotschaft in die Welt.  
Mit diesem Symbol der Hoffnung  
machst du mir Mut, Gott,  
und ich erahne darin einen Hauch von Ewigkeit.  
Amen.

Benedikt Bünnagel

Mittagspause

Abend: noch nicht das Ende des Tages,  
noch nicht die Nacht. Zwischen Tag und Nacht  
werde ich mir bewusst, was ich heute gemacht  
und erfahren, genossen und ertragen habe –  
und mit wem, bevor die Nacht dies alles und  
sie alle ins Unbewusste des Schlafes sinken lässt.

Ich lasse den Tag hinter mir, und es beginnt ein  
Intermezzo der Freiheit. Der Abend: vielleicht  
die Zeit mit dem größten Gestaltungsspielraum  
und dem geringsten vorgegebenen Programm,  
mehr Kür als Pflicht.  
Möglichkeiten verschiedener Art: mit einem  
vertrauten Menschen über den Tag zu sprechen;  
oder ganz anders: ihn ausdrücklich hinter mir zu  
lassen, indem ich etwas richtig Schönes unternehme,  
mich verausgabe beim Laufen, mich entspanne  
beim Treffen mit Freunden oder beim Kuscheln  
auf dem Sofa ...

Was auch immer ich jetzt noch mache:  
Dieser Tag endet nicht in der Bewusstlosigkeit  
der Nacht, sondern begeht vorher noch einmal  
das Leben, das du mir alle Tage schenkst und  
das keine Nacht mir jemals nehmen kann.  
Danke und Amen!

Ansgar Steinke

Feierabend

Der Tag ist vergangen.  
Der Abend neigt sich zur Nacht.  
Ich atme ein,  
ich atme aus.  
Ich werde ruhig.

Atemzug um Atemzug  
lege ich alles ab vor dir, Gott,  
den ganzen langen Tag:  
Das Gelungene.  
Das Anstrengende.  
Das Nervige.  
Das Wunderbare.  
Das Stolpern.  
Meine Ängste  
und meine Hoffnung.

Ich suche das Licht dieser Stunde,  
suche deine Nähe,

lebendiger Gott.  
In deinen Frieden schließ mich ein.  
In deiner Zuneigung lass mich ruhen.

Nah bist du,  
Nacht für Nacht,  
Tag um Tag.

Von dir angerührt,  
Gott,  
gehe ich vertrauensvoll in die Nacht.

Susanne Körber

Nachtgebet