

Gebet am Morgen

Ich stelle mich aufrecht hin.
Jeden Morgen stehe ich auf –
und stelle mich dem Leben.

Ich kreuze die Arme vor der Brust.
Ich danke dir, Gott,
für meinen vielseitigen Körper!

Ich forme die Hände zu Schalen.
Ich bin bereit zu empfangen
und bereit zu geben.

Ich strecke die Arme zur Seite mit den Handflächen nach oben.
So öffne ich mich diesem Tag,
mit allem, was er für mich bereithält.
Alles Schöne, alles Schwere –
alles, was kommt, darf sein!

Ich verneige mich.
In Achtung und Ehrfurcht verneige ich mich vor dir,
mein Gott, vor diesem Tag,
vor meinen Mitmenschen.

Ich richte mich auf.
Ich beginne den Tag in deinem Namen,
im Namen des Vaters und des Sohnes
und des Heiligen Geistes.
Amen.

**HERR, am Morgen hörst du mein Rufen,
nach dir halte ich Ausschau.**

PSALM 5,4

Morgenlob

KREUZZEICHEN

V Im Namen des Vaters und des Sohnes
und des Heiligen Geistes.
A Amen.

LIED

„Ein neuer Tag beginnt“ (Nr. 124)

KÖRPERGEBET

Begrüßen wir dankbar den neuen Tag, der uns geschenkt ist
und der vieles mit sich bringt, das noch vor uns liegt. Dazu
stellen wir uns im Kreis auf. Ich spreche jeweils einen Satz
vor, den ich mit einer Bewegung verbinde.

Guten Morgen, Himmel!

*Auf die Zehenspitzen stellen und Augen und Arme zum Himmel
erheben.*

Guten Morgen, Erde!

In die Hocke gehen und den Boden berühren.

Guten Morgen, ich!

Aufstehen und sich selbst umarmen.

Guten Morgen, ihr!

Die Arme seitlich ausbreiten und in die Runde blicken.

Guten Morgen, Welt!

*Mit seitlich ausgebreiteten Armen eine Drehung um die eigene
Achse machen.*

BIBELWORT

Jes 55,8–11: *Vertrauen auf die Wirksamkeit des göttlichen
Wortes*

Gottes Wort möchte auch heute bei uns ankommen. Wir
dürfen darauf vertrauen, dass es kein oberflächliches Wort
ist, kein leeres Gerede. Hören wir, was im Buch Jesaja zu
lesen ist:

Meine Gedanken sind nicht eure Gedanken
und eure Wege sind nicht meine Wege – Spruch des
HERRN.

So hoch der Himmel über der Erde ist,
so hoch erhaben sind meine Wege über eure Wege
und meine Gedanken über eure Gedanken.
Denn wie der Regen und der Schnee vom Himmel fällt
und nicht dorthin zurückkehrt,
ohne die Erde zu tränken und sie zum Keimen und
Sprossen zu bringen,
dass sie dem Sämann Samen gibt und Brot zum Essen,
so ist es auch mit dem Wort,
das meinen Mund verlässt:
Es kehrt nicht leer zu mir zurück,
ohne zu bewirken, was ich will,
und das zu erreichen, wozu ich es ausgesandt habe.

*Miteinander beten wir den Psalm – abwechselnd Vorbeter/in und Gruppe. Ich beginne – und ihr betet die eingerückten Verse. Bei * wird in Stille aus- und wieder neu eingeatmet. Im Anschluss halten wir eine Stille, in der jede oder jeder einen Vers, der berührt hat, wiederholen kann. Zuvor und am Schluss wird ein Lied gesungen.*

LIED

„Lobe den Herrn, meine Seele“ (Nr. 101)

GEBET

Psalm 57: *Geborgen im Schutz Gottes*

Sei mir gnädig, Gott, sei mir gnädig, *
denn ich habe mich bei dir geborgen,
im Schatten deiner Flügel will ich mich bergen, *
bis das Unheil vorübergeht.
Ich rufe zu Gott, dem Höchsten, *
zu Gott, der mir beisteht.
Er sende vom Himmel und rette mich,
es höhnte, der mir nachstellt. *
Gott sende seine Huld und seine Treue.
Erhebe dich über den Himmel, Gott! *
Deine Herrlichkeit sei über der ganzen Erde!

Mein Herz ist bereit, Gott, mein Herz ist bereit, *
ich will singen und spielen.
Wach auf, meine Herrlichkeit!
Wacht auf, Harfe und Leier! *
Ich will das Morgenrot wecken.
Ich will dich preisen, Herr, unter den Völkern, *
dir vor den Nationen spielen.
Denn deine Liebe reicht, so weit der Himmel ist, *
deine Treue, so weit die Wolken ziehn.
Erhebe dich über den Himmel, Gott! *
Deine Herrlichkeit sei über der ganzen Erde!

Verse wiederholen lassen.

LIED

„Lobe den Herrn, meine Seele“ (Nr. 101)
Mehrmals singen – eventuell auch als Kanon.

VATERUNSER

Je nach Gruppe mit Reichen der Hände.

SEGEN

Gütiger Gott, gehe mit uns an diesem Tag,
mach uns offen, dankbar und bereit für alles,
was uns heute begegnen wird.
Öffne unsere Sinne für deine Schöpfung,
damit wir ihre Schönheit wahrnehmen können.
Halte deine Hand schützend über uns
und begleite uns mit deinem Segen.
Du Vater, Sohn und Heiliger Geist.
A Amen.

Weitere Lieder für ein Morgenlob:

„Alles, was Odem hat“ (Nr. 110)
„Ausgang und Eingang“ (Nr. 144)
„Behutsam leise nimmst du fort“ (Nr. 10)
„Geh mit uns auf unserem Weg“ (Nr. 138)
„Gib mir die richtigen Worte“ (Nr. 64)
„In deinem Namen wollen wir“ (Nr. 129)
„Voll Vertrauen“ (Nr. 145)
„Wenn du noch staunen kannst“ (Nr. 50)

Atempause

KREUZZEICHEN

Atempausen sind willkommene Unterbrechungen, sie lassen uns zur Ruhe kommen und verschaffen uns etwas „Luft“ im Trubel des Alltags.

Spüren wir einen Moment lang unserem Atem nach: (einatmen) Im Einatmen strömt frische Luft in uns ein, wir empfangen Leben. (fertig ausatmen, wieder einatmen) Beim Ausatmen geben wir die verbrauchte Luft langsam wieder ab. Es erfordert unsere Aktivität, auch noch den letzten Rest der Luft nach außen zu blasen. Wie von selbst strömt im nächsten Atemzug durch die Nase wieder die frische Luft in uns.

Der Atem führt uns in das Geheimnis des Lebens: Empfangen und Verströmen – Einatmen und Ausatmen.

Stille

LIED

„In dir allein wird meine Seele still“ (Nr. 155)

GEBET

*Einladung, gemeinsam einen Psalm zu beten: (s. Morgenlob S. 160) Abwechselnd Vorbeter/in und Gruppe; Vorbeter/in beginnt, die Gruppe betet die eingerückten Verse. Bei * wird in Stille aus- und wieder neu eingeatmet. Im Anschluss daran wird eine Stille gehalten, in der jede/r einen Vers, ein Wort, der/das berührt hat, wiederholen kann.*

RUF

„Zu dir, o Herr, erhebe ich meine Seele“ (Nr. 133)

Psalm 63: *Sehnsucht nach Gott*

Gott, mein Gott bist du, dich suche ich, *
es dürstet nach dir meine Seele.

Nach dir schmachtet mein Fleisch *
wie dürres, lechzendes Land ohne Wasser.

Darum halte ich Ausschau nach dir im Heiligtum, *
zu sehen deine Macht und Herrlichkeit.

Denn deine Huld ist besser als das Leben. *

Meine Lippen werden dich rühmen.

So preise ich dich in meinem Leben, *

in deinem Namen erhebe ich meine Hände.

Wie an Fett und Mark wird satt meine Seele, *

mein Mund lobt dich mit jubelnden Lippen.

Ich gedenke deiner auf meinem Lager *

und sinne über dich nach, wenn ich wache.

Ja, du wurdest meine Hilfe, *

ich juble im Schatten deiner Flügel.

Meine Seele hängt an dir, *

fest hält mich deine Rechte.

RUF

„Zu dir, o Herr, erhebe ich meine Seele“ (Nr. 133)

BIBELWORT

Mk 6,30–44: Ruht ein wenig aus

Lesung aus dem Markusevangelium:

Die Apostel versammelten sich wieder bei Jesus und berichteten ihm alles, was sie getan und gelehrt hatten.

Da sagte er zu ihnen:

Kommt mit an einen einsamen Ort, wo wir allein sind, und ruht ein wenig aus!

Denn sie fanden nicht einmal Zeit zum Essen,

so zahlreich waren die Leute, die kamen und gingen.

Sie fuhren also mit dem Boot in eine einsame Gegend, um allein zu sein.

Aber man sah sie abfahren und viele erfuhren davon;

sie liefen zu Fuß aus allen Städten dorthin

und kamen noch vor ihnen an.

Als er ausstieg, sah er die vielen Menschen

und hatte Mitleid mit ihnen;

denn sie waren *wie Schafe, die keinen Hirten haben*.

Und er lehrte sie lange.

Stille

ATEMPAUSE

In Jesu Nähe können wir ausruhen. Ich lade ein, nachzudenken und auszusprechen, was mir Ruhe verschafft und wo ich zur Ruhe kommen kann.

ODER: KYRIE

In Jesu Nähe können wir ausruhen, aufatmen, Kraft finden. Ich lade ein, jetzt seiner Gegenwart bei uns nachzuspüren und auszusprechen, wer er für uns ist:
„Jesus, du ...“ oder: „Jesus, du bist ...“.
Nach jedem Ruf singen wir das Kyrie.

Wenn länger nichts mehr ausgesprochen wird, kann das Kyrie zum Abschluss noch einmal angestimmt und einige Male wiederholt werden.

RUF

„Kyrie eleison“ (Nr. 47)

LIED

„Da wohnt ein Sehnen tief in uns“ (Nr. 126)

GEBET

Guter Gott,
Du schenkst uns neue Kraft.
Du schenkst uns Frieden.
Du schenkst uns den Blick nach vorne.
Dass dieser innere Friede in uns lebendig wird,
darum bitten wir durch deinen Sohn Jesus,
unseren Freund und Bruder.
A Amen

VATERUNSER

Je nach Gruppe mit Reichen der Hände.

LIED

„Der Herr ist mein Hirte“ (Nr. 143)

SEGEN

Gott sei vor uns,
um uns den rechten Weg zu zeigen.

Gott sei neben uns,
um uns in die Arme zu schließen
und uns zu schützen vor Gefahren.

Gott sei hinter uns,
um uns zu bewahren
vor der Heimtücke des Bösen.

Gott sei unter uns,
um uns aufzufangen, wenn wir fallen.

Gott sei in uns,
um uns zu trösten, wenn wir traurig sind.

Gott sei um uns herum,
um uns zu verteidigen,
wenn andere über uns herfallen.

Gott sei über uns,
um uns zu segnen.

Weitere Lieder für eine Atempause:

„Alle meine Quellen entspringen in Dir“ (Nr. 8)

„Atme in uns, Heiliger Geist“ (Nr. 58)

„Bewahre uns, Gott“ (Nr. 27)

„Frieden wünsch ich dir“ (Nr. 29)

„Meine Seele ist stille in dir“ (Nr. 148)

„Schweige und höre“ (Nr. 128)

„Schweigen möcht ich, Herr“ (Nr. 9)

„Überall wirkt Gottes Geist“ (Nr. 53)

*Ob ich sitze oder stehe, du kennst es.
Du durchschaust meine Gedanken von fern.
Ob ich gehe oder ruhe, du hast es gemessen.
Du bist vertraut mit all meinen Wegen.*

Abendlob

KREUZZEICHEN

LIED

„Diesen Tag, Herr“ (Nr. 34)

Halten wir eine kurze Stille und lassen wir den Tag noch einmal nachklingen. Wer mag, kann dazu auch die Augen schließen.

- Was habe ich heute alles erleben dürfen?
- Welche Orte sind mir noch lebhaft in Erinnerung?
- Welche Gesichter tauchen vor mir auf?
- Was hat mich zum Staunen gebracht?
- Was hat mich nachdenklich oder betroffen gemacht?
- Gab es etwas, worüber ich mich geärgert habe?
- Wofür möchte ich heute DANKE sagen?

LIED

„Confitemini Domino, quoniam bonus“ (Nr. 35)

*Das Lied zweimal singen –
danach im Rückblick auf den Tag zu einem Dank oder auch einer Bitte einladen.*

Abschließend den Liedruf noch einige Male singen.

DANK UND BITTEN

GEBET

Guter Gott,
dir gebührt unser Dank für diesen Tag,
für alles, was wir erleben und sehen durften.
Du hast uns mit vielen neuen Eindrücken beschenkt.
Dafür loben und preisen wir dich.
Vergib uns, wo wir deiner Liebe nicht gerecht geworden
sind und schenke uns deinen Geist,
der uns wandeln kann.
Darum bitten wir durch Jesus Christus, unseren Bruder
und Herrn.

A Amen.

BIBELWORT

Jes 44,1–4: *Ausgießung des Geistes*

Einen verwandelnden Geist hat Gott uns zugesagt. Propheten haben das bereits dem Volk Gottes vor der Ankunft Jesu verkündet. So heißt es im Buch des Propheten Jesaja:

Jetzt aber höre, Jakob, mein Knecht,
Israel, den ich erwählt habe.
So spricht der HERR, dein Schöpfer,
der dich im Mutterleib geformt hat, der dir hilft:
Fürchte dich nicht, Jakob, mein Knecht,
du, Jeschurun, den ich erwählt habe!
Denn ich gieße Wasser auf den dürstenden Boden,
rieselnde Bäche auf das trockene Land.
Ich gieße meinen Geist über deine Nachkommen aus
und meinen Segen über deine Sprösslinge.
Dann sprossen sie auf zwischen dem Gras,
wie Weidenbäume an Wassergräben.

ÜBERLEITUNG ZUM MAGNIFICAT

In diesem Geist, der das Gesicht der Erde verwandeln kann, erklingt im Lukasevangelium ein Lobgesang: das Magnificat. Es erinnert daran, dass Gottes besondere Liebe den Armen, Benachteiligten und Bedürftigen unserer Welt gehört. Es erinnert uns aber auch daran, uns für Gerechtigkeit und ein gutes Leben für alle einzusetzen. Stimmen wir daher in diesen Lobgesang Marias ein. Singen wir den Liedruf zu Beginn. Dann beten wir gemeinsam den Lobgesang und schließen mit dem Lied (als Kanon) ab.

LIED

„Magnificat“ (Nr. 93)

Lk 1,46–56: *Der Lobgesang Marias*

Meine Seele preist die Größe des Herrn
und mein Geist jubelt über Gott, meinen Retter.
Denn auf die Niedrigkeit seiner Magd hat er geschaut.
Siehe, von nun an preisen mich selig alle Geschlechter.
Denn der Mächtige hat Großes an mir getan
und sein Name ist heilig.

Er erbarmt sich von Geschlecht zu Geschlecht
über alle, die ihn fürchten.

Er vollbringt mit seinem Arm machtvolle Taten:
Er zerstreut, die im Herzen voll Hochmut sind;
er stürzt die Mächtigen vom Thron
und erhöht die Niedrigen.

Die Hungernden beschenkt er mit seinen Gaben
und lässt die Reichen leer ausgehen.

Er nimmt sich seines Knechtes Israel an
und denkt an sein Erbarmen,
das er unsern Vätern verheißen hat,
Abraham und seinen Nachkommen auf ewig.

LIED

„Magnificat“ (Nr. 93) – als Kanon

VATERUNSER

SEGEN

Der gute Gott behüte uns,
er bewahre uns vor schlechten Träumen
und schenke uns einen erfrischenden Schlaf,
damit wir gestärkt den neuen Morgen erblicken.
Dazu schenke Gott uns seinen Segen:
Der Vater, der Sohn und der Heilige Geist.
A Amen.

SEGENSLIED

„Bewahre uns, Gott“ (Nr. 27)

Weitere Lieder für ein Abendlob:

„Christus, dein Licht“ (Nr. 84)

„Den Herren will ich loben“ (Nr. 92)

„Du lässt den Tag, o Gott, nun enden“ (Nr. 36)

„Groß sein lässt meine Seele den Herrn“ (Nr. 107)

„Im Dunkel unsrer Nacht“ (Nr. 91)

„In dir allein wird meine Seele still“ (Nr. 155)

„Möge die Straße“ (Nr. 141)

„Von guten Mächten“ (Nr. 90)

Wort-Gottes-Feier

ERÖFFNUNGSLIED

„Von deinen Worten können wir leben“ (Nr. 14)

KREUZZEICHEN – LITURGISCHER GRUSS

EINFÜHRUNG

Wir feiern, dass Gott mit uns unterwegs ist. Er begegnet uns
jetzt in seinem Wort.

Halten wir eine kurze Stille und machen wir uns bereit für
diese Begegnung mit Gott.

KYRIE

Jesus hat uns Gottes Liebe übermittelt in seiner Froh-
botschaft und in seinem Tun. Ihn wollen wir in den Kyrie-
Rufen grüßen:

Jesus, du bist das lebendig gewordene Wort Gottes.

Kyrie (Nr. 47 oder 48)

Jesus, in den heiligen Schriften begegnest du uns in deinem
Wort.

Kyrie (Nr. 47 oder 48)

Jesus, du hast uns versprochen, dass du mit uns bist alle
Tage bis zur Vollendung der Welt.

Kyrie (Nr. 47 oder 48)

ERÖFFNUNGSGEBET

Gott,

im Anfang war das Wort
und durch dein Wort ist alles geworden.

Ganz nahe gekommen bist du uns
in deinem Fleisch gewordenen Wort,
in deinem Sohn Jesus Christus.

Dein Wort in der heiligen Schrift zeugt immer noch
von den Erfahrungen vieler Menschen mit dir.

Sprich auch heute zu uns dein Wort,
damit es uns Orientierung schenkt, herausfordert und tröstet.
Darum bitten wir durch ihn, Jesus Christus,
unseren Bruder und Herrn. A Amen.

HINFÜHRUNG ZUR ERSTEN LESUNG

Schon die Menschen in alttestamentlicher Zeit beschäftigte die Frage: „Wie kann ich Gottes Wort vernehmen, wie seine Stimme hören?“ Im Buch Deuteronomium finden wir darauf eine Antwort.

ERSTE LESUNG

Dtn 30,11–14: *Das dem Menschen nahe Wort*

Lesung aus dem Buch Deuteronomium:

Dieses Gebot, auf das ich dich heute verpflichte, geht nicht über deine Kraft und ist nicht fern von dir.

Es ist nicht im Himmel, sodass du sagen müsstest:

Wer steigt für uns in den Himmel hinauf, holt es herunter und verkündet es uns, damit wir es halten können?

Es ist auch nicht jenseits des Meeres, sodass du sagen müsstest:

Wer fährt für uns über das Meer, holt es herüber und verkündet es uns, damit wir es halten können?

Nein, das Wort ist ganz nah bei dir, es ist in deinem Mund und in deinem Herzen, du kannst es halten.

Wort des lebendigen Gottes.

ANTWORTPSALM/-GESANG

„Dein Wort, o Herr, ist Licht über meinem Pfad“ (Nr. 4 oder 16)

HINFÜHRUNG ZUR ZWEITEN LESUNG

In der Apostelgeschichte wird erzählt, wie sich die Botschaft vom Auferstandenen ausbreitet.

ZWEITE LESUNG

Apg 8,26–31: *Verstehst du auch, was du liest?*

Lesung aus der Apostelgeschichte:

Ein Engel des Herrn sagte zu Philippus:

Steh auf und geh nach Süden auf der Straße, die von Jerusalem nach Gaza hinabführt!

Sie führt durch eine einsame Gegend.

Und er stand auf und ging.

Und siehe, da war ein Äthiopier, ein Kämmerer, Hofbeamter der Kandake, der Königin der Äthiopier, der über ihrer ganzen Schatzkammer stand.

Dieser war gekommen, um in Jerusalem anzubeten, und fuhr jetzt heimwärts.

Er saß auf seinem Wagen und las den Propheten Jesaja.

Und der Geist sagte zu Philippus:

Geh und folge diesem Wagen!

Philippus lief hin und hörte ihn den Propheten Jesaja lesen.

Da sagte er: Verstehst du auch, was du liest?

Jener antwortete:

Wie könnte ich es, wenn mich niemand anleitet?

Und er bat den Philippus, einzusteigen und neben ihm Platz zu nehmen.

Wort des lebendigen Gottes.

HALLELUJA/RUF VOR DEM EVANGELIUM

„Hallelujaruf“ (Nr. 21/23/24/25)

„Ehre sei dir, Christus“ (Nr. 77)

EVANGELIUM

Mt 28,16–20: *Ich bin mit euch alle Tage*

Aus dem heiligen Evangelium nach Matthäus:

Die elf Jünger gingen nach Galiläa auf den Berg, den Jesus ihnen genannt hatte.

Und als sie Jesus sahen, fielen sie vor ihm nieder, sie aber hatten Zweifel.

Da trat Jesus auf sie zu und sagte zu ihnen:

Mir ist alle Vollmacht gegeben im Himmel und auf der Erde.

Darum geht und macht alle Völker zu meinen Jüngern; tauft sie auf den Namen des Vaters und des Sohnes und des

Heiligen Geistes

und lehrt sie, alles zu befolgen, was ich euch geboten habe.

Und siehe,

ich bin mit euch alle Tage bis zur Vollendung der Welt.

**KURZANSPRACHE/AUSTAUSCH ÜBER
DAS EVANGELIUM**

LIED

„Mit dir geh ich alle meine Wege“ (Nr. 140)

FRIEDENSZEICHEN

In vielen Texten der Bibel wird uns Gottes Friede zugesagt – ein Friede, der uns geschenkt ist.

Setzen wir ein Zeichen und sprechen uns einander ein Wort des Friedens zu.

LOBPREIS

Antwort der Versammelten: Wir loben dich, wir danken dir.

Guter Gott, wir danken dir für dein Wort,
das du uns geschenkt hast.

Du lädst uns stets neu ein,
dir darin immer wieder zu begegnen.

A Wir loben dich, wir danken dir.

Guter Gott, wir danken dir für deine Schöpfung,
die du uns als Lebensraum geschenkt hast.
Du lädst uns ein, die Erde mitzugestalten
und begegnest uns in den vielen Wundern der Natur.

A Wir loben dich, wir danken dir.

Guter Gott, wir danken dir dafür,
dass du dich als Gott der Befreiung offenbart hast.
Du hast uns deine Weisung als Orientierung geschenkt,
damit wir in Freiheit miteinander leben können.

A Wir loben dich, wir danken dir.

Guter Gott, wir danken dir,
dass du uns so liebst, wie wir sind.
Immer wieder schenkst du uns deine Vergebung
und lässt uns neu beginnen.

A Wir loben dich, wir danken dir.

Guter Gott, wir vertrauen dir,
dass du auch in schweren Stunden unsere Wege mitgehst.
Du weißt um den letzten Sinn unseres Lebens,
und willst uns mit deiner Fülle beschenken.

A Wir loben dich, wir danken dir.

Guter Gott, für all das danken wir dir. Und so wollen wir
dich loben und preisen:

HYMNUS

„Ich lobe meinen Gott, der aus der Tiefe mich holt“ (Nr. 88)

FÜRBITTEN

Antwort-Ruf: „Geh mit uns auf unserm Weg“ (Nr. 138)

Jesus, du hast uns verheißen, immer mit uns zu sein, alle
Tage bis zur Vollendung der Welt.

Im Vertrauen darauf bitten wir:

- Für alle Menschen in der Welt, dass sie aufmerksam auf
dein Wort hinhören und ihr Leben danach ausrichten.
- Für alle, die im Dienst der Verkündigung stehen, dass sie
mit Begeisterung das Wort Gottes verkünden.
- Für alle Menschen, für die wir jetzt in Stille beten.

Stille

Alle unsere Bitten nehmen wir hinein in das Gebet, das
Jesus uns zu beten gelehrt hat:

VATERUNSER**SCHLUSSLIED**

„In deinem Namen wollen wir“ (Nr. 129)

SEGENSBITTE

Gott, öffne unsere Herzen,
damit deine Botschaft in uns Wurzeln schlagen kann.

Gott, öffne unsere Ohren,
damit wir deine Stimme in den Geräuschen der Welt hören.

Gott, öffne unsere Augen,
damit wir die Not unserer Zeit sehen.

Gott, öffne unsere Hände,
damit deine Botschaft unter den Menschen spürbar wird.

Dazu segne uns, Gott,
der dreieine:

Vater, Sohn und Heiliger Geist.

A Amen.