

*Als meine Seele in mir verzagte, gedachte ich an den HERRN,
und mein Gebet kam zu dir.*

*Jona 2, 8
(Lutherübersetzung)*

*Sorgt euch um nichts, sondern in allen Dingen lasst eure Bitten in Gebet
und Flehen mit Danksagung vor Gott kundwerden!*

*Brief an die Philipper 4, 6
(Lutherübersetzung)*

Am Morgen

Mein Gott, ich habe schlecht geschlafen.
Ich fühle mich wie gerädert.
So viel Unruhe war in mir,
andauernd habe ich auf die Uhr gesehen.
Jetzt würde ich am liebsten liegenbleiben, aber das geht nicht.
Aufgaben warten auf mich.
Lass mir Menschen begegnen,
die Geduld haben, wenn ich gereizt reagiere.
Ich freue mich schon auf die Ruhe des Abends.
Gib du mir die Kraft, die ich heute brauche.

Am Abend

Der Tag geht zu Ende, und ich kann zur Ruhe kommen.
Vieles, was in mir war, geht mir nach,
verfolgt mich bis in die Nacht.
Dir, mein Gott, vertraue ich alles an:
die unerledigten Dinge,
die Menschen, die mir heute begegnet sind,
die Sorgen, die nicht verschwinden wollen.
Bei dir ist alles gut aufgehoben.
Bei dir bin ich geborgen.
Dir befehle ich mich an mit allem, was ich bin.
Geleite mich in deinem Schutz durch die Nacht.

Gebete aus dem Evangelischen Gesangbuch, Nr. 867 und 898