

## Eröffnung-Besinnung

*Ich komme zur Ruhe, schaue auf den Tag, der vor mir oder hinter mir liegt, auf die Begegnungen und Erlebnisse.*

*Ich schaue auf das, was mich froh macht; und ich höre auf meine Sorgen und meine Ängste, auf alles, was mich bewegt und lege es vor Gott hin.*

O Gott, komm mir zu Hilfe.  
Herr, eile mir zu helfen.

Ehre sei dem Vater und dem Sohn,  
und dem Heiligen Geist,  
wie im Anfang so auch jetzt und alle Zeit  
und in Ewigkeit. Amen.

## Ein Psalmwort für den Tag

### Sonntag

Bedrängnis und Kummer treffen mich.  
Ich rief den Namen des HERRN: Ach  
HERR, rette mein Leben! Komm wieder  
zur Ruhe, meine Seele, denn der HERR  
hat dir Gutes erwiesen. (aus Psalm 116)

### Montag

Der HERR ist meine Kraft und mein  
Schild, auf ihn vertraute mein Herz, so  
wurde mir geholfen; da jubelte mein  
Herz, mit meinem Lied will ich ihm  
danken. (aus Psalm 28)

### Dienstag

Unsere Tage zu zählen, lehre uns! Dann  
gewinnen wir ein weises Herz. Kehre  
doch um, HERR! - Wie lange noch?  
Sättige uns am Morgen mit deiner Huld!  
Dann wollen wir jubeln und uns freuen  
all unsre Tage. (aus Psalm 90)

### Mittwoch

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, Gott sende seine Huld und  
seine Treue. (aus Psalm 57)

### Donnerstag

Der HERR ist mein Hirt, nichts wird mir  
fehlen. Auch wenn ich gehe im finsternen  
Tal, ich fürchte kein Unheil; denn du bist  
bei mir, dein Stock und dein Stab, sie  
trösten mich. (aus Psalm 23)

### Freitag

Der HERR ist mein Licht und mein Heil:  
Vor wem sollte ich mich fürchten? Der  
HERR ist die Zuflucht meines Lebens:  
Vor wem sollte mir bangen? Hoffe auf  
den HERRN, sei stark und fest sei dein  
Herz! Und hoffe auf den HERRN. (aus  
Psalm 27)

### Samstag

Muss ich auch gehen inmitten der  
Drangsal, du erhältst mich am Leben. Du  
streckst deine Hand aus, deine Rechte  
hilft mir. Der HERR wird es für mich  
vollenden. HERR, deine Huld währt  
ewig. Lass nicht ab von den Werken  
deiner Hände! (aus Psalm 138)

## Lesung

Jeremia 14,9

Du bist doch in unsrer Mitte, HERR,  
und dein Name ist über uns ausgerufen.  
Verlass uns nicht!

*Gönnen Sie sich einen Augenblick der  
Stille: Was sagen Ihnen diese Worte  
heute? Mit wem möchten Sie dieses  
Wort heute teilen, es mitteilen?*

## Gebet – Dank – Bitte – Fürbitte

Wir danken für den Dienst aller in den  
medizinischen Einrichtungen, bei den  
Rettungsdiensten, in den  
Beratungsstellen, in der Telefon- und  
Notfallseelsorge und bitten um das  
richtige Wort, um Kraft und Schutz für  
sie.

Wir danken für den Dienst aller, die in  
öffentlicher Verantwortung stehen und  
bitten um Besonnenheit und die Gabe  
der richtigen Entscheidungen.

Wir danken für den Einsatz aller, die sich um Nachbarn, um Gefährdete und Hilfsbedürftige kümmern und bitten um ein waches Herz für uns alle.

Wir beten für alle, die in Angst und Schrecken sind und bitten um die Gabe der Ruhe, der Gelassenheit und der Hoffnung für sie.

Wir beten für alle, die erkrankt sind, um das Geschenk der Heilung.

Wir beten in unseren ganz persönlichen Anliegen an diesem Tag.

Wir beten für alle Verstorbenen und für alle, die um sie trauern.

## Gebet des Herrn

*Sprechen Sie das Gebet, das Sie mit allen Getauften verbindet:*

Vater unser im Himmel, geheiligt werde Dein Name. Dein Reich komme. Dein Wille geschehe, wie im Himmel so auf Erden.

Unser tägliches Brot gib uns heute. Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern. Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen.

Denn Dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit.  
Amen.

## Segen

Barmherziger Gott, wenn wir kraftlos sind, stärkst du uns, wenn uns der Mut verlässt, sprichst du Ermutigung zu, wenn uns die Hoffnung verlässt, schenkst du neue Zuversicht, wenn wir es auch nicht spüren, du bist da. Dein Segen begleite uns heute und jeden Tag, denn du bist mit uns alle Tage bis zum Ende der Welt.

Amen

---

*«Gemeinschaft stiften – Freiraum öffnen  
in Krankheit,  
gegen Unsicherheit und Angst»*

Texte und Initiative:  
Benediktinerabtei St. Stephan  
Stephansplatz 6 – D -86152 Augsburg  
Tel. 0821/32960  
[www.abtei-st-stephan.de](http://www.abtei-st-stephan.de)

## Gebet in Zeiten von Krankheit und Krise



© Twinlili / pixelio.de

## Texte für jeden Tag der Woche