



**Abendgebet in der
Karwoche 2020**

Einer Im Namen des Vaters und des Sohnes
und des Heiligen Geistes. Amen.

Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen.
Woher kommt mir Hilfe?
Meine Hilfe kommt vom Herrn,
der Himmel und Erde gemacht hat.
Er wird meinen Fuß nicht gleiten lassen
und der dich behütet, schläft nicht. (Psalm 121,1.2)

Kurze Stille

(Zündet eine Kerze an und stellt sie ins Fenster.
Legt den Tag, den wir aus Gottes Hand empfangen haben,
in seine Hände zurück.
Denkt noch einmal an das, was heute wichtig war.
Dankt still für das Gute, das ihr heute erlebt habt.
Lasst die Sorge und den Ärger los
und gebt sie Gott in die Hand.
Bittet um Vergebung, wo ihr Unrecht getan habt.)

Gedankenanstoß für den Tag

*„Wenn mein Geist in Ängsten ist,
so kennst du doch meinen Pfad.“ (Psalm 142,4)*

Angst kommt von Enge. Man hat das Gefühl, fliehen zu wollen,
aber nicht zu können. Eingeschlossen zu sein. -
Eine Hilfe in Krisen ist, nicht auf sowieso schon bekannte Tatsachen
zu starren und sie immer wieder umzudrehen,
sondern auf noch unentdeckte Möglichkeiten zu schauen.
Aber wie, wenn man nichts sieht als das die Gefahr,
das eigene Elend?
Gegen die Angst hilft ein Perspektivwechsel:
Von sich und den fehlenden Möglichkeiten wegzublicken.
Und aus dem Blickwinkel von Jesus auf die eigene Situation
zu sehen: „Was würde Jesus jetzt zu mir sagen?“
Vielleicht dies: „Ich kenne deinen Weg. Du gehst ihn nicht alleine.
Und er führt auf jeden Fall zu mir. Setz einfach einen Schritt
an den anderen. Und fürchte dich nicht.“

Kurze Stille

Einer: **Gebet**

Herr, unser Gott, wenn wir einsam sind, gefangen in unseren Sorgen, wenn wir elend und krank sind, die Furcht vor dem Tod vor Augen, dann lehre uns glauben, denn du bringst Einsame nach Hause, Gefangene führst du heraus, die Elenden spüren deine Güte, den Verängstigten machst du Mut, und uns, den Hörenden, sagst du dein Wort, durch Jesus Christus, deinen Sohn, der mit dir und dem Heiligen Geist lebt und Türen öffnet in Ewigkeit. Amen.
(oder ein freies Gebet)

Alle **Vater unser**

Einer Herr, wir bitten dich um deinen Segen.
Segne und behüte uns. Lass dein Angesicht über uns leuchten und sei uns gnädig. Erhebe dein Angesicht auf uns und gib uns Frieden. Amen.