

## **Fürchtet euch nicht!**

### **Eine Andacht zu Hause und mit allen – durch den Heiligen Geist verbunden!**

*Es kann helfen, sich einen festen Ort im Haus einzurichten – z.B. mit einer Kerze, vielleicht einer Bibel und einem Kreuz – an dem man zur Ruhe kommt. Der folgende Ablauf kann Ihnen helfen, Ihre eigene Zeit mit Gott zu gestalten.*

#### **Kerze anzünden**

##### **Stille**

*(Ich komme an, bei mir und bei Gott. Es kann helfen, die Augen zu schließen, die Hände zu falten und den eigenen Atem wahrzunehmen, ohne ihn zu verändern. Einatmen – Ausatmen – Pause. Wer mag, kann nach ein paar Atemzügen beim Einatmen still beten: „DU in mir“. Und beim Ausatmen: „Ich in DIR“.)*

##### **Gebet**

HERR,  
ich bin hier  
allein – und doch durch deinen Geist mit  
anderen verbunden.  
Und so feiere ich  
in deinem Namen Andacht.  
Im Namen des Vaters und des Sohnes  
und des Heiligen Geistes.  
Amen.

#### **Psalm 34**

2 Ich will den Herrn loben allezeit;  
sein Lob soll immerdar in meinem Munde sein.  
3 Meine Seele soll sich rühmen des Herrn,  
dass es die Elenden hören und sich freuen.  
5 Da ich den Herrn suchte, antwortete er mir  
und errettete mich aus aller meiner Furcht.  
6 Die auf ihn sehen, werden strahlen vor  
Freude,  
und ihr Angesicht soll nicht schamrot werden.  
19 Der Herr ist nahe denen, die zerbrochenen  
Herzens sind,  
und hilft denen, die ein zerschlagenes Gemüt  
haben.  
Amen.

#### **Bibel lesen**

Z.B. Markus 4,35-41; Matthäus 11,28-30;  
Römer 8,31-39; Psalm 23; Psalm 139; Psalm 36;  
Johannes 3,16-17; Psalm 51,12-14  
*(Es kann guttun, ein paar Gedanken  
aufzuschreiben.)*

#### **Stille**

#### **Gebet für andere Menschen**

Beten Sie für das, was Ihnen gerade wichtig  
erscheint, zum Beispiel:

- Unsere Gemeinde – örtlich getrennt,  
aber im Heiligen Geist verbunden
- Die Kranken, Einsamen, Traurigen in  
unserer Gemeinde und in unserem Land
- Die Ärztinnen und Ärzte, Pflegerinnen  
und Pfleger und alle, die nicht müde  
werden, anderen beizustehen

- Die Verantwortlichen in  
Gesundheitsämtern und Einrichtungen,  
in Politik und Wirtschaft

#### **Vater Unser**

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 unsern 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.

#### **Bitte um den Segen**

*(Eventuell Hände öffnen, als Geste des  
Empfangens.)*  
HERR, segne uns und behüte uns,  
HERR, lasse dein Angesicht leuchten über uns  
und sei uns gnädig,  
HERR, erhebe dein Angesicht auf uns und  
schenke uns Frieden.  
Amen.

#### **Stille**

#### **Kerze löschen**

**Wahlweise kann statt des Psalms auch ein anderer Psalm, ein Morgen- oder Abendgebet gebetet werden.**

**Psalm 108**

2 Gott, mein Herz ist bereit, ich will singen und spielen. Wach auf, meine Seele!

3 Wach auf, Psalter und Harfe! Ich will das Morgenrot wecken.

4 Ich will dir danken, HERR, unter den Völkern, ich will dir lobsingeln unter den Leuten.

5 Denn deine Gnade reicht, so weit der Himmel ist, und deine Treue, so weit die Wolken gehen.

6 Erhebe dich, Gott, über den Himmel und deine Ehre über alle Lande!

Amen.

**Morgengebet**

Die Nacht ist vergangen, ein neuer Tag ist herbeigekommen.

Lasst uns wachen und nüchtern sein und ablegen, was uns träge macht.

Dass wir uns freuen der Tat unseres Erlösers, vom ersten Morgengebet an bis zur Ruhe der Nacht.

Dass wir leben in Deinem Licht und dich preisen, unsern Gott.

Amen.

*oder*

**Morgengebet Dietrich Bonhoeffers**

Gott,

zu Dir rufe ich in der Frühe des Tages.

Hilf mir beten

und meine Gedanken sammeln zu Dir;

ich kann es nicht allein.

In mir ist es finster,

aber bei Dir ist das Licht;

ich bin einsam, aber Du verlässt mich nicht;

ich bin kleinmütig, aber bei Dir ist die Hilfe;

ich bin unruhig, aber bei Dir ist der Friede;

in mir ist Bitterkeit, aber bei Dir ist die Geduld;

ich verstehe Deine Wege nicht, aber

Du weißt den Weg für mich.

Vater im Himmel,

Lob und Dank

sei Dir für die Ruhe der Nacht;

Lob und Dank sei Dir für den neuen Tag.

Lob und Dank sei Dir für alle Deine Güte und Treue in meinem vergangenen Leben.

Du hast mir viel Gutes erwiesen,

lass mich nun auch das Schwere

aus Deiner Hand hinnehmen.

Du wirst mir nicht mehr auflegen,

als ich tragen kann.

Du lässt Deinen Kindern alle Dinge zum

Besten dienen.

Herr, was dieser Tag auch bringt, –

Dein Name sei gelobt!

Amen.

**Abendgebet**

Lieber Herr, der Tag geht zu Ende, und ich kann zur Ruhe kommen.

Vieles, was 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.

Amen.

**Abendgebet Dietrich Bonhoeffers**

Herr, mein Gott, ich danke dir, dass du diesen Tag zu Ende gebracht hast;

ich danke dir, dass du Leib und Seele zur Ruhe kommen lässt.

Deine Hand war über mir und hat mich behütet und bewahrt.

Vergib allen Kleinglauben und alles Unrecht dieses Tages

und hilf, dass ich allen vergebe, die mir Unrecht getan haben.

Lass mich in Frieden unter deinem Schutz schlafen

und bewahre mich vor den Anfechtungen der Finsternis.

Ich befehle dir die Meinen,

ich befehle dir dieses Haus,

ich befehle dir meinen Leib und meine Seele und meinen Geist.

Gott, dein heiliger Name sei gelobt. Amen.