

*Lobe den Herrn, meine Seele, was in mir ist, seinen heiligen Namen.  
Lobe den Herrn, meine Seele,  
und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat.*

### **Textblatt für die Stille Zeit**

in St. Nikolaus Groß Schwülper und St. Christinen Walle  
April & Mai 2020

#### **Angekommen**

Fremd und vertraut ist mir dein Haus.  
Die Ruhe hier bin ich kaum noch gewohnt  
Sie tut mir gut, ich verweile gerne.  
Nur du und ich - das ist schon lange her.  
Du hörst mein Herz,  
meine unsagbaren Worte.  
Du siehst mein Leben, wie es ist.  
Du schaust auf Deine Welt,  
die so aus dem Ruder läuft in diesen Tagen.  
Öffne mich für deine heilsame Stille.  
Lass mich hören, was Du mir sagen willst.  
Höre auch mich,  
wenn ich zu dir rufe, in dir verweile.



#### **Ruhe & Frieden finden**

Du bist da, Gott,  
wenn meine Kraft müde wird  
und meinem Mut der Atem ausgeht.  
Du bist da, Gott,  
wenn ich unruhig werde  
und mich verloren fühle.  
Du bist da,  
wenn mir die Freude eintrocknet  
und mein Vertrauen ins Stolpern gerät.  
Du bist da,  
wenn ich Dich in Zweifel ziehe  
und mir alles fraglich wird.  
Ich muss nicht stark sein  
und alles im Griff haben.  
Du bist da...



... Du bist der Gebende.  
 Mit leeren Händen darf ich kommen.  
 Diese Tage sind schwer.  
 Körper und Seele sind schwer.  
 Aber Du bist an meiner Seite  
 voller Güte und voller Verstehen.  
 Bei Dir finde ich Ruhe und Frieden.  
 Du bist da, Gott.  
 Dein Heilwort richtet mich auf.  
 Dir anvertraue ich mich.



### **Die Kunst des freien Augenblicks**

Lass mich langsamer gehen, Gott.  
 Entlaste das eilige Schlagen meines Herzens  
 durch das Stillwerden meiner Seele.  
 Lass meine hastigen Schritte stetiger werden  
 mit dem Blick auf die weite Zeit der Ewigkeit.  
 Gib mir inmitten der Verwirrung dieser Tage  
 die Ruhe der uns umgebenden Wälder und Felder.  
 Löse die Anspannung meiner Nerven und Muskeln  
 durch die sanfte Musik der singenden Wasser,  
 die in meiner Erinnerung lebendig sind.  
 Lass mich die Kraft der Träume erkennen,  
 und schenke mir Schlaf, der meine Seele erneuert.  
 Lehre mich die Kunst des freien Augenblicks.  
 Lass mich langsamer gehen,  
 um eine Blume zu sehen,  
 ein paar Worte mit einem Freund zu wechseln  
 - in diesen Tage telefonisch oder per Videoübertragung,  
 einen guten Gedanken denken für meine Lieben,  
 die wir einander fern bleiben müssen..  
 Lass mich langsamer gehen, Gott,  
 und gib mir den Wunsch,  
 meine Wurzeln tief in den ewigen Grund zu senken,  
 damit ich emporwachse  
 zu meiner wahren Bestimmung.  
 Lass mich langser gehen, Gott...



## Beherzt in die kommende Zeit

Ich bin vergnügt, erlöst, befreit.  
Gott nahm in seine Hände meine Zeit,  
mein Fühlen, Denken, Hören, Sagen,  
mein Triumphieren und Verzagen,  
das Elend und die Zärtlichkeit.

Was macht, dass ich so fröhlich bin  
in meinem kleinen Reich?

Ich sing und tanze her und hin  
vom Kindbett bis zur Leich.

Was macht, dass ich so furchtlos bin  
an vielen dunklen Tagen?  
Es kommt ein Geist in meinen Sinn,  
will mich durchs Leben tragen.

Was macht, dass ich so unbeschwert  
und mich kein Trübsinn hält?  
Weil mich mein Gott das Lachen lehrt  
wohl über alle Welt.



## Gottvertrauen

1. In Dir ist Freude, in allem Leide,  
o Du teurer Jesus Christ.  
Durch Dich wir haben himmlische Gaben,  
der Du wahrer Heiland bist.  
Hilfest von Schanden, rettetest von Banden,  
wer Dir vertrauet hat wohlgebauet,  
wird ewig bleiben. Halleluja!  
Zu Deiner Güte steht das Gemüte,  
an Dir wir kleben im Tod und Leben,  
nichts kann uns scheiden. Halleluja!

2. Wenn wir Dich haben, kann uns nicht schaden  
Teufel, Sünde, Welt und Tod.  
Du hast's in Händen, kannst alles wenden,  
wie nur heißen mag die Not.  
Drum wir Dich ehren, Dein Lob vermehren  
mit hellem Schalle, freuen uns alle  
in dieser Stunde. Halleluja!  
Wir jubilieren und triumphieren,  
lieben und loben Dein Macht dort oben  
mit Herz und Munde. Halleluja!



### Eine Kerze anzünden

Herr, ich zünde eine Kerze an  
 und denke dabei an meine Lieben.  
 Dein Licht leuchte uns.  
 Deine Liebe nähre uns.  
 Deine Wärme umarme uns.  
 Ich gehe nun heim. Die Kerze leuchtet weiter.  
 So überlasse ich auch bei Dir in Deinem Licht,  
 was mich freut und sorgt.  
 Du bist da. Du bleibst an meiner / unserer Seite.  
 Das ist meines Herzens Freude,  
 Dich zu loben mit fröhlichem Mund!



### Abschied

Die Kirche wieder verlassen.  
 Mich stärken lassen für den Alltag.

### Im Segen gehen

**Herr,**

voller Liebe wie eine Mutter und gut wie ein Vater,  
**segne mich!**

Lasse deine Hoffnung erblühen und deine Früchte reifen.

**Herr behüte mich!**

Umarme mich in meiner Angst,  
 stelle Dich vor mich in meiner Not.

**Herr, lass leuchten dein Angesicht über mir**

wie ein zärtlicher Blick erwärmt,  
 so überwinde bei mir, was erstarrt ist.

**Und sei mir gnädig,**

wenn Schuld mich drückt, befreie mich, sie zu erkennen.

**Herr, erhebe dein Angesicht auf mich**

Siehe unsere Not und all die Beschränkung.

Tröste und heile uns

**und gebe mir und uns allen Frieden...**

das Wohl meines Leibes,  
 das Heil meiner Seele,  
 die Lebendigkeit meines Geistes.

**Amen.**



Gottes Umarmung  
 annehmen

