

ZEITRAUM – FÜR DICH

Tagzeitengebete

ETWAS NEUES ALTES

Alt deshalb, weil es in der Geschichte der Christen schon immer Menschen gab, die sich mehrfach am Tag zur Ausrichtung und Gebet trafen. Das geht zurück auf jüdische Traditionen und wurde vom frühen Christentum übernommen. Es wurden Psalmen, Hymnen, Bibeltex-te oder Lieder gelesen und gesungen. Auch heute gibt es diese Form des Gebets und der Gottesbegegnung noch. Viele erlebten gerade darin Gottes Gegenwart und Begegnung. Wir laden euch ein, dies neu zu entdecken. In unserem Frömmigkeitsbereich werden Tagzeitengebete wenig praktiziert oder sind mit starren Formen verbunden, die wir ablehnen. Das Spannende ist aber, gerade dieses gute Alte neu zu entdecken und auf unsere Situation heute anzupassen. Nicht die Form ist das Entscheidende, sondern Gott, der uns darin begegnet. Gleich-zeitig können uns solche vielleicht fremden Formen wie Stille, vorgegebene Texte, Wiederholung, usw. auch das Gute entdecken lassen, was Menschen anderer Generationen darin entdeckt haben.

Lass dich auf dieses Abenteuer doch mal ein und probiere es für dich aus. Nimm dir einfach mal drei Tage, in denen du versuchst, morgens, mittags und abends diese Gebete zu sprechen.

PRAKTISCHE HINWEISE FÜR DIE TAGZEITENGEBETE

Wann

Da jeder irgendwie einen anderen Tagesablauf hat, empfehle ich irgend-eine Zeit: Morgens, mittags, abends – wie es für dich passt. Es kann aber hilfreich sein, das Tagzeitengebet in einen Tagesrhythmus einzubauen z.B. immer vor oder nach den Mahlzeiten.

Versuche, zwischen 15 und 30 Min. freie Zeit einzuplanen. Das Morgenlob geht durch die persönliche Bibellese meist etwas länger. Mittag- und Abendlob sind meist etwas kürzer. Je nach dem wie du es gestaltest.

Hilfreich kann es sein, dir eine Erinnerung zu stellen, die dich eine halbe Stunde vorher erinnert. So kannst du dich auch innerlich darauf ein-stellen für deine persönliche Begegnung mit Gott.

Vorbereitung

Damit du weißt, wie so eine Gebetszeit aussehen kann, haben wir dir jeweils ein Morgen-, Mittag- und Abendgebet als Video aufgenommen. Du findest es unter www.zeitraum.swdec.de. Das ist als Orientierungs-hilfe für dich gedacht; so mach ich es. Du kannst das aber gerne auf dich anpassen. Die genutzten Texte haben wir hier im PDF zusammen-gestellt, so dass du sie ausdrucken und nutzen kannst.

Hilfreich ist es, wenn deine Gebetszeit nicht durch organisatorische Dinge unterbrochen wird. Daher richte dir all die Dinge hin, die du dabei brauchst. Am Anfang des jeweiligen Tagzeitengebets haben wir dir im

PDF diese Dinge aufgeschrieben, was du zu diesem Tagzeitengebet im Vorfeld brauchst.

Grundsätzlich empfehlen wir, dass du folgende Dinge dir dazu nimmst:

- PDF mit ausgedrucktem Tagzeitengebe (www.zeitraum.swdec.de)
- Text für die Stille: z.B. Losung und Lehrtext (Als Buch oder über die kostenfreie App, www.losungen.de/download/) oder Vers des Tages bei YouVersion (www.bible.com/de/verse-of-the-day)
- Bibel
- Notizbuch, um Gedanken oder Verse, die dir wichtig wurden, aufzuschreiben
- Optional für den, der singen möchte:
 - ein Musikinstrument, mit dem du Lobpreis machst (z.B. Gitarre)
 - Liederbuch
 - Lobpreislied auf dem Handy

STÖRUNGEN ABSCHALTEN

Versuche, die Dinge, die dich ablenken, soweit es geht auszuschalten. Falls du dein Handy nicht für ein Lobpreislied brauchst, stell es auf Flugmodus, so dass du nur die Bibelapp oder die Losungen offen hast. Häng ein Nicht-Stören-Schild an die Tür, ...

ABWECHSELNDES LESEN

Wir haben das PDF so gestaltet, dass du die Tagzeitengebete auch mit andern gemeinsam beten kannst. Dabei liest einer von euch die Texte wo „EINER“ steht und alle anderen lesen die Texte, wo „ALLE“ steht. Wenn du das Tagzeitengebet alleine machst, dann lese alle Texte.

DIE ART DES LESENS

Lass dir Zeit, lies es ruhig. Nehme dir Pausen. Versuche, beim Lesen den Inhalt zu erfassen und das Gesagte zu deinem werden zu lassen. Das gelingt vielleicht nicht gleich zu Beginn oder beim ersten Mal. Je öfter ich diese Gebete bete, merke ich, wie es zu meinem wird und mir diese Texte lieb werden.

LIEDER

Immer, wenn im Text „Lied“ vorkommt, dann kannst du dort, wenn du möchtest, ein Lied einbauen. Such dir im Vorfeld die passende Anzahl an Liedern aus und leg dein Liederbuch bereit. Falls du nicht alleine singen möchtest, nutze z.B. ein Anbetungslied, das du vor Beginn des Tagzeitengebet auf YouTube suchst. Spiel es an der passenden Stelle ab. Wenn du keine Lust zum Singen hast, lass es einfach weg.

Wenn du gerne mehr singen möchtest, kannst du dies z.B. am Ende einbauen oder nach einem Psalmgebet.

STILLE

Stille ist heutzutage etwas, das uns teilweise schwerfällt. Wir sind ständig mit Inputs von außen berieselt (Musik, Filme, Hörbuch, ...). Daher kann es eine Herausforderung sein, für 1 – 5 Minuten still zu werden.

Daher ein paar Tips dazu:

- Setz dich in bequemer Haltung hin und lehn dich an, wenn es dir hilft.
- Wenn wir ruhig werden, kommen viele Gedanken in uns hoch, das ist voll normal. Es hilft aber, diesen Gedanken in den Tagzeitengebeten nicht nachzugehen und die Stille dazu zu nutzen, über Dinge nachzudenken. Stille bedeutet: Ich halte mich Gott hin und höre auf ihn. Ich muss jetzt nichts denken. Ich lass auch meine Gedanken zur Ruhe kommen.
- Es kann helfen, sich in der Stille einen kurzen Vers aus der Bibel (Tagesvers) vorzusagen.

ZEITRAUM – FÜR DICH

Morgentlob

Beim Morgenlob nach der Stille gibt es einen Teil, bei dem du immer zu dem Tag springst, an dem du gerade das Tagzeitengebet liest. Ziel ist es, über die Woche die einzelnen „ICH BIN“-Worte durchzugehen.

Falls du nicht weißt, wo und was du in der Bibel lesen kannst, empfehle ich dir die Lichtstrahlen-App (www.ec.de/lichtstrahlen-2020/). Dort gibt es jeden Tag eine Bibelstelle, die du lesen kannst und eine kleine Erklärung dazu. Alternativ kannst du auch die YouVersion-Bibelapp nutzen. Dort gibt es verschiedene Bibellesepläne, die du abonnieren kannst. Auch hier gilt: Suche dir die Bibelstelle, du lesen möchtest, vorher heraus.

KURZE STILLE

Lass deine Gedanken zur Ruhe kommen. Atme tief ein und aus und mach dir bewusst: Gott ist jetzt da!

EINER:

Ich will dich erheben, mein Gott du König, und deinen Namen loben immer und ewiglich.

ALLE:

Ich will dich täglich loben und deinen Namen rühmen immer und ewiglich.

EINER:

Der Herr ist groß und sehr zu loben und seine Größe ist unausforschlich.

ALLE:

Gnädig und barmherzig ist der Herr, geduldig und von großer Güte.

LIED

EINER:

Jesus, der du uns allein durch deinen Geist öffnen kannst,
zu dir beten wir:

ALLE:

Herr, öffne unsre Ohren, dass wir jetzt dein ewig gültiges Wort hören können. Herr, öffne unsre Augen, dass wir heute dein Wirken in dieser Welt sehen können. Herr, öffne unsere Herzen, dass wir neu deine heilende Gegenwart in unserem Leben glauben und erfahren können.

LOSUNG ODER LEHRTEXT

STILLE

ALLE:

Jesus sagt uns heute zu:

MONTAG:

Ich bin das Brot des Lebens! Wer zu mir kommt, den wird nicht hungern; und wer an mich glaubt, den wird nimmermehr dürsten!

DIENSTAG:

Ich bin das Licht der Welt! Wer mir nachfolgt, der wird nicht wandeln in der Finsternis, sondern wird das Licht des Lebens haben.

MITTWOCH:

Ich bin der gute Hirte! Der gute Hirte lässt sein Leben für die Schafe.

DONNERSTAG:

Ich bin die Tür! Wenn jemand durch mich einget, der wird gerettet werden und ein- und ausgehen und Weide finden.

FREITAG:

Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben!
Niemand kommt zum Vater denn durch mich.

SAMSTAG:

Ich bin der Weinstock und ihr seid die Reben! Wer in mir bleibt und ich in ihm, der bringt viel Frucht; denn ohne mich könnt ihr nichts tun.

SONNTAG:

Ich bin die Auferstehung und das Leben!
Wer an mich glaubt, der wird leben ob er gleich stürbe.

PERSÖNLICHE BIBELLESE

Mach dir Notizen, was dir an dem Text wichtig wird und welchen Teil des Textes eine Zusage für dich ist.

PERSÖNLICHES GEBET

Formuliere frei für dich, was du Gott gerne sagen möchtest und hör auf ihn.

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.

ZEITRAUM – FÜR DICH

Mittagslob

KURZE STILLE

Lass deine Gedanken zur Ruhe kommen. Atme tief ein und aus und mach dir bewusst: Gott ist jetzt da!

EINER:

Herr, meine Zeit steht in deinen Händen. Hilf mir durch deine Güte.

ALLE:

Gott, gedenke mein nach deiner Gnade,
Herr, erhöre mich mit deiner treuen Hilfe.

EINER:

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

LIED

INNEHALTEN

EINER:

Der Herr ist hier.

ALLE:

Jetzt. In diesem Moment. In diesem Raum. Und in meinem Herzen.

EINER:

Der Herr ist nah.

ALLE:

Näher als mein Atem und mein Herzschlag.
Näher als ich mir selbst bin.

EINER:

Der Herr ist gegenwärtig.

ALLE:

Wie Raum, Wind, Zeit, Stille oder der Tag.

EINER:

Der Herr ist Wirklichkeit.

ALLE:

Realer als jede Berührung. Realer als Freude, Schmerz,
Sorgen oder Verliebtsein. Der Herr ist meine Wirklichkeit!

EINER:

Der Herr ist hier.

ALLE:

Jetzt. In diesem Moment. In diesem Raum. Und in meinem Herzen.

STILLE

PSALMGEBET

(optional) Bete laut einer der folgenden Psalmen: Ps. 63 (Sehnsucht nach Gott), Ps. 103 (Lob Gottes), Ps. 91 (Geborgen in Gott)

ALLE:

Auf der Höhe des Tages lobe ich dich,
Schöpfer meines Lebens und dieser Erde.

EINER:

Ich preise dich, danke dir und bitte dich:

ALLE:

Du guter menschenfreundlicher Herr, lenke all mein Sein in deine
Gegenwart und lass meine Gedanken nicht abirren zu schlechtem
Reden und Denken. Befreie mich von allem, was meiner Seele und
den Menschen um mich herum schaden kann.

EINER:

In der Stille bringe ich dir, was mich belastet.

STILLES GEBET

ALLE:

Zu dir, Herr, erhebe ich meinen Blick und auf dich setze ich meine
Hoffnung. Führe fort, was ich begonnen habe, umfange, was miss-
lungen ist, und lass mein Tagwerk gelingen – den Menschen zum
Segen und dir zur Ehre! Amen.

ZEITRAUM – FÜR DICH

Abendlob

KURZE STILLE

Lass deine Gedanken zur Ruhe kommen. Atme tief ein und aus und mach dir bewusst: Gott ist jetzt da!

EINER:

Vom Aufgang der Sonne bis zu ihrem Niedergang
sei gelobet der Name des Herrn.

ALLE:

Lobe den Herrn, meine Seele, und vergiss nicht,
was er dir Gutes getan hat.

EINER:

Der dir alle deine Sünden vergibt und heilet alle deine Gebrechen.

LIED

STILLE

Wir halten Gott unseren Tag hin, nehmen ihn mithinein in unsere Siege und unsere Niederlagen des Tages.

EINER:

Wir bekennen Gott unsere Schuld.

ALLE:

Allmächtiger Gott, himmlischer Vater, vor dir bekennen wir unserer Sünde und Schuld. Wir haben deinem Wort nicht geglaubt und haben die Mächtigen der Welt mehr gefürchtet als dich. Die Sorge um unser Leben hat uns mehr beherrscht als die Sorge um dein Reich. Wir bitten dich: Erbarme dich über uns und vergib uns unsere Sünde und Schuld um Jesu Christi willen. Hilf uns, deinen Willen zu erkennen und danach zu leben. Regiere in uns Tag und Nacht.

EINER:

Wenn wir unsere Sünden bekennen, dann erfüllt Gott seine Zusage treu und gerecht: Er wird unsere Sünden vergeben und uns von allem Bösen reinigen. Das ist ein köstlich Ding, dem Herrn danken und lobsingend deinem Namen, du Höchster.

ALLE:

Des Morgens deine Gnade und des Nachts deine Wahrheit verkündigen.

EINER:

Denn Herr, du lässt mich fröhlich singen von deinen Werken,
und ich rühme die Taten deiner Hände.

LIED

DANK

Überlege dir fünf Dinge, für die du Gott an diesem Tag dankbar bist und formuliere daraus ein Gebet.

FÜRBITTE

Überlege dir, wer oder was an Begegnungen, Aufgaben und Dingen deine Fürbitte bei Gott braucht und erzähl es ihm.

EINER:

Wir sprechen uns zu, was Gott uns zusagt:

ALLE:

Denn es sollen wohl Berge weichen und Hügel hinfallen, aber meine Gnade soll nicht von dir weichen und der Bund meines Friedens soll nicht hinfallen, spricht der Herr, dein Erbarmender. Amen.

Wenn es dir hilft, mit jemanden zu sprechen oder du Lust auf einen Walk & Talk hast, kannst du mich unter folgender Nummer erreichen:

Markus Mall 07083-933 2776

Gerne kannst du bei uns im ZEITRAUM-Haus auch eine RAUSZEIT machen, bei der wir gemeinsam die Tagzeitengebet beten.

Weitere Angebote findest du unter
www.ZEITRAUM.SWDEC.de