

Mit Gott durch den Tag: Minigebete für unterwegs

SR. M. ENGRATIA BRINKMANN

Unterbrechungen können stören. Und sie können uns helfen, zwischendurch und unterwegs einmal kurz anzuhalten, mitten in unserem oft rastlosen Alltag. Damit wir wieder Kontakt aufnehmen zu

uns selbst – und zu Gott. Damit wir zu Atem kommen.

Die Minigebete passen in jede Hand- und Hosentasche, an den Spiegel oder an die Pinnwand ...

Einatmen am Morgen

Ich stelle mich ein auf den Tag.
Was auf mich zukommt ...
Wer mich erwartet ...
Wie ich darauf zugehe ...
Gott befohlen!
ICH MACHE DAS KREUZZEICHEN.

Einmal tief durchatmen

... in der Warteschlange
... vor der roten Ampel
... am PC
... am Kochtopf
GESCHENKTE ZEIT MIT DIR – GOTT

Durchatmen am Mittag

Zeit für eine kurze Pause:
Was oben auf liegt ...
Was mich sonst noch bewegt ...
Einmal tief durchatmen!
ICH BIN DA – Gott
... und tue, was jetzt zu tun ist.

Aufatmen am Abend

Das war der Tag ...
Was alles los war ...
Was mir noch nachhängt ...
Wie es mir jetzt geht ...
Es ist, wie es ist.
DU BIST DA. GOTT SEI DANK!

Gott, hier bin ich – Tagesrückblick

still werden. den atem spüren.
mich in gottes gegenwart stellen.
gott um einen
ehrlichen blick bitten.
auf den tag schauen.
wo hat mich gott
berührt und geführt?
gott danken für die
empfangenen gaben.
um vergebung und
heilung bitten.
auf den nächsten tag
schauen und ihn mit
gott planen.
vaterunser beten.

(www.jesuiten.at)