

HÖRST DU NICHT DIE GLOCKEN?

Gedanken im Tageslauf



**Als ich die Glocke hörte und mir von der
Hast der Welt eine Auszeit nahm, da
hatte ich immer weniger und weniger zu
sagen. Und zuletzt wurde ich ganz still.**

Nach Sören Kierkegaard



Herausgeber: Beratungsausschuss für das deutsche Glockenwesen

Kontakt: martin.kares@ekiba.de

PAUSEN IM ALLTAG – FÜR MICH UND DICH

Eine Glocke läutet und macht mich aufmerksam. Ich lasse mich auf die Einladung ein, mein Tun zu unterbrechen und mir und meinen Gedanken und Gefühlen Raum zu geben. Ich komme zur Ruhe, suche einen geschützten Raum – vielleicht, indem ich einfach die Augen schließe. Oder ich entzünde eine Kerze, vertiefe mich in ein Symbol, das mir dabei hilft, meine Gedanken zu sammeln, nehme einen Gegenstand in die Hand, der mich zur Meditation anregt. Ich fühle mich mit mir selbst und anderen verbunden. Ich höre in mich hinein und öffne mich für eine Begegnung mit Gott, der alles, auch mich, durchdringt.

Was bewegt mich heute? Wofür und für wen will ich Worte finden? Je nach meiner aktuellen Gestimmtheit finde ich in dieser kleinen Schrift eine spirituelle Anregung für den Augenblick oder darüber hinaus.

MEIN KLEINES RITUAL FÜR DEN TAG:

Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist. Wie im Anfang, so auch jetzt und allezeit und in Ewigkeit. Amen.

Ich bin einzigartig und Teil einer Gemeinschaft. Vor Gott kann ich sein, wie ich bin – mit all meinen Gedanken und Gefühlen.

lebendig

dankbar

traurig

besorgt

glücklich

gestresst



morgens



mittags



abends

Gott spricht zu mir. An seinem Wort kann ich mich orientieren und meinen Weg finden. Mein Denken und Tun kann gelingen, jede Stunde neu.

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.

Gott schenkt sich im Heiligen Geist allen Menschen. Ich bitte um ihn, erspüre ihn und lasse ihn wirken. So bin ich gesegnet und werde frei, mir und anderen in Liebe zu begegnen.

Der Herr segne dich und behüte dich.
Der Herr lasse sein Angesicht über dir leuchten und sei dir gnädig. Der Herr wende sein Angesicht dir zu und schenke dir Frieden. Amen.

Aus Psalm 8:

**Herr, unser Herr,
wie gewaltig ist dein Name
auf der ganzen Erde,
der du deine Hoheit gebreitet hast
über den Himmel.
Aus dem Mund der Kinder
und Säuglinge hast du ein
Bollwerk errichtet.
Was ist der Mensch,
dass du seiner gedenkst?
Du hast ihn nur wenig
geringer gemacht als Gott,
du hast ihn gekrönt
mit Pracht und Herrlichkeit.
Du hast ihn als Herrscher eingesetzt
über die Werke deiner Hände,
alles hast du gelegt unter seine Füße.
Herr, unser Herr, wie gewaltig ist
dein Name auf der ganzen Erde.**

Einheitsübersetzung

lebendig

**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.**

Hanns Dieter Hüsch

**Mehr als alles hüte dein Herz;
denn von ihm geht das Leben aus.**

Biblisches Buch der Sprichwörter 4, 23, L

**Tu deinem Leib des öfteren etwas Gutes,
damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.**

Teresa von Avila

Aus Psalm 92:

**Gut ist es,
dem Herrn zu danken,
deinem Namen, du Höchster,
zu singen und zu spielen,
am Morgen deine Huld zu
verkünden und in den
Nächten deine Treue.
Denn du, Herr,
hast mich durch
dein Wirken froh gemacht,
über die Werke deiner Hände
will ich jubeln.
Wie groß sind deine Werke,
Herr, wie tief deine Gedanken!**

Einheitsübersetzung

dankbar

**Die Kultur des Herzens
beginnt bei der Dankbarkeit.**

Christa Meves

**Da wird es hell in unserem Leben,
wo man für das Kleinste danken lernt.**

Friedrich von Bodelschwingh

**Nun danket alle Gott
mit Herzen, Mund und Händen,
der große Dinge tut
an uns und allen Enden,
der uns von Mutterleib
und Kindesbeinen an
unzählig viel zu gut
bis hierher hat getan.**

Martin Rinckart

Aus Psalm 42:

Wie ein Hirsch lechzt
nach frischem Wasser,
so schreit meine Seele,
Gott, zu dir.

Meine Seele dürstet nach Gott,
nach dem lebendigen Gott.

Meine Tränen sind
meine Speise Tag und Nacht,
weil man täglich zu mir sagt:
Wo ist dein Gott?

Daran will ich denken:
Was betrübst du dich,
meine Seele,

und bist so unruhig in mir?

Harre auf Gott, denn ich
werde ihm noch danken,
dass er mir hilft
mit seinem Angesicht.

Lutherübersetzung

traurig

**Nicht müde werden / sondern dem Wunder /
leise / wie einem Vogel / die Hand hinhalten.**

Hilde Domin

**Freude, du Schwester des Dunkels, Schwester
des Leids, größer denn alles, Bewegerin der Zeit.
Freude, vom Herzen Gottes gesandt in die Zeit,
flutend umhülle mein Licht und mein Leid.**

Hedwig Maria Winkler

**Die Nacht ist vorgedrungen, der Tag ist nicht mehr fern.
So sei nun Lob gesungen dem hellen Morgenstern!
Auch wer zu Nacht geweinet, der stimme froh mit ein.
Der Morgenstern bescheinet auch deine Angst und Pein.**

Jochen Klepper

Aus Psalm 121:

**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 deinen Fuß
nicht gleiten lassen,
und der dich behütet,
schläft nicht.
Siehe, der Hüter Israels
schläft noch schlummert nicht.**

Lutherübersetzung

besorgt

**Herr, lass mich die Dinge, die ich ändern kann,
ändern. Und lass mich die Dinge, die ich nicht
ändern kann, einfach lassen. Und gib mir die
Gnade, das eine vom anderen zu unterscheiden.**

Anonym

**Lass dich nicht ängstigen,
nichts dich erschrecken. Alles geht vorüber.
Gott allein bleibt derselbe. Wer Gott hat,
der hat alles.**

Nach „Nada te turbe“ von Theresia von Avila

**Befiehl du deine Wege und was dein Herze kränkt,
der allertreuesten Pflege des, der den Himmel lenkt.
Der Wolken, Luft und Winden gibst Wege, Lauf und Bahn,
der wird auch Wege finden, da dein Fuß gehen kann.**

Paul Gerhardt

Aus Psalm 96:

**Singet dem Herrn
ein neues Lied;
singet dem Herrn, alle Welt!
Der Himmel freue sich,
und die Erde sei fröhlich,
das Meer brause
und was darinnen ist;
das Feld sei fröhlich
und alles, was darauf ist;
es sollen jauchzen alle
Bäume im Walde vor dem Herrn,
denn er kommt,
zu richten das Erdreich.
Er wird den Erdkreis richten mit
Gerechtigkeit und die Völker
mit seiner Wahrheit.**

Lutherübersetzung



glücklich

**Danke für meine Arbeitsstelle,
danke für jedes kleine Glück.
Danke für alles Frohe, Helle
und für die Musik.**

Martin Gotthard Schneider

**Der Himmel auf Erden ist überall,
wo ein Mensch von Liebe zu Gott,
zu seinen Mitmenschen und zu
sich selbst erfüllt ist.**

Hildegard von Bingen

**So muss man leben! Die kleinen Freuden
aufpicken, bis das große Glück kommt.
Und wenn es nicht kommt, dann hat man
wenigstens die „kleinen Glücke“ gehabt.**

Theodor Fontane

Aus 2. Korinther 4, 7-9:

Diesen Schatz [des Glaubens]
tragen wir
in zerbrechlichen Gefäßen;
so wird deutlich,
dass das Übermaß der Kraft von
Gott und nicht von uns kommt.
Von allen Seiten werden
wir in die Enge getrieben
und finden doch noch Raum;
wir wissen weder aus noch ein
und verzweifeln dennoch nicht;
wir werden gehetzt
und sind doch nicht verlassen;
wir werden niedergestreckt
und doch nicht vernichtet.

Einheitsübersetzung



gestresst

**Manchmal träume ich davon, dass ich nicht
immer blühen muss, sondern Zeit habe,
um Kraft für neue Triebe zu sammeln.**

Andrea Schwarz

**Es gibt Wichtigeres im Leben,
als nur sein Tempo zu beschleunigen.**

Mahatma Gandhi

Mit dir selbst hab Geduld – Gott hat sie auch.

Edith Stein

Luthers Morgensegen:

Ich danke dir,
mein himmlischer Vater,
durch Jesus Christus,
deinen lieben Sohn,
dass du mich diese Nacht
vor allem Schaden
und Gefahr behütet hast,
und bitte dich,
du wollest mich
diesen Tag auch behüten
vor Sünden und allem Übel,
dass dir all mein Tun
und Leben gefalle.
Denn ich befehle mich,
meinen Leib und Seele
und alles in deine Hände.
Dein heiliger Geist sei mit mir,
dass der böse Feind
keine Macht an mir finde.



morgens

**Morgenlicht leuchtet, rein wie am Anfang.
Frühlied der Amsel, Schöpferlob klingt.
Dank für die Lieder, Dank für den Morgen,
Dank für das Wort, dem beides entspringt.**

Jürgen Henkys, nach „Morning has broken“

**Ich bitte Dich, Herr, um die große Kraft, diesen
kleinen Tag zu bestehen, um auf dem großen
Wege zu Dir einen kleinen Schritt weiterzugehen.**

Ernst Ginsberg

**Ich danke dir für jeden Schlag der Uhr und für
jeden Morgen, den ich sehe. Ich bitte dich nicht,
mir mehr Zeit zu geben. Ich bitte dich aber um
viel Gelassenheit, sie zu füllen, jede Stunde, mit
deinen Gedanken über mich.**

Jörg Zink

Papst Franziskus:

Allmächtiger Gott,
der du in der Weite des Alls gegenwärtig bist
und im kleinsten deiner Geschöpfe,
der du alles, was existiert,
mit deiner Zärtlichkeit umschließt,
gieße uns die Kraft deiner Liebe ein,
damit wir das Leben
und die Schönheit hüten.
Überflute uns mit Frieden, damit wir als
Brüder und Schwestern leben
und niemandem schaden.
Lehre uns, den Wert
aller Dinge zu entdecken
und voller Bewunderung zu betrachten;
zu erkennen, dass wir zutiefst
verbunden sind mit allen Geschöpfen
auf unserem Weg
zu deinem unendlichen Licht.
Danke, dass du alle Tage bei uns bist.
Ermutige uns bitte in unserem Kampf für
Gerechtigkeit, Liebe und Frieden.



mittags

Manchmal / für einen Augenblick / halte ich ein, mitten im Trubel des Tages, schließe meine Augen / und meine Ohren und bin einen Augenblick / glücklich: Ich bin nicht allein, du bist da, mein Gott! Mittendrin.

Christa Weiss

Manchmal stehen wir auf / stehen wir zur Auferstehung auf / mitten am Tage. Mit unserem lebendigen Haar / mit unserer atmenden Haut.

Nur das Gewohnte ist um uns. Keine Fata Morgana von Palmen / mit weidenden Löwen / mit sanften Wölfen. Die Weckuhren hören nicht auf zu ticken / ihre Leuchtzeiger löschen nicht aus: Und dennoch leicht / und dennoch unverwundbar geordnet in geheimnisvolle Ordnung / vorweggenommen in ein Haus aus Licht.

Marie Luise Kaschnitz

KIRCHENGEBET NACH LUKAS 24:

**Bleibe bei uns, Herr,
denn es will Abend werden,
und der Tag hat sich geneigt.
Bleibe bei uns und bei allen Menschen.
Bleibe bei uns am Abend des Tages,
am Abend des Lebens,
am Abend der Welt.
Bleibe bei uns mit deiner Gnade und Güte,
mit deinem Wort und Sakrament,
mit deinem Trost und Segen.
Bleibe bei uns, wenn über uns kommt
die Nacht der Trübsal und Angst,
die Nacht des Zweifels und der Anfechtung,
die Nacht des bitteren Todes.
Bleibe bei uns und bei allen deinen Kindern
in Zeit und Ewigkeit.**



abends

**Diesen Tag, Herr, leg ich zurück in deine Hände,
denn du gabst ihn mir. Du, Herr, bist doch der
Zeiten Ursprung und ihr Ende, ich vertraue dir.**

Martin Gotthard Schneider

**Von guten Mächten wunderbar geborgen,
erwarten wir getrost, was kommen mag.
Gott ist bei uns am Abend und am Morgen
und ganz gewiss an jedem neuen Tag.**

Dietrich Bonhoeffer

**So legt euch denn ihr Brüder
in Gottes Namen nieder,
kalt ist der Abendhauch.
Verschon uns Gott mit Strafen
und lass uns ruhig schlafen –
und unsern kranken Nachbarn auch.**

Matthias Claudius

**Herr, mach mich zu einem Werkzeug deines Friedens,
dass ich Liebe übe, wo man hasst;
dass ich verzeihe, wo man beleidigt;
dass ich verbinde, wo Streit ist;
dass ich die Wahrheit sage, wo der Irrtum herrscht;
dass ich den Glauben bringe, wo der Zweifel drückt;
dass ich die Hoffnung wecke, wo Verzweiflung quält;
dass ich Licht entzünde, wo die Finsternis regiert;
dass ich Freude bringe, wo der Kummer wohnt.**

Franz von Assisi

**Was das Gebet an Kraft, Fülle und
Wirksamkeit an sich habe, können wir,
fürchte ich, nicht genug herausstreichen.
Denn so schlicht und einfach es klingt,
so tief, so reich und weit ist es,
und niemand kann es ergründen.**

Martin Luther

gebetslaeuten.de

