

TIPP!

Auf Tablet lesen
oder ausdrucken als
„Broschüre“.



Nachtgebet

für Familien in den Ferien –
zuhause oder unterwegs

diözese würzburg
Kirche für die Menschen

NACHTGEBET

Liebe Eltern, liebe Familien,

am Ende eines langen Tages einen Moment innehalten – den Übergang vom Tag zur Nacht wahrnehmen und „abschalten“, weil es für heute genug ist – auch wenn nicht alles erledigt ist. Vielleicht haben Sie dafür Ihre ganz eigenen Rituale?!

Gemeinsam mit Ihren Kindern noch etwas spielen und vom Tag erzählen, Gute-Nacht-Geschichten lesen und miteinander beten – den Tag in Gottes Hand legen:

- als Erwachsene/r, Eltern, Großeltern, ...noch einen Moment am offenen Fenster oder auf dem Balkon stehen und die frische Abendluft einatmen,
- für einige Minuten einen Platz aufsuchen, an dem Sie ganz allein sein können,
- ein Glas Wasser oder Wein trinken,
- ein Gang durch den Garten zu einem Baum oder Pflanzen, die wieder ein Stück gewachsen sind,
- einige Seiten in einem Buch, auf das Sie sich schon lange freuen,
- eine Kerze auf dem Tisch, die Sie einfach anschauen,
- eine Zeit der Stille.

Vielleicht sind Sie in diesen Sommerwochen zu Hause oder unterwegs mit Zelt oder Wohnmobil, in einer Ferienwohnung in den Bergen oder am Strand.

Die Elemente für ein Nachtgebet laden Sie ein, zusammen mit Ihren Kindern oder auch allein am Tagesende einfach da zu sein. In der Gegenwart Gottes den Tag zu beschließen. Mit einem einzelnen Element oder mehreren.

Wo immer Sie heute den Tag beenden und Kraft für morgen tanken – Ihnen/Euch eine gute und erholsame Nacht!

NACHTGEBET

1. WAHRNEHMUNGSÜBUNG UND BEGINN

Sucht euch einen guten Platz für Euer Nachtgebet, der geeignet ist, still zu werden. Was passt in Eurer Umgebung?

Drinnen am Tisch oder in einer Runde auf dem Sofa? Draußen in der Natur – im Urlaub mit Blick auf Berge oder das Meer? Oder ...

Nehmt euch einen Moment Zeit zum Still-Werden. Schaut jede und jeden in der Runde eurer Familie/Hausgemeinschaft an: Wer ist gerade da? Wenn ihr mögt, schließt für einen Moment die Augen. Könnt Ihr/kannst du die anderen auch mit geschlossenen Augen sehen? Jede und jeden einzelnen?

(kurze Stille) ... Dann öffne bitte Deine Augen wieder.

Du bist da. Ich bin da. Wir sind da (Namen nennen).

Am Ende des Tages sind wir zusammen

im Namen Gottes des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes.

Amen.

Alternative: Stille wahrnehmen

Macht einen Treffpunkt aus: Zuhause drinnen oder draußen an einem ruhigen Platz, wenn es dunkel wird, im Urlaub am Strand/am Wasser oder an einem Platz, an dem Ihr die Sterne gut sehen könnt.

Wenn alle da sind, macht ein Zeichen/einen Klang aus, dass Ihr mit einander still seid für eine Zeit (je nach Alter: 1, 2 oder auch 5 Minuten).

Hört in dieser Zeit einmal in die Stille ... Du brauchst jetzt nichts tun, nichts machen. Einfach da sein.

Nach 1, 2 (5) Minuten:

Du bist da. Ich bin da. Wir sind da (Namen nennen).

Am Ende des Tages sind wir zusammen im Namen Gottes des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

2. TAGESRÜCKBLICK (3 Vorschläge zur Auswahl)

Hände und Füße erzählen vom (Ferien-)Tag

Hinter Euch liegt ein langer (Sommer-)Tag.

Erzählt Euch aus der Sicht eurer Füße (oder eurer Hände).

Überlege kurz: Wo bist Du heute langgegangen?

(Hände: was hast Du heute alles gemacht und gespürt?)

Dann erzählt einander jede/r ein oder zwei Eindrücke von dem, was Ihr heute erlebt habt, aus der Sicht eurer Füße (Hände):

Was haben deine Füße heute alles gefühlt?

Welcher Weg war besonders schön zu gehen?

(z. B. Wasser im Schwimmbad, das sich kühl angefühlt hat ...)

Was war heute ein anstrengender Weg für Deine Füße?

Wo haben deine Füße oder Du sich müde oder lustlos gefühlt?

(z. B. bei einer anstrengenden Wanderung ...)

oder einer Stadtbesichtigung ...)

Was würden deine Füße (deine Hände) sagen:

Das war heute der schönste Moment vom Tag?

Tagesrückblick – Sinne¹

Eine Sommerwoche liegt vor Dir:

Gerüche, Wortfetzen, Sonnenlicht, Eisgeschmack, Eintauchen im See.

Achte einfach auf Deine Wahrnehmung. Für jeden Abend diese Woche gibt es einen kleinen Gedanken zum Innehalten und Nachspüren des Tages – freu Dich drauf.

Montag

Wenn Du magst, lass den Tag vorüberziehen und nimm noch einmal die Gerüche wahr, die Dich heute begleitet haben, ohne sie zu werten, einfach noch mal vorüberziehen lassen ... und sein lassen, abgeben, dankbar sein für alles, was war und das, was nicht so toll war, ihm geben, der schon längst da war in Deinen Situationen, G*tt.

Dienstag

Wenn Du magst, lass den Tag vorüberziehen und nimm noch einmal all das Gehörte wahr, das Dich heute begleitet hat, ohne es zu werten, einfach noch mal vorüberziehen lassen ... und sein lassen, abgeben, dankbar sein für alles, was war und das, was nicht so toll war, ihm geben, der schon längst da war in Deinen Situationen, G*tt.

Mittwoch

Wenn Du magst, lass den Tag vorüberziehen und nimm noch einmal all das, was Du gesehen hast wahr, das Dich heute begleitet hat, ohne es zu werten, einfach noch mal vorüberziehen lassen ... und sein lassen, abgeben, dankbar sein für alles, was war und das, was nicht so toll war, ihm geben, der schon längst da war in Deinen Situationen, G*tt.

¹ aus: www.netzgemeinde-dazwischen.de

Donnerstag

Wenn Du magst, lass den Tag vorüberziehen und nimm noch einmal all das, was Du heute geschmeckt hast wahr, das Dich heute begleitet hat, ohne es zu werten, einfach noch mal vorüberziehen lassen ... und sein lassen, abgeben, dankbar sein für alles, was war und das, was nicht so toll war, ihm geben, der schon längst da war in Deinen Situationen, G*tt.

Freitag

Wenn Du magst, lass den Tag vorüberziehen und nimm noch einmal all das, was Du berührt hast oder von wem Du berührt wurdest wahr, das Dich heute begleitet hat, ohne es zu werten, einfach noch mal vorüberziehen lassen ... und sein lassen, abgeben, dankbar sein für alles, was war und das, was nicht so toll war, ihm geben, der schon längst da war in Deinen Situationen, G*tt.

Gebet der liebenden Aufmerksamkeit²

Gebet (vgl. Konzept Köln)

Wir sind gemeinsam ein paar Minuten lang still. In dieser Zeit kann jeder in Gedanken noch einmal alle Wege des vergangenen Tages ablaufen:

Was war schön und hat mich glücklich gemacht (wo kann ich Blümchen am Wegesrand aufsammeln)?

Was war schwierig und hat mich traurig, unruhig oder ratlos gemacht?

Wo habe ich etwas falsch gemacht, das ich am liebsten rückgängig machen würde?

² vgl. Erzbistum Köln: https://www.erzbistum-koeln.de/seelsorge_und_glaube/ehe_und_familie/familie_und_kinder/glauben_leben/gotteslob_-_ideen_fuer_familien/gotteslob_-_nr._1-216/gotteslob_-_nr._96/

Austausch

Wenn man möchte und Zeit ist, kann man jetzt miteinander ins Gespräch kommen: Jeder erzählt den anderen kurz das, was er von seinem Rückblick mitteilen möchte.

den Familienmitgliedern danken, um Hilfe und Verzeihung bitten

Gebet

Vielleicht mag jemand (oder auch mehrere) ein frei formuliertes Gebet sprechen? Gott danken für das Schöne, ihn um Hilfe bitten in allem, was schwierig ist, und um Verzeihung bitten, wo ich etwas falsch gemacht habe?

Wenn es ganz frei schwierig ist, als Raster folgendes Gebet verwenden:

Lieber Gott,

wir waren heute mit Dir zusammen unterwegs,

wenn wir es auch nicht immer gemerkt haben.

Ich/wir danke(n) Dir für

Manches war schwer heute, z. B.

Aber wenn Du uns hilfst, wird alles gut.

Manches haben wir auch falsch gemacht.

Schenke uns Dein Verzeihen und Deine Hilfe.

Wir vertrauen Dir, Christus, unserem Herrn.

Vorausblick auf den kommenden Tag

Wir werden noch einmal für einen Moment still und denken an das, was wir für morgen geplant haben. (Vielleicht ergibt sich auch aus den Gedanken über den vergangenen Tag etwas für morgen?)

Worauf freue ich mich?

Was macht mir Sorge?

Mit wem möchte ich vielleicht noch einmal sprechen, mich bedanken?

Welche Situation möchte ich klären?

Wen möchte ich morgen um Verzeihung bitten?

3. SCHRIFTTEXTE (zur Auswahl)

Schon vor mehr als 2000 Jahren brachten Menschen ihre Freude und das Traurige in den Psalmen vor Gott. Lest einen Psalmvers miteinander – jede/r der mag, wiederholt ein Wort oder den ganzen Vers auswendig.

Psalm 4, 7.9

Viele sagen: Wer lässt uns Gutes schauen?
Herr, lass dein Angesicht über uns leuchten!
In Frieden leg ich mich nieder und schlafe;
denn du allein, Herr, lässt mich sorglos wohnen.

Alternativen

Ps 121, 3b

Er, der dich behütet, schläft nicht.
Nein, der Hüter Israels schläft und schlummert nicht.
aus: EÜ / bis 2016

Ps 103, 11

So hoch sich der Himmel über der Erde wölbt,
so weit umfängt deine Liebe uns.
aus: Oberthür, Rainer: Die Bibel für Kinder und alle im Haus

4. LIEDER (zur Auswahl)

GL 89

Herr, bleibe bei uns

*(Hände auf die Brust legen)*³

denn es will Abend werden

(Hände öffnen und ein wenig nach oben führen / Orante-Haltung)

und der Tag hat sich geneiget

*(Hände mit der Handfläche nach unten drehen
und die Arme nach unten führen)*

GL 365 Meine Hoffnung und meine Freude

GL 415

Vom Aufgang der Sonne bis zu ihrem Untergang

Herr bleibe bei uns, denn es will Abend werden

und der Tag hat sich geneiget

(Text und Melodie?!)

GL 433, 24

Schweige und höre, *(Hände hinter die Ohrmuscheln legen)*

neige Deines Herzens Ohr, *(Hände aufs Herz legen)*

suche den Frieden. *(Händen zur Seite hin öffnen, dann wieder zur Gebets-
haltung vor dem Körper zusammen führen)*

GL 450 Gottes Wort ist wie Licht in der Nacht

³ Quelle Anleitung: Mehringer, Monika: Bewegt singen und beten. Lieder und Gesänge aus dem GOTTESLOB und dem Liederbuch UNTERWEGS mit Gesten und Bewegungen gestalten. S. 22

5. GEBET (Vorschläge zur Auswahl)

Körpergebet mit Gesten

DU Gott unseres Lebens
(Hände vor der Brust überkreuzen)

ein langer Tag
(Hände seitwärts langsam nach oben führen)

geht zu Ende und Ruhe kehrt ganz langsam ein
(Arme vor dem Körper zur Erde senken, Handflächen nach unten)

den Tag heute und alles was war, halte ich DIR entgegen
und lege den Tag in DEINE Hände
(Hände zu einer Schale formen)

lass mich in DIR geborgen sein
(Hände wieder über der Brust kreuzen)

Alternative

Hände wie eine Schale halten

Guter Gott
Du bist der Schöpfer allen Lebens.
Ich bin/ wir sind da mit allem, was ich/ wir heute erlebt habe/n:
meine/ unsere Freude über alles Schöne heute
das Miteinander Lachen, das Reden, die Liebe zwischen uns
und was heute nicht gut gelaufen ist,
was mich gerade unruhig / traurig macht.

NACHTGEBET

In Zeichen der geöffneten Hände halte ich alles Dir entgegen.
Dir vertraue ich den Tag an und die Nacht.
Behüte und bewahre mich / uns in dieser Nacht.
Schenke uns Schlaf und frische Kraft für den neuen Tag morgen.

Amen.

oder

Vater unser

Aaronitischer Segen

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

Der HERR segne uns und behüte uns.
Der HERR lasse sein Angesicht über uns leuchten und sei uns gnädig.
Der HERR wende sein Angesicht uns zu und schenke uns Frieden.

Herausgeber: Referat Ehe- und Familienseelsorge der Diözese Würzburg
Autor/in: Regina Thonius-Brendle, Ehe- und Familienseelsorge Miltenberg-Obernbürg und
Walter Lang, Ehe- und Familienseelsorge Aschaffenburg

