



# Zvieri Impuls



## einander stärken - im Gebet - miteinander verbinden

Täglich um 16.00 Uhr laden wir Sie ein, es sich zu Hause gemütlich zu machen, mit Kaffee, Tee oder Kuchen.

Das Psalmwort des jeweiligen Wochentages lesen, danken, bitten und beten Sie zu Hause und doch mit anderen Menschen gemeinsam.

Wir wünschen Ihnen dabei viel Freude und Verbundenheit.

Ihr Pfarreiteam Heiliggeist

## Eröffnung der Besinnung

Ich komme zur Ruhe, schaue auf den Tag, der noch vor mir oder schon hinter mir liegt, auf die Begegnungen und Erlebnisse.

Ich schaue auf das, was mich froh macht und froh gemacht hat. Und ich höre in mich hinein, auf meine Sorgen und meine Ängste, auf das Schöne, auf meine Fragen, auf alles, was mich jetzt bewegt und lege es vor Gott hin.

O Gott, komm mir zu Hilfe. Herr, eile mir zu helfen.  
Ehre sei dem Vater und dem Sohn, und dem Heiligen Geist, wie im Anfang so auch jetzt und alle Zeit und in Ewigkeit. Amen.

## Ein Psalmwort für den Tag

Jede und jeder für sich:

Gönnen Sie sich jetzt einen persönlichen Augenblick der Stille.

Lesen Sie das Psalmwort für den Wochentag.

Welches Wort aus dem Psalmwort klingt heute in Ihnen nach?

Welches Wort berührt Sie heute?

Was fällt Ihnen gerade schwer in Ihrer Lebenssituation? Was beklagen Sie?

Wofür freuen Sie sich? Wofür können und möchten Sie danken?

Worüber würden Sie sich gerne mit jemandem austauschen, worüber ins Gespräch kommen?

Sonntag

Bedrängnis und Kummer treffen mich. Ich rief den Namen Gottes:  
Ach Gott, rette mein Leben! Komm wieder zur Ruhe,  
meine Seele, denn Gott hat dir Gutes erwiesen. (aus Psalm 116)

Montag

Der Ewige ist meine Kraft und mein Schild, auf ihn vertraute mein Herz, so wurde mir geholfen; da jubelte mein Herz, mit meinem Lied will ich ihm danken. (aus Psalm 28)

## Dienstag

Unsere Tage zu zählen, lehre uns! Dann gewinnen wir ein weises Herz. Kehre doch um, EWIGE! - Wie lange noch? Sättige uns am Morgen mit deiner Huld! Dann wollen wir jubeln und uns freuen all unsere Tage. (aus Psalm 90)

## Mittwoch

Sei mir gnädig, Gott, sei mir gnädig, denn ich habe mich bei dir geborgen, im Schatten deiner Flügel will ich mich bergen, bis das Unheil vorübergeht. Ich rufe zu Gott, dem Höchsten, zu Gott, der mir beisteht. Er sende vom Himmel und rette mich, Gott sende seine Huld und seine Treue. (aus Psalm 57)

## Donnerstag

Der HERR ist mein Hirt, nichts wird mir fehlen. Auch wenn ich gehe im finsternen Tal, ich fürchte kein Unheil; denn du bist bei mir, dein Stock und dein Stab, sie trösten mich. (aus Psalm 23)

## Freitag

Der HERR ist mein Licht und mein Heil: Vor wem sollte ich mich fürchten? Der HERR ist die Zuflucht meines Lebens: Vor wem sollte mir bangen? Hoffe auf den HERRN, sei stark und fest sei dein Herz! Und hoffe auf den HERRN. (aus Psalm 27)

## Samstag

Muss ich auch gehen inmitten der Drangsal, du erhältst mich am Leben. Du streckst deine Hand aus, deine Rechte hilft mir. Der HERR wird es für mich vollenden. LEBENDIGE, deine Huld währt ewig. Lass nicht ab von den Werken deiner Hände! (aus Psalm 138)

## Gebet – Dank – Bitte – Fürbitte

Wir beten für unsere ganz persönlichen Anliegen an diesem Tag.

Wir danken für den Dienst aller in den medizinischen Einrichtungen, bei den Rettungsdiensten, in den Beratungsstellen, in der Telefon-

und Notfallseelsorge und bitten um das richtige Wort, um Kraft und Schutz für sie.

Wir danken für den Dienst aller, die in öffentlicher Verantwortung stehen und bitten um Besonnenheit und die Gabe der richtigen Entscheidungen.

Wir danken für den Einsatz aller, die sich um Nachbarn, um Gefährdete und Hilfsbedürftige kümmern und bitten um ein waches Herz für uns alle.

Wir beten für alle, die in Angst und Schrecken sind und bitten um die Gabe der Ruhe, der Gelassenheit und der Hoffnung für sie.

Wir beten für alle, die erkrankt sind, um das Geschenk der Heilung.

Wir beten für alle Verstorbenen und für alle, die um sie trauern.

## Gebet des Herrn

Sprechen Sie das Gebet, das Sie mit allen Getauften verbindet:  
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 unseren 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.

## Segen

Gottes Nähe sei mit dir bei allem, was du tust und lässt.

Gottes Nähe mache dich gelassen in einer unruhigen Zeit.

Gottes Nähe begleite dich auf allen deinen Wegen, jetzt und alle Zeit!

## Telefonat

Im Anschluss an Ihre persönliche Besinnung sind Sie eingeladen, jemanden anzurufen. Es kann jemand aus der Pfarrei sein, jemand aus der Familie oder jemand, von dem Sie schon Ewigkeiten nichts mehr gehört haben.