

## Mutmach- und Trost-Sprüche und Gebete in wackliger Zeit – falls angemessen

Wir wollen nicht missionieren und auch keine Bibelsprüche „um die Ohren hauen“. Dennoch: Vielleicht tut es dem Einen oder der Anderen gut, einen zu hören. Hier eine Auswahl:

- „Fürchte dich nicht, ich helfe dir.“ – Jesaja 41,13
- Psalm 91,11: „Gott hat seinen Engeln befohlen, dass sie dich behüten auf allen deinen Wegen.“
- "Wenn Gott seine milde Hand auf tut, so werden wir gesättigt mit Gutem." Ps. 104, 28
- „Von allen Seiten umgibst du mich und hältst deine Hand über mir.“ – Psalm 139,5
- „Es sollen wohl Berge weichen und Hügel hinfallen, aber meine Gnade soll nicht von dir weichen.“ Jes. 54,10

Zum Beispiel könnte ein Gespräch (bei dem man das Gefühl hat, ein Bibelwort passt) beendet werden mit:

„Vielen Dank für das (nette/kurze...) Gespräch. Darf ich Ihnen noch ein Bibelwort weitergeben, das mich in diesen wackligen Tagen selbst begleitet/ mit Mut macht/ mir über den Weg gelaufen ist.....: ..... Mir gibt das Halt/ mich beruhigt das/ mir hilft dieser Vers, gelassener zu sein.... – vielleicht Ihnen auch.“

Wir sind alle keine ausgebildeten Gesprächstherapeuten und -seelsorger. Dennoch: In außergewöhnlichen Fällen könnte es auch angebracht sein, zu fragen, ob man ein Gebet sprechen soll/darf.

Hier eine kleine Auswahl:

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.

- Gib mir Kraft für einen Tag! Herr, ich bitte nur für diesen, dass mir werde zugewiesen, was ich heute brauchen mag.
- Jeder Tag hat seine Last, jeder Tag bringt neue Sorgen, und ich weiß nicht, was für morgen du mir, Herr, beschieden hast.
- Aber eines weiß ich fest: Dass mein Gott, der seine Treue täglich mir erzeugt auf's Neue, sich auch morgen finden lässt. (evtl. hier schon mit „Amen“ beenden)
- (Gib mir heute deinen Geist, der mich hält mit dir verbunden, dass das Band wird stark erfunden und bis morgen nicht zerreißt.

Und so will ich meine Bahn ohne Sorgen weiter schreiten.  
Du wirst Schritt für Schritt mich leiten, bis der letzte Schritt getan. Amen.)

- Dietrich Bonhoeffer: „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.“

- Gott, du bist vor uns, um uns den Weg zu zeigen. Gott, du bist neben uns, um uns zu schützen vor Gefahren und uns in die Arme zu schließen. Gott, du bist unter uns, um uns aufzurichten, wenn wir am Boden liegen. DU bist in uns, um uns mit Frieden zu erfüllen. Du, Gott, bist über uns, um uns zu segnen. Amen.

- Im Evang. Gesangbuch finden sich hinten viele weitere Gebete ab Nr. 806.

***Zusammengestellt von Margit Rothe aus Schwetzingen vom 20.03.2020. Vielen Dank hierfür!***