

## Anregungen für das persönliche Gebet

### Kleine AdventsLiturgie

1. Ich komme zur Ruhe
2. Eingangsgebet

„Herr, ich komme zu dir, so wie ich bin!  
Mit meinen Ängsten, mit meinen Sorgen, mit meinen Freuden und meiner Müdigkeit.

Lass mich hören, was du mir sagen willst.  
Lass mich sehen, was du tun willst.  
Lass mich spüren, dass du bei mir bist und mit mir gehst.

So komme ich, Herr, zu dir, so wie ich bin“

3. Psalmgebet

Psalm 18

2 Ich liebe dich, HERR! Du bist meine Kraft!

3 Der HERR ist mein Fels, meine Festung und mein Erretter, mein Gott, meine Zuflucht, mein sicherer Ort. Er ist mein Schild, mein starker Helfer, meine Burg auf unbezwingbarer Höhe.

4 Gepriesen seist du, HERR! Wenn ich zu dir um Hilfe rufe, dann werde ich vor meinen Feinden gerettet.

29 HERR, du machst die Finsternis um mich hell, du gibst mir strahlendes Licht.

30 Mit dir kann ich die Feinde angreifen; mit dir, mein Gott, kann ich über Mauern springen.

31 Was für ein Gott! Sein Handeln ist vollkommen, und was er sagt, ist durch und durch wahr. Er beschützt alle, die zu ihm flüchten.

32 Der HERR ist Gott, und niemand sonst! Wer außer ihm ist so stark und unerschütterlich wie ein Fels?



## Anregungen und Texte für die Stille

### 1. Lukas 1, 39

„Maria aber machte sich auf in diesen Tagen ...“

Maria bleibt nicht allein in diesen unsicheren und bewegenden Tagen. Sie sucht die Gemeinschaft mit Elisabeth, die ihr vor allem geistlich nahe ist.

Kenne ich diese Vertrautheit der geistlichen Gemeinschaft? Welche Menschen geben mir Freiheit und Zuspruch? Wo bin ich dies für andere?

### 2. Lukas 1, 46+47

46 Und Maria sprach: Meine Seele erhebt den Herrn, 47 und mein Geist freuet sich Gottes, meines Heilandes; 48 denn er hat die Niedrigkeit seiner Magd angesehen. Siehe, von nun an werden mich selig preisen alle KindsKinder.

Nicht Marias Lebensumstände bestimmen ihre Liebe zu Gott, sondern die Liebe, die sie durch Gott erlebt, bestimmt sie in den Umständen ihres Lebens.

Wie vertraut ist es für mich, von Gott geliebt zu sein?

Wie erlebe ich die Liebe Gottes? Wie empfangen ich die Liebe Gottes?

Wie drücke ich die Liebe Gottes aus – was ist meine Liebessprache in der Beziehung zu Jesus

### 3. Epheser 3, 17-21

17 Mein Gebet ist, dass Christus durch den Glauben in euch lebt. In seiner Liebe sollt ihr fest verwurzelt sein; auf sie sollt ihr bauen. 18 Denn nur so könnt ihr mit allen anderen Christen das ganze Ausmaß seiner Liebe erfahren. 19 Ja, ich bete, dass ihr diese Liebe immer tiefer versteht, die wir doch mit unserem Verstand niemals ganz fassen können. Dann werdet ihr auch immer mehr mit dem ganzen Reichtum des Lebens erfüllt sein, der bei Gott zu finden ist. 20 Gott aber kann viel mehr tun, als wir jemals von ihm erbitten oder uns auch nur vorstellen können. So groß ist seine Kraft, die in uns wirkt. 21 Deshalb wollen wir ihn mit der ganzen Gemeinde durch Jesus Christus ewig und für alle Zeiten loben und preisen. Amen.

Wir sind keine Sklaven der Furcht, sondern geliebte Kinder Gottes.

Es braucht eine tiefe Verwurzelung dieser Wahrheit in unserem Leben.

Übung: ich bete in dieser Adventszeit täglich zu Beginn des Tages  
(am besten laut beten und 2-3 whl.)

„Ich bin kein Sklave der Furcht, sondern dein geliebtes Kind Gottes“

Vielleicht ist es sinnvoll, dieses kurze Gebet an einer Stelle vor Augen zu haben, so dass ich häufig erinnert werde.

Mit der Wahrheit über Gott und mich beginnt, die Liebe zu wachsen.