



## Wöchentliche Einladung zum Gebet

MCC Der Ältestenrat

*Zuerst möchte ich Sie ermutigen, jedes Wort in diesem Gebet, das Ihnen nicht gefällt, durch ein anderes zu ersetzen, das Ihnen besser passt. Nichts soll Ihnen im Wege stehen, wenn Sie versuchen, eine Verbindung zu Gott herzustellen.*

*Ich benutze gerne diesen technischen Ausdruck für das Beten: Eine Verbindung herstellen, das Radio einschalten, online gehen....*

*Ich glaube, Gott ist immer online, immer auf Sendung, versucht immer, uns zu erreichen. Doch sollten wir unser Radio auch einschalten, die Verbindung herstellen, um Gott hören, Sie fühlen und mit Ihm zu reden zu können.*

*Oft vergessen wir einzuschalten, den Schalter umzulegen. Manchmal vergessen wir sogar, dass es einen Schalter gibt. Manchmal ist der Schalter beschädigt oder kaputt und braucht eine Reparatur. Für manche Menschen ist dieser Schalter möglicherweise nicht zu reparieren, solange sie leben.*

*Aber das bedeutet nicht, dass Gott nicht bei Ihnen ist.*

*Ich glaube fest daran, dass schon allein der Wunsch, beten zu können, die Verbindung zu Gott zu suchen, den Schalter umzulegen, bereits Gebet ist. Ein starkes Gebet.*

*Ich lade Sie ein, vor dem Gebet 3 tiefe Atemzüge zu nehmen. Einatmend durch die Nase und ausatmend durch den Mund. Versuchen Sie, Ihre Füße auf dem Boden wahrzunehmen, und auch den Untergrund, auf dem Sie sitzen. Machen Sie sich bereit, online zu gehen mit Gott:*

---

Heiliger Gott, Schöpferin, Muttervater die alle Hautfarben und Geschlechter trägt. In Zeiten, in denen ich verzweifelt, ängstlich und depressiv bin, hilf mir, mich daran zu erinnern:

DU bist immer bei mir, mit mir, in mir, auch in Zeiten, in denen ich dich nicht fühlen kann - DU bewohnst meinem innersten Kern, der unzerstörbar ist.

Jesus Christus, Menschensohn, mein bester Freund und Lehrer. In Zeiten, in denen ich mich schwach, hilflos und unterdrückt fühle, hilf mir, mich daran zu erinnern:  
DU bist immer bei mir, in mir - Christuskraft- die Kraft der Befreiung, der Freundschaft und Liebe.

Ruach, heilige Geistin, Taube des Friedens.

Hilf mir, öfter die Nachrichten auszuschalten; sie feiern Gewalt, Krieg und Zerstörung. Sie lassen mich zurück in Unruhe, vergiften mich mit Angst und Zorn. Sie versuchen, die Frohe Botschaft, die Jesus Christus uns lehrt, zu ersetzen durch die neueste Sensation, die neueste Katastrophe. Sei mit mir, heilige Ruach, inspiriere mich, hilf mir, Kraft und Mut zu entwickeln, mir selbst und anderen zu helfen.

Amen



*Gebet von*

**STEFAN BAUER**

Vorstandsmitglied der MCC Köln Deutschland