

KOPIERVORLAGEN

Mit diesen Vorlagen können Sie aus der Postkarte zum Tag des Ehrenamts eine Segens-, oder Gebetskarte gestalten. Sie kann als Einstieg in eine Sitzung Verwendung finden, als Give-away oder als Impuls für Zuhause und in Gruppen.

- Vorlagen ausdrucken, ausschneiden und auf die Rückseite der Postkarte kleben

Gebet:

Du Gott des Lebens Du sagst JA zu mir.
Dein Ja zu uns und zu dieser Welt schenkt uns
Hoffnung wider aller Hoffnung.
Dein Ja ermutigt uns, für das Leben und seine
Würde einzustehen.
Dein Ja hilft uns nein zu sagen, wo Menschen
Unrecht und Ungerechtigkeit erleiden.
Dein Ja umgibt uns in der Schönheit deiner
Schöpfung und in jedem Menschen.
Dein Ja trägt im Leben und im Tod.
Dir sei Dank und Ehre. Amen

Lasse dich segnen mit den Worten des Psalm 121:

Der Herr ist dein Hüter,
der Herr gibt dir Schatten;
er steht dir zur Seite.
Bei Tag wird dir die Sonne nicht schaden /
noch der Mond in der Nacht.
Der Herr behüte dich vor allem Bösen, /
er behüte dein Leben.
Der Herr behüte dich, wenn du fortgehst
und wiederkommst, /
von nun an bis in Ewigkeit.

So behüte und begleite dich der dreieine Gott,
auf all deinen Wegen,
Vater und Mutter, Sohn und Heiliger Geist.
Amen

Wahrnehmungsübung „Ich bin da“

Nimm Dir Zeit, Zeit für Dich selbst.

*Stehe aufrecht, die Füße etwa hüftbreit
auseinander. Spüre den Boden unter den Füßen,
spüre die Erde, die Dich trägt? Der Rücken ist
gerade, die Schultern sind entspannt. Mit den
Händen bilde eine offene Schale vor Deinem
Körper. Nun schließe die Augen und atme nach
Deinem eigenen Rhythmus einige Male tief ein und
aus.*

Gott, sieh mich an: Hier bin ich

Ich möchte für kurze Zeit meinen Alltag, meinen
Sorgen und Verpflichtungen loslassen.

Ich möchte meine Sinne und meine Seele für
Neues, für Lebendiges, für Hoffnungsvolles auf tun,
wie die offene Schale meiner Hände.

Ich möchte mich anschauen, so wie ich bin und
mich an mir freuen können.

Gib du mir Mut dazu und schenke mir Kraft zur
Versöhnung mit mir selbst.

Amen.

Gebet

Vor Gott können wir uns zeigen, wie wir sind
und müssen nichts verheimlichen.

Gott, wenn wir zweifeln,
bist Du da.

Gott, wenn wir nach Antworten suchen,
bist Du da.

Gott, wenn wir ratlos sind,
bist Du da.

Bei Gott dürfen wir da sein, einfach da sein.

*Werde still – atme ein und aus – lass den Atem
kommen und gehen – wenn Du magst: sage in
Gedanken „Ich bin“*

Irischer Segensspruch

Gott segne und beschütze dich!
Gott lasse dich vertrauen haben
in die Gesten der Liebe,
in alle Zeichen der Nähe Gottes
und der Kraft, die uns hält.

Zuspruch

Gott segne auch dein Scheitern
und bewahre dir deine Heiterkeit.
Gott ermutige dich
weiter zu machen.

Epheserbrief

SEGEN

Der HERR behüte dich vor allem Übel,
er behüte deine Seele.
Der HERR behüte deinen Ausgang und
Eingang
von nun an bis in Ewigkeit!

Psalms 121,7–8

Jüdischer Segensspruch

Und ich wünsche dir ein Herz,
in dem viele Menschen zu Hause sind
und das nicht müde wird,
Liebe zu üben
und Schuld zu verzeihen
