



**Malteser**

*...weil Nähe zählt.*

## Gebete und Bibelstellen in Not und Angst

### **Schweren Herzens**

Lebendiger Gott,  
Du weißt, wie schwer mein Herz ist  
und wie eng meine Brust.  
Ich weiß nicht ein noch aus.  
Hilf mir, mein Gott.  
Ich glaube ja, dass Du es gut mit mir meinst,  
dass Du alles verantwortest, was mir begegnet,  
und dass Du mir alles zum Guten führen wirst.  
Lass nicht zu,  
dass dennoch die Angst Macht über mich gewinnt.  
Dir vertraue ich diesen Tag an  
und mein ganzes Leben.  
Führe mich, wie Du es willst  
und wie es gut ist für mich.  
Ob ich lebe oder sterbe:  
Ich bin bei Dir und Du bist bei mir, mein Gott.  
Amen.

*Dörte Schrömgies*

### **Sei Du mir Fels**

Jesus, Herr, Du Menschgewordener,  
wenn alles fließt und so vieles vergeht,  
sei Du mir Fels, auf dem ich stehen kann.  
Wenn alles bebt und die Welt zum unsicheren Ort wird,  
sei Du mir Grund, der unerschütterlich trägt.  
Wenn um mich Streit ist und auch die Nächsten sich entfernen,  
sei Du der Friede, der in meinem Herzen wohnt.  
Wenn ich mir selbst nicht glaube und keinem, der mir Gutes sagt,  
sei Du das Wort des Vaters, dem ich trauen kann.  
Wenn alle gehen und zur Treue der Mut fehlt,  
sei Du mein Freund, der bis zum Ende bleibt.  
Amen.

*Georg Lengerke*

### **Komm zu uns**

Komm zu uns, Gott, wenn uns die Nacht umschlingt!  
Komm zu uns in die Nacht der Enttäuschung,  
komm zu uns in die Nacht der Schuld,

komm zu uns in die Nacht der Angst,  
 komm zu uns in die Nacht des Hasses,  
 komm zu uns in die Nacht der Einsamkeit,  
 komm zu uns in die Nacht der verlorenen Liebe,  
 komm zu uns in die Nacht der Sorge,  
 komm zu uns in die Nacht des Schmerzes,  
 komm zu uns in die Nacht der Fragen,  
 komm zu uns in die Nacht der Ablehnung,  
 komm zu uns in die Nacht der zerbrochenen Beziehungen,  
 komm zu uns in die Nacht der Verzweiflung,  
 komm zu uns in die Nacht der Perspektivlosigkeit,  
 komm zu uns in die Nacht des Todes.  
 Komm zu mir in meine Nacht  
 und bleib bei mir, Gott,  
 in jeder Nacht.  
 Amen.

### **Behüte die Wachenden**

Wache Du, Herr, mit denen,  
 die wachen oder weinen in dieser Nacht.  
 Hüte Deine Kranken.  
 Lass Deine Müden ruhen.  
 Segne Deine Sterbenden.  
 Tröste Deine Leidenden.  
 Erbarme Dich Deiner Betrübten,  
 und sei mit Deinen Fröhlichen und mit uns allen  
 um Deiner unendlichen Liebe willen.  
 Amen.

*Augustinus*

### **Wenn Menschen Löwen sind**

Wenn es ganz eng wird für mich.  
 Wenn Angst mir die Kehle zuschnürt.  
 Wenn ich keinen Ausweg mehr sehe.  
 Wenn Menschen Löwen sind  
 und ich mich wie ein jämmerlicher Wurm winde:  
 Dann leg Du mir die richtigen Worte in den Mund.  
 Dann führ Du mich aus der Enge in die Weite.  
 Dann gib Du mir Hoffnung in der Angst.  
 Dann zeig Du mir den Weg in die Freiheit.  
 Amen.

*Dörte Schrömgies zu Ester 4,17f.*

**Um Stärke**

Es gibt keine Heiligkeit, Herr, wenn Du Deine Hand zurückziehst.  
Keine Weisheit ist nütze, wenn Du nicht mehr steuerst. Keine Tapferkeit  
hilft, wenn Du nicht mehr schützt. Verlassen, sinken wir unter und gehen  
zugrunde. Kommst Du, dann richten wir uns auf und leben. Unbeständig  
sind wir, aber durch Dich werden wir stark.

Amen.

*Thomas von Kempen*

So bitte ich Dich, Herr, halte Deine Hand über uns.

Lenke Du uns und sei unser Schutz.

Komm zu uns und richte uns wieder auf.

Bleib bei uns und komm immer wieder,

damit wir stark werden

und leben in Dir.

Amen.

*Dörte Schrömges*

**Manchmal, für einen Augenblick**

Manchmal, für einen Augenblick,

halte ich ein,

mitten im Trubel des Tages,

verschließe meine Augen und Ohren

und bin einen Augenblick glücklich:

Ich bin nicht allein,

Du bist da, mein Gott.

Amen.

**Du allein lässt mich sorglos ruhen**

Wenn ich rufe, erhöre mich,

Gott, Du mein Retter!

Du hast mir Raum geschaffen, als mir angst war.

Sei mir gnädig und hör auf mein Flehen!

Viele sagen: „Wer lässt uns Gutes erleben?“

Herr, lass Dein Angesicht über uns leuchten!

Du legst mir größere Freude ins Herz,

als andere haben bei Korn und Wein in Fülle.

In Frieden leg ich mich nieder und schlafe ein;

denn Du allein, Herr, lässt mich sorglos ruhen.

Ehre sei dem Vater und dem Sohn

und dem Heiligen Geist.

Wie im Anfang, so auch jetzt und allezeit

und in Ewigkeit. Amen.

*aus Psalm 4*

**Ich bin Dein**

Ich fürchte mich nicht, mein Herr,  
denn Du hast mich geschaffen.  
Du rufst mich bei meinem Namen.  
Ich bin Dein!  
Wenn ich durchs Wasser schreite, bist Du bei mir,  
wenn durch Ströme, dann reißen sie mich nicht fort.  
Wenn ich durchs Feuer gehe, werde ich nicht verbrannt,  
keine Flamme versengt mich.  
Denn Du bist der Herr, mein Gott,  
Du bist der Heilige, Du bist mein Retter!  
Ich bin in Deinen Augen teuer und wertvoll,  
Du liebst mich.  
Du hast jeden Menschen  
zu Deiner Ehre geschaffen, geformt und gemacht.  
Du allein bist Gott, und auch künftig  
wirst Du es sein.  
Weil Du bei mir bist, fürchte ich mich nicht.

*nach Jesaja 43*

**Er stellt euch auf festen Grund**

Werft alle eure Sorge auf ihn, denn er kümmert sich um  
euch. Wisst, dass eure Brüder in der ganzen Welt die gleichen  
Leiden ertragen müssen! Der Gott aller Gnade aber,  
der euch in (der Gemeinschaft mit) Christus zu seiner  
ewigen Herrlichkeit berufen hat, wird euch, die ihr kurze  
Zeit leiden müsst, wieder aufrichten, stärken, kräftigen  
und auf festen Grund stellen.

*1. Petrusbrief 5,7.9b–10*

**Der Geist tritt für uns ein**

So nimmt sich auch der Geist unserer Schwachheit an.  
Denn wir wissen nicht, worum wir in rechter Weise beten sollen; der Geist selber tritt  
jedoch für uns ein mit Seufzen, das wir nicht in Worte fassen können.  
Und Gott, der die Herzen erforscht, weiß, was die Absicht des Geistes ist:  
Er tritt so, wie Gott es will, für die Heiligen ein. Wir wissen, dass Gott bei denen, die  
ihn lieben, alles zum Guten führt.

*Römerbrief 8,26–28a*

**Du bist meine Zuflucht**

Wer in Deinem Schutz wohnt, Du Höchster,  
und ruht im Schatten Deiner Allmacht,  
der sagt zu Dir: „Du bist für mich Zuflucht und Burg,  
mein Gott, dem ich vertraue.“

Du, Herr, rettetest mich aus der Schlinge des Jägers  
 und aus allem Verderben.  
 Du beschirmst mich mit Deinen Flügeln,  
 unter Deinen Schwingen finde ich Zuflucht,  
 Deine Treue ist mir Schild und Schutz.  
 Ich brauche mich vor dem Schrecken der Nacht nicht zu fürchten,  
 noch vor dem Pfeil, der am Tag dahinfliegt,  
 nicht vor der Pest, die im Finstern schleicht,  
 vor der Seuche, die wütet am Mittag.  
 Denn Du bist meine Zuflucht,  
 ich habe mir Dich, Höchster, als Schutz erwählt.  
 Mir begegnet kein Unheil,  
 kein Unglück naht meinem Zelt.  
 Denn Du befiehlst Deinen Engeln,  
 mich zu behüten auf all meinen Wegen.  
 Ehre sei dem Vater und dem Sohn  
 und dem Heiligen Geist.  
 Wie im Anfang, so auch jetzt und allezeit  
 und in Ewigkeit. Amen.

*nach Psalm 91*

### **Der dich behütet, schläft nicht**

Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen:  
 Woher kommt mir Hilfe?  
 Meine Hilfe kommt vom Herrn,  
 der Himmel und Erde gemacht hat.  
 Er lässt deinen Fuß nicht wanken;  
 er, der dich behütet, schläft nicht.  
 Nein, der Hüter Israels  
 schläft und schlummert nicht.  
 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.  
 Ehre sei dem Vater und dem Sohn  
 und dem Heiligen Geist.  
 Wie im Anfang, so auch jetzt und allezeit  
 und in Ewigkeit. Amen.

*Psalm 121*