



Befiehl dem Herrn deinen Weg



Anregungen für das persönliche Gebet

Angebote für die Seelsorge

Vertrau auf den Herrn! Er ist Helfer und Schild
(Psalm 115,9)

In Zeiten, in denen die Feier des Gottesdienstes und das gemeinsame Beten nicht möglich sind, möchten wir Ihnen einige Vorschläge unterbreiten, die Sie für die persönliche Andacht verwenden können. Es handelt sich um Gebete und Andachten, aber auch um Hinweise, wie man das religiöse Leben für alle Altersgruppen gestalten kann.

Bleiben Sie gesund

Ihre Seelsorger des Dekanats Amberg-Ensdorf

Tagzeitenliturgie - Breviergebet

- Das Angelus-Gebet 3/6
- Laudes in der Österlichen Bußzeit 614 + 623
- Vesper in der Österlichen Bußzeit 637
- Komplet 662
- Nachtgebet 667

Andachten

- Rosenkranz 4
- Kreuzweg 683f. | 934
- Andachtsabschnitt „Krankheit und Not“ 680/5
- Ölbergandacht 938

Psalmen

- Ps 4 Gottes Schutz in der Nacht 310/3
- Ps 22 Gottverlassenheit und Heilsgewissheit 36/2
- Ps 23 Der gute Hirt 37/2
- Ps 30 Dank für Rettung aus Todesnot 629/2
- Ps 34 Unter Gottes Schutz 651/4+6
- Ps 40 Dank, Hingabe und Bitte 41/2
- Ps 42+43 Sehnsucht nach dem lebendigen Gott 42/2
- Ps 63 Sehnsucht nach Gott 616/2
- Ps 116 Dank für Rettung aus Todesnot 629/4
- Ps 130 Bitte in tiefer Not 639/4
- Ps 142 In schwerer Bedrängnis 75/2
- Ps 146 Preislied auf Gott 77/2

Gebete

- Vertrauen 8/5-7
- Klage 8/9
- Bitte und Dank 9/1-3
- Hingabe 9/4-6
- im Alter 16/5+6
- in Leid und Not 17/1+2
- in Krankheit 17/3-5
- im Angesicht des Todes 18
- Gebete im Regensburger Diözesananhang 705/1

Litaneien

- Litanei von der Gegenwart Gottes 557
- Litanei vom Heilswirken Gottes 558
- Christus-Rufe 560
- Jesus-Litanei 561
- Litanei vom Leiden Jesu 563
- Herz-Jesu-Litanei 564
- Lauretanische Litanei 566

Lieder

- Vertrauen und Trost 414-435
- Bitte und Klage 436-441 | 848-850
- Glaube, Hoffnung, Liebe 442-447 | 851-855
- Tod und Vollendung 500-511.518
- Maria 520-537 | 872-891
- Die himmlische Stadt 549-554
- Krankheit und Leid 867

**„Durch seine Wunden seid ihr geheilt“
(1 Petrus 2,24)**

Vorschlag für eine Andacht aus dem Gotteslob

Eröffnung mit dem Lobpreis des dreifaltigen Gottes

- Lied Gottes Heil ist uns versprochen (GL 867/1-2)
Kreuzzeichen und Wechselgebet (GL 673/2)
Lied Jesus sendet seine Jünger (GL 867/3-4)

Betrachtungsteil

1. Andachtsabschnitt Kreuz und Leiden (GL 675/3)
Lied Fürwahr, er trug unsre Krankheit (GL 292)
2. Andachtsabschnitt Krankheit und Not (GL 680/5)
Lied Wer unterm Schutz des Höchsten (GL 423)
3. Andachtsabschnitt Hoffnung (GL 677/4)
Lied Wer nur den lieben Gott lässt walten (GL 424)

Abschluss mit dem Gebet des Herrn

- Allgemeines Gebet (GL 681/3)
Vaterunser (GL 3/2)
Segenswort (GL 681/5)
Lied Maria, breit den Mantel aus (GL 534/1,2,4)

Online-Seelsorge und Online-Angebote

Allgemein

- www.internetseelsorge.de
Auf dieser Seite kann man mit Seelsorgern aus unterschiedlichen Bistümern direkt Mailkontakt aufnehmen. Es wird geistliche Begleitung angeboten und es gibt einen Überblick über verschiedene Online-Angebote, angefangen von Fasten- und Sonntagsimpulsen bis hin zu Netzgemeinden. Internetseelsorge.de ist ein Angebot der Katholischen Arbeitsstelle für missionarische Pastoral (KAMP) in Erfurt.

Netzgemeinde

- www.netzgemeinde-dazwischen.de
da_zwischen Gott entdecken! Gott ist DA! _ZWISCHEN den vielen kleinen und großen Dingen, die sich im Leben ereignen. Die Netzgemeinde ist wie ein Hinweisschild, das helfen will, mitten im Alltag Gott zu entdecken. Montagmorgens oder auch mal zwischendurch gibt es einen Impuls. Am Freitag eine Nachricht zum Wochenabschluss, in Zeiten der Coronakrise sogar täglich. Und es besteht die Möglichkeit zu antworten und miteinander in Austausch zu kommen. Da_zwischen ist eine Initiative der (Erz-) Bistümer Speyer, Würzburg und Freiburg.

Katholische Medien

- <https://www.bistum-regensburg.de>
Die Messe im Regensburger Dom wird jeden Sonntag per Livestream gesendet. Darüber hinaus finden wir auf der Website geistliche Impulse. Das Bistum hat eine Hotline für Fragen zur aktuellen Krise geschaltet, die Sie von Montag bis Freitag von 8.00 bis 18.00 Uhr unter der Rufnummer 09 41/5 97-20 00 erreichen können.
- <https://www.domradio.de>
Der multimediale Sender in Trägerschaft des Bildungswerkes der Erzdiözese Köln überträgt täglich die Feier der Messe. Er hat darüber hinaus viel Wissenswertes im Programm.
- <https://k-tv.org>
Neben Kultur und Unterhaltung werden auch Liturgie und Lebenshilfe im Programm des katholischen Senders angeboten.
- <https://www.horeb.org>
Der Radiosender bietet Impulse, Gebetszeiten (Stundengebet, Rosenkranz), Gottesdienstübertragungen (z. B. hl. Messe mit Papst Franziskus), Radioexerzitien ...

Twitter

Auf Twitter hat sich eine ganz spontane Initiative von v. a. benediktinischen Ordensleuten gebildet. Unter dem Hashtag #CoronaEremit gibt es immer wieder Tipps zum Alleinsein aus klösterlicher Perspektive, Gedichte, Bibelzitate etc.

Empfehlungen für Familien und Kinder

Unser Glaube

- Eine Internetseite über Gott, Glaube, Kirche mit Wimmelbildern, Spielen, Fragen: <https://www.reliki.de>
- Erklärvideos „Katholisch für Anfänger“:
<https://www.katholisch.de/video/serien/katholisch-fuer-anfaenger>
- Verschiedene Themen in kindgerechter Sprache:
<https://www.katholisch.de/aktuelles/themenseiten/fuer-kinder-erklart>
- Eigentlich eine Seite für Ministranten, die aber auch für Kommunionkinder interessant ist: Ablauf der Heiligen Messe, Körperhaltung im Gottesdienst, Gebete, aber auch Rätsel, Witze usw.:
www.ministrantenportal.de

Für Familien

www.familien234.de

Familien234.de ist ein Online-Angebot der Familienpastoral im Erzbistum Köln. Auf dieser Seite gibt es Informationen zu den Festen des Kirchenjahres, Anregungen zum Basteln und Spielen, Ausmalbilder. Das Sonntagsevangelium in leichter Sprache mit jeweils einem Impuls für Kinder und Erwachsene und einem Ausmalbild gibt es auf dieser Seite:

https://www.erzbistum-koeln.de/seelsorge_und_glaube/ehe_und_familie/familie_und_kinder/glauben_leben/familienliturgie/ausmalbilder_und_textseiten/lesejahre/lesejahr_a.html

Die Bibel

- Videos – Die Bibel einfach erzählt:
<https://www.katholisch.de/video/serien/die-bibel-einfach-erzaehlt>

Feste im Kirchenjahr – feiern und beten

- Informationen zu den Festen im Kirchenjahr, Spiele, Ausmalbilder:
<https://www.familien234.de>
- Ostergeschichte für Kinder erzählt:
<https://www.katholisch.de/artikel/12906-die-ostergeschichte-fuer-kinder-erzaehlt>
- Video „Ostern erklärt“:
<https://youtu.be/gEJOubNZ9NA>
- Kreuzweg von Misereor „Mit Jesus auf dem Friedensweg“:
https://fastenaktion.misereor.de/fileadmin/user_upload_fastenaktion/02-liturgie/kreuzweg-kinder-beschreibung-fastenaktion-2020.pdf



Sonntagsevangelium

- Das Sonntagsevangelium in leichter Sprache:
<https://www.evangelium-in-leichter-sprache.de/>
- Das Sonntagsevangelium in leichter Sprache mit jeweils einem Impuls für Kinder und für Erwachsene und einem Ausmalbild:
https://www.erzbistum-koeln.de/seelsorge_und_glaube/ehe_und_familie/familie_und_kinder/glauben_leben/familienliturgie/ausmalbilder_und_textseiten/lesejahre/lesejahr_a.html

Erstkommunion

- Zum Jahresthema „Jesus, erzähl uns von Gott“:
www.bonifatiuswerk.de/de/aktionen/erstkommunion/downloads
- In der Medienzentrale des Bistums gibt es verschiedene DVD's zum Thema Erstkommunion und anderen religiösen Themen. Diese können kostenlos ausgeliehen werden, Katalog unter: <https://www.medienzentralen.de>

Für alle vom Coronavirus Betroffenen

Wir wollen beten
für die Menschen, die am Coronavirus erkrankt sind,
für alle, die Angst haben vor einer Infektion,
für alle, die sich nicht frei bewegen können,
für die Ärzte und das Pflegepersonal, die sich um die Kranken kümmern,
für die Forschenden, die nach Schutz und Heilmitteln suchen,
dass Gott unserer Welt in dieser Krise seinen Segen erhalte.
Allmächtiger Gott, du bist uns Zuflucht und Stärke,
viele Generationen vor uns haben dich als mächtig erfahren, als Helfer in allen Nöten.
Steh allen bei, die von dieser Krise betroffen sind,
und stärke in uns den Glauben, dass du dich um jeden von uns sorgst.
Darum bitten wir durch Christus, unseren Herrn.
(Martin Conrad, Liturgisches Institut der deutschsprachigen Schweiz)

Herr, wir bringen dir alle Erkrankten und bitten um Trost und Heilung.
Sei den Leidenden nahe, besonders den Sterbenden.
Bitte tröste jene, die jetzt trauern.
Schenke den Ärzten und Forschern Weisheit und Energie.
Allen Krankenschwestern und Pflegern Kraft in dieser extremen Belastung.
Den Politikern und Mitarbeitern der Gesundheitsämter Besonnenheit.
Wir beten für alle, die in Panik sind, für alle, die von Angst überwältigt sind.
Um Frieden inmitten des Sturms, um klare Sicht.
Wir beten für alle, die großen materiellen Schaden haben oder befürchten.
Guter Gott, wir bringen Dir alle, die in Quarantäne sein müssen,
sich einsam fühlen, niemanden umarmen können.
Berühre du die Herzen mit deiner Sanftheit.
Und ja, wir beten, dass diese Epidemie abschwilt, dass die Zahlen zurückgehen,
dass Normalität wieder einkehren kann.
Mach uns dankbar für jeden Tag in Gesundheit.
Lass uns nie vergessen, dass das Leben ein Geschenk ist,
dass wir irgendwann sterben werden und nicht alles kontrollieren können.
Dass du allein ewig bist.
Dass im Leben so vieles unwichtig ist, was oft so laut daherkommt.
Mach uns dankbar für so vieles, was wir ohne Krisenzeiten so schnell übersehen.
Wir vertrauen dir!
(Johannes Hartl)

Vater der unendlichen Barmherzigkeit, der du das Leben liebst,
in der Ungewissheit dieser Zeit voller Dunkelheit
wenden wir uns mit Vertrauen an dich,
in dieser Zeit der Sorge und der Angst
vor der Verbreitung des Virus in vielen Ländern der Welt.
Mehr denn je empfinden wir es, zu einer einzigen Menschenfamilie zu gehören,
selbst wenn die Angst vor Ansteckung
unsere zwischenmenschlichen Beziehungen durchsetzt
und die Verfolgung individueller Interessen auf Kosten des Gemeinwohls geht.
Herr der unendlichen Barmherzigkeit, Freund der Menschen,
Antlitz der Leidenden und Stütze der Kranken,
in dieser und in allen Zeiten rufen wir dich an:
Gib den Christen Unerschrockenheit in der Liebe,
jenseits aller Herzensenge und Kleingeisterei.
Wir bitten dich demütig,
die Regierenden zu führen,
die Forscher zu inspirieren,
die Ärzte und Pfleger zu behüten,
die Gesunden zu erhalten,
die Infizierten zu retten,

uns von allem Bösen zu befreien.
Dir, Herr des grenzenlosen Erbarmens,
Dreifaltigkeit der Liebe und des Mitleids,
von der ganzen Erde sei Herrlichkeit und Ehre in Ewigkeit.
(Michele Pennisi, Erzbischof von Monreale)

Herr, du Gott des Lebens,
betroffen von der Not der Coronakrise kommen wir zu dir.
Wir beten für alle, deren Alltag jetzt massiv belastet ist,
und bitten um Heilung für alle Erkrankten.
Sei den Leidenden nahe, besonders den Sterbenden.
Tröste jene, die jetzt trauern, weil sie Tote zu beklagen haben.
Schenke den Ärzten und Forschern Weisheit und Energie,
und allen Pflegenden Kraft in dieser extremen Belastung.
Gib den politisch Verantwortlichen Klarheit für richtige Entscheidungen.
Wir danken für alle Frauen und Männer, die gewissenhaft
die Versorgung und Infrastruktur unseres Landes aufrechterhalten.
Wir beten für alle, die in Panik sind oder von Angst überwältigt werden.
Wir beten für alle, die großen materiellen Schaden erleiden oder befürchten.

Guter Gott, wir bringen dir alle, die in Quarantäne sein müssen,
sich einsam fühlen und niemanden an ihrer Seite haben.
Stärke die Herzen der alten und pflegebedürftigen Menschen,
berühre sie mit deiner Sanftheit und gib ihnen die Gewissheit,
dass wir trotz allem miteinander verbunden sind.
Von ganzem Herzen flehen wir, dass die Epidemie abschwilt
und dass die medizinischen Einrichtungen und Ressourcen
den aktuellen Anforderungen gerecht werden können.
Wir beten, dass die Zahlen der Infizierten und Erkrankten zurückgehen.
Und wir hoffen, dass in allen Bereichen bald wieder Normalität einkehren wird.
Guter Gott, mache uns dankbar für jeden Tag, den wir gesund verbringen.
Lass uns nie vergessen, dass unser Leben ein zerbrechliches Geschenk ist.
Ja, wir sind sterbliche Wesen und können nicht alles kontrollieren.
Du allein bist Ursprung und Ziel von allem, du allein bist ewig, immer liebend.
Dein Heiliger Geist bewahre unsere Herzen in der Dankbarkeit.
Getragen von einem tiefen Frieden werden wir die Krise bestehen.
Jesus, du Herr und Bruder aller Menschen,
deine Gegenwart vertreibt jede Furcht, sie schenkt Zuversicht
und macht unsere Herzen bereit, offen und aufmerksam füreinander.
(Hermann Glettler, Bischof von Innsbruck)

Vertrauen in Gottes Führung

HERR, wie du willst, soll mir geschehn,
und wie du willst, so will ich gehn,
hilf deinen Willen nur verstehn.
HERR, wann du willst, dann ist es Zeit,
und wann du willst, bin ich bereit,
heut und in alle Ewigkeit.
HERR, was du willst, das nehm ich hin,
und was du willst, ist mir Gewinn,
genug, dass ich dein eigen bin.
HERR, weil du's willst, drum ist es gut,
und weil du's willst, drum hab ich Mut,
mein Herz in deinen Händen ruht.
(Lieblingsgebet des sel. P. Rupert Mayer SJ)

Höre mich, Herr, in meiner Zerstreung,
wenn ich zu dir spreche mit wirrem Kopf.
Pläne beschäftigen mich,
Gedanken engen mich ein.
Erinnerungen fesseln mich,
Gefühle fressen mich auf.
Zur Ruhe gelange ich nicht,
in der Stille komme ich nicht an.
Sage ich meinem Mund, er soll schweigen:
Unablässig plappern die Gedanken.
Sie treffen mich in der Sammlung,
sie schrei'n in meine Stille.
Sammle doch, Herr, meinen Kopf
und bringe mein Herz zu mir.
Setze mich zusammen aus dem, was ich bin,
zu dem einen, der ich bin, schaffe mich.
Hole mich in deine Gegenwart,
setze mich in das Licht deiner Liebe.
Lass mich wachsen und reifen in deinem Licht,
lass mich Ruhe finden und Frieden.
(Stefan Voges)

Der Herr segne dich und behüte dich.
Der Herr lasse sein Angesicht über dich leuchten und sei dir gnädig.
Der Herr wende sein Angesicht dir zu und schenke dir Heil.
(Aaronitischer Segen - Numeri 6,24-26)



Wir rufen die Mutter der Barmherzigkeit an

O Maria hilf, o Maria hilf,
o Maria hilf doch mir!
Ein armer Sünder kommt zu dir.
Im Leben und im Sterben
lass mich nicht verderben,
lass mich in keiner Todsünde sterben.
Steh mir bei im letzten Streit,
o Mutter der Barmherzigkeit.

Hilf, Maria, es ist Zeit,
hilf, Mutter der Barmherzigkeit.
Du bist mächtig uns aus Nöten
und Gefahren zu erretten.
Denn wo Menschen Hilfe bricht,

mangelt doch die deine nicht.
Nein, du kannst das heiÙe Flehn
deiner Kinder nicht verschmäÙn.
Zeige, dass du Mutter bist,
wo die Not am größten ist.

Jungfrau, Mutter Gottes mein,
lass mich ganz dein eigen sein.
Dein im Leben, dein im Tod,
dein in Unglück, Angst und Not,
dein in Kreuz und bittrem Leid,
dein für Zeit und Ewigkeit.
Jungfrau, Mutter Gottes mein,
lass mich ganz dein eigen sein.

Mutter, auf dich hoff und baue ich.
Mutter, zu dir ruf und seufze ich.
Mutter, du Gütigste, steh mir bei.
Mutter, du Mächtigste, Schutz mir verleihe.

O Mutter, so komm, hilf beten mir.
O Mutter, so komm, hilf streiten mir.
O Mutter, so komm, hilf leiden mir.
O Mutter, so komm, und bleib bei mir.
Du kannst mir ja helfen, o Mächtigste.
Du willst mir ja helfen, o Gütigste.
Du musst mir auch helfen, o Treueste.
Du wirst mir auch helfen, Barmherzigste.

O Mutter der Gnade, der Christen Hort,
du Zuflucht der Sünder, des Heiles Pfort.
Du Hoffnung der Erde, des Himmels Zier,
du Trost der Betrübten, ihr Schutzpanier.

Wer hat je umsonst deine Hilf angefleht?
Wann hast du vergessen ein kindlich Gebet?
Drum ruf ich beharrlich in Kreuz und in Leid:
Maria hilft immer, sie hilft jederzeit.

Ich ruf voll Vertrauen in Leiden und Tod:
Maria hilft immer, in jeglicher Not.
So glaub ich und lebe und sterbe darauf:
Maria hilft mir in den Himmel hinauf.

Jungfrau, Mutter Gottes mein,
lass mich ganz dein eigen sein.
Dein im Leben, dein im Tod,
dein in Unglück, Angst und Not,
dein in Kreuz und bittrem Leid,
dein für Zeit und Ewigkeit.

