**Bei Gott verweilen**

*Überlege, welche Gebetshaltung du einnehmen willst – sitzen, knien oder stehen.*

*Du kannst die Haltung im Laufe des Gebets auch verändern – spüre was für dich passend ist.*

**Gebet**

nach Ps 139

Herr, du kennst mich, ob ich sitze oder stehe

du kennst meine Gedanken, ob ich gehe oder ruhe

du bist vertraut mit meinen Wegen

deine Augen sahn wie ich entstand.

Herr, ich trau auf dich.

Herr, ich frage und suche Antworten,

da legst du deine Hand auf mich und führst mich,

den Weg ins Innerste des Lebens

dass du so wunderbar gestaltet hast.

Herr, dort find ich dich.

Herr, ich finde, eine Antwort tief in mir

du umschließt mich von allen Seiten

und sprichst zu mir ein Wort -

Nimm dein Leben in die Hand

öffne Ohren, Mund und Augen

und nimm an was ich dir schenke

erkenne alles mit deinem Herz.

Vertrau auf dich und mich.

**Bei Gott verweilen**

mit dem Atem

Nimm das Geschenk des Atems an –

Atme den neugeborene Jesus, alle Zukunft und Zuversicht, alle Unvoreingenommenheit und alles Vertrauen ein.

Atme die damit verbundene Hoffnung und den Mut, alle Klarheit und Dankbarkeit in die Welt aus.

mit all deinen Gedanken

Der Anfang eines neuen Jahres bringt immer den Blick in das Vergangene und Zukünftige mit sich.

Du kannst alles in Gottes Hände legen.

Alles , was zu mir gehört -

jeden Anfang und jedes Ende,

lege ich, Gott, in deine Hände

alles Unvollendete und alles Ausgesprochene

lege ich, Gott, in deine Hände

alle Konflikte und alle Lösungen

lege ich, Gott, in deine Hände

alle Sorgen und alle Zuversicht

lege ich, Gott, in deine Hände

alle Traurigkeit und alle Freude

lege ich, Gott, in deine Hände

alle Ängste und alle Hoffnungen

lege ich, Gott, in deine Hände

alle Starrheit und alle Liebe

lege ich, Gott, in deine Hände

nimm alles in deine Hände

jedes Licht und jeden Schatten

nimm alles auf in deine Ewigkeit

segne und heile es

mach mich neu -

schenke mir Kraft, Geduld und Mut für das neue Jahr,

damit ich immer wieder aufs Neue

dir mehr und mehr vertraue ...

mit deinem ganzen Herzen

in Stille da sein

*Verweile so lange bei Gott wie es dir gut tut.*

**Vater unser**

Bete das Vater unser mit dem Wissen und in der Verbundenheit, dass genau in diesem Moment hunderte andere Menschen in diesem Gebet alles, was ihr Herz berührt, in Gottes Hände legen.

**Segen**

Numeri 6,24-26

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 Frieden.

Amen.